

The background of the slide is a light cream color, framed by a border of vibrant green leaves and branches, likely from a tree or shrub, which are slightly out of focus. The leaves are arranged in a way that they appear to be framing the central text.

如何陪伴 專業人員心靈防疫

奇美醫療財團法人奇美醫院
林怡帆 臨床心理師

109.02.14



面對疫情漫延的訊息，不僅民眾感到恐慌，
第一線醫療人員也面臨嚴重威脅，
不僅要照顧患者，更直接面對可能感染的風險，
讓醫護人員出現擔憂、憤怒、耗竭的感覺。

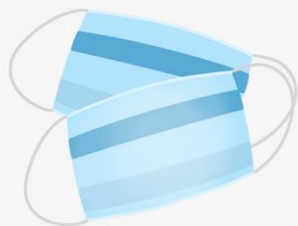


在如此高張的工作環境下，
醫療團隊除了全力照護病患，
針對醫護人員的狀態，
要協助身心的平衡，避免耗竭。
可以這樣做...



提供足夠的安全防護

提供必需的安全防護以及照護環境，
口罩、隔離衣、酒精、隔離病房等。





充足人力調度，適度休息。

制定明確的工作時段及分工，
提供合理的輪休時間及足夠的人員調度，
吃飽、睡好，以應付高壓的工作環境。



接收正確、即時的訊息

提供疾病的最新知識，
以及安全照護模式的訊息，
讓第一線醫護人員放心工作。



正向的回饋

肯定醫護人員的努力和付出，
提供安定的力量。



維持支持系統

維持人際連結，
保有隨時可以談話的對象，
獲得心理上的支持。



接納情緒，情緒只是暫時的

不論負向或正向的情緒，
都是很正常的反應，
提醒自己情緒只是暫時的。



強化原有的因應技巧

面對危機可以評估是否足以因應，
思考自身原有應對危機的方法，
找到合適因應方式，達到身心平衡。