

Stressmanagement für Berufsgruppen in der Hochwasserkatastrophe mit direktem und indirektem Expositionsrisiko

Stressoren (int. Red Cross 2014)

- Eigene Betroffenheit
- Übermäßige physische und psychische Belastungen
- Kontinuierlich hohes Niveau von Aufmerksamkeit und Konzentration
- Strikte Standards und Prozeduren
- Hohe Anzahl von Opfern
- Private Belastungen durch die Hochwasserkatastrophe
- Stigmatisierung
- Allumfassende Auswirkungen der Hochwasserkatastrophe
- Konflikte in der eigenen Familie
- Gerüchte und Informationsdefizit
- Geschwindigkeit zwischen Symptomen und extremer Verschlechterung des Patientenzustandes
- Zu hohe Einsatzzeiten und wenig Pausen

Stressmanagement:

- Sprechen Sie offen mit Ihrer Familie über reale Sorgen und befürchtenden Vorstellungen
- Seien Sie lernbereit
- Lernen Sie aus vertrauenswürdigen und verlässlichen Quellen
- Limitieren Sie nicht hilfreichen Medienkonsum
- Sorgen Sie gut für sich selbst (Essen, Trinken, Bewegung, frische Luft)
- Was hat Ihnen in der Vergangenheit geholfen, oder gut funktioniert?
- Wenn es Ihnen wichtig ist, nutzen Sie spirituelle Unterstützung
- Nutzen Sie angstreduzierende Techniken
- Beobachten Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit
- Beobachten Sie Ihr Energieniveau und den Grad an Erschöpfung
- Suchen Sie nach Angeboten für professionelle Unterstützung der PSNV-E/ENS
- Strukturieren Sie ihre Zeit
- Tauschen Sie sich mit Kollegen über Gefühle wie Hilflosigkeit, Aussichtslosigkeit aus
- Nutzen Sie ihre guten Freunde
- Halten Sie Kontakt mit Familienangehörigen auch in Zeiten von Trennung und Quarantäne
- Reden Sie
- Führen Sie Tagebuch
- Vermeiden Sie Selbstmedikation