



**Regionaalhaigla**

# **Kuidas toetada meditsiinitöötajate vaimset tervist?**

Marko Neeme  
Kliiniline psühholoog  
Põhja-Eesti Regionaalhaigla


# Vaimsed häired on tervishoiutöötajate seas levinud

Of 2,100 female physicians surveyed,

## nearly half

believed they'd met the definition for mental illness during their career, but hadn't sought treatment.

Most said they feared stigma or professional repercussions.

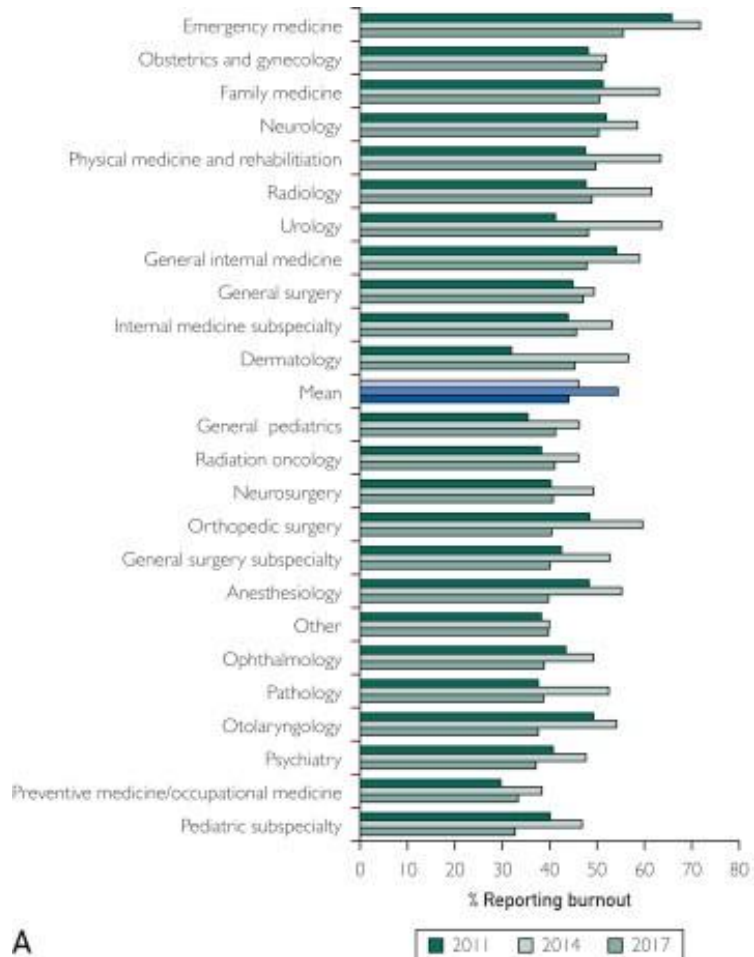


**M**  
INSTITUTE FOR  
HEALTHCARE POLICY  
& INNOVATION  
UNIVERSITY OF MICHIGAN

1

- Maailma arstide seas depressioon 28.8% (20–40%)<sup>2</sup>
- Tervishoiutöötajatel esineb rohkem depressiooni, ärevuse, unehäirete, läbipõlemise, PTSH sümptomeid...

# Arstide läbipõlemine



3

A

3

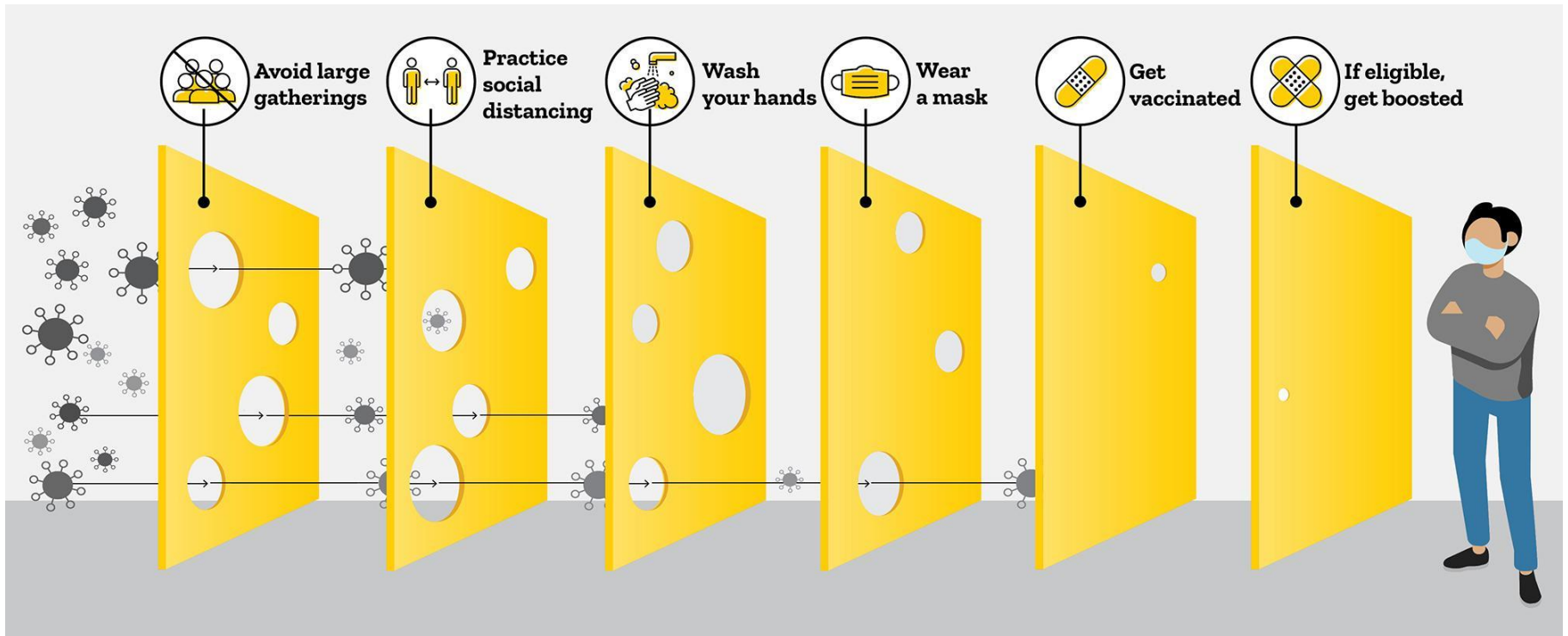
# Pandeemia halvendas olukorda

- USA arstide seas (n = 2,334) läbipõlemist 40% 2018 aastal ja augustis 2020 juba 58% <sup>4</sup>
- Depressiooni (21.7%), ärevust (22.1%) ja PTSH (21.5%) tervishoiutöötajate seas COVID-19 pandeemia ajal <sup>4</sup>
- Riskifaktorid: naissugu, noorem iga, eesliinitöötaja ja mitte-arst olemine

# Stigma



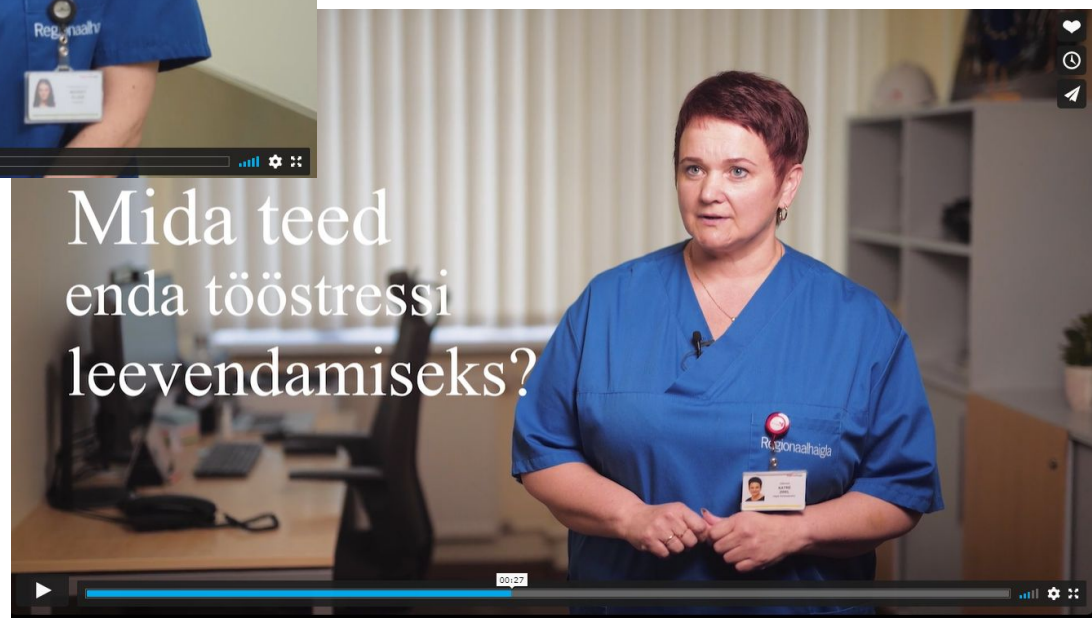
- Tajutud stigma stressi ja vaimse häirete suhtes, hirm konfidentsiaalsuse puudumise ees ja mõju ees karjäärile
- Ravi asemel enesemedikameerimine, suitsiidirisk <sup>4</sup>



# Regionaalhaigla: organisatsioon tasandi sekkumised

- Vaimsete häirete stigma vähendamine
- Vaimne tervis pidevalt fookuses
- Tervisedendus (liikumiskuu, vaimse tervise kuu, rahvaspordiürituse toetus, soodustingimustel sportimisvõimalused)
- COVID-19: 2x2 h töö-/puhkegraafik
- Puhkealad

# Stigma vähendamine





# Terviseedendus



# Regionaalhaigla: info töötajatele

- Infomaterjalid siseveebis
- Info psühholoogilise abi võimaluste kohta
- Podcastid
- Kavas: online skriinimine ja personaalne feedback + sekkumised [www.heba.ee](http://www.heba.ee)

# Mida teha, kui olen murelik?

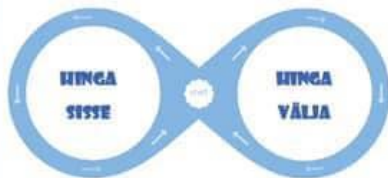


## Otsi tuge teistelt inimestelt

1. Räägi oma tundedest pereliikmega.
2. Kui Sul on küsimusi, siis küsi julgelt inimestelt, keda Sa usaldad.
3. Suhtle sõprade ja klassikaaslastega, vaatamata sellele, et te igapäevaselt koolis ei kohtu.
4. Tee videokõne või kirjuta lähedastele, kes elavad Sinust kaugemal.

## Hinga

Kui Sa tunned oma kehas rahutust või pinget, võta veidi aega, et istuda ja teha mõned rahulikumat hingetõmbed. Võid proovida allolevaid harjutusi. Liigu sõrmega mööda joont kaasa ning proovi hingata samas rütmis. Tee harjutus läbi vähemalt 5 korda!



## Püstita eesmärgid igaks päevaks

Keskendu tegevustele, mida Sa saad teha. Püstita iseendale väikesed eesmärgid iga päev ning jälgi, kas Sul õnnestub neid eesmäärke täita. Näiteks võid seada eesmärgiks lugeda iga päev teatud arv lehekülgi raamatust, harjutada pillimängu iga päev 30 minutit, öelda oma pereliikmetele päeva jooksul midagi head kolmel korral või mõni muu eesmärk, mis on Sinu jaoks oluline.

## Tee toremaid tegevusi

Suuna oma tähelepanu muredelt eemale ja tee midagi toredat.

1. Mängi koos perega lauamängu.
2. Tantsi!
3. Värv, joonista, kirjuta, meisterda!



## Lase muredel minna!

Kui Sul on raske muredel minna lasta, siis proovi järgmisi tegevusi:

1. Pane taimer jooksma kolmeks minutiks. Kolme minuti jooksul mõtle muredel nii palju kui tahad. Kui taimer hakkab tirisema, siis on muretsemise aeg läbi. Tõuse püsti, mine uude kohta ja mõtle teistele tegevustele või hakka midagi muud tegema.
2. Kirjuta oma mured paberilehele. Kortusta see paber kokku, rebi tükkideks ja viska prügikasti.



**Pea meeles, et muretsemine on normaalne.  
Räägi oma tundedest inimesega, keda Sa usaldad!**



## Kuidas COVID-19 puhangu ajal stressiga toime tulla



Kriisi ajal on loomulik, et olete kurb, segaduses, hirmunud või pahane. Abiks võib olla jutujamine inimestega, keda te usaldate. Võtke ühendust sõprade ja sugulastega.

Kui peate jääma koju, hoolitsege oma tervise eest – sööge korralikult, magage, olge füüsiliselt aktiivne ja suhelge pereliikmetega ning e-posti ja telefoni teel sõprade ja sugulastega.



Ärge püüdke oma tundeid maha suruda tubaka, alkoholi ega muude meelemürkide abil.



Kui tunnete, et olete emotsionaalselt ülekoormatud, rääkige tervishoiutöötaja või nõustajaga. Koostage kava, kuhu minna ja kuidas otsida abi füüsilise ja vaimse tervise probleemide korral, kui seda peaks vaja olema.

Tehke faktid selgeks. Koguge teavet, mis aitab teil õigesti hinnata riske, et saaksite võtta mõistlikud ettevaatusabinõud. Leidke usaldusväärne allikas, näiteks Maailma Terviseorganisatsiooni veebileht või Terviseamet.



Et mitte liialt muretseda või ärritada, vaadake ja kuulake vähem selliseid meediakajastusi, mis teie muret tekitavad.

Kasutage oskusi, mille abil olete minevikus ebameeldivate olukordadega toime tulnud, et haiguspuhangu raskuste ajal oma emotsioone ohjata.



# Regionaalhaigla



## Lihaslõdvustus

Kui töö on kiired ajad, on raske enda jaoks lõõgastumiseks-lõdvustumiseks aega leida. Regionaalhaigla kliiniline psühholoog...  
Põhja-Eesti Regionaalhaigla  
28. Apr 2020 · 2,7 tuh vaatamist



## Hingamisharjutus "Langev leht"

Uue töönädala alguse puhul tutvustab Regionaalhaigla kliiniline psühholoog Heivi Varus hingamisharjutust "Langev leht" 🌿 Vaata...  
Põhja-Eesti Regionaalhaigla  
4. mai 2020 · 2,3 tuh vaatamist

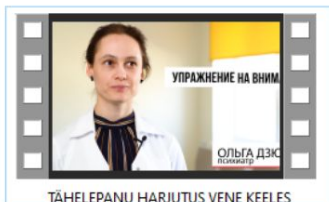


## Tähelepanu suunamine

Meie emotsionaalsed protsessid mõjutavad väga tugevalt seda, mida me tähele paneme, mida me mäletame ja milliseid otsuseid me teem...  
Põhja-Eesti Regionaalhaigla  
29. Apr 2020 · 2,6 tuh vaatamist



MAANDAMINE

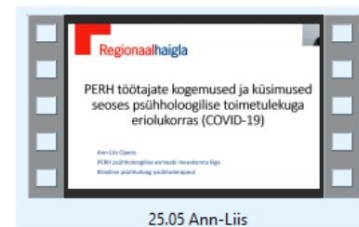


TÄHELEPANU HARJUTUS VENE KEELES



## Muretsemise aeg

Keerulistel aegadel kipume sageli tundma rohkem ärevust ning pähe tulevad häirivad ja rõhuvad mõtted. Peamine, mis ärevust tekitab on...  
Põhja-Eesti Regionaalhaigla  
30. Apr 2020 · 2,9 tuh vaatamist



25.05 Ann-Liis



ENESE KIIRE ANKURDAMINE



## Muremõtetest eemaldumine

Meie pead läbivad päeva jooksul tuhanded mõtted, kujutuspildid ja mälestused - mõned neist on meeldivad, mõned aga rõhuvad ja...  
Põhja-Eesti Regionaalhaigla  
27. Apr 2020 · 6,5 tuh vaatamist

Vaadatud



Vaadatud

## Külmakoti harjutus

Kui elus on keeruline olukord, millega tegelemine tundub raske, sest ärevus on kõrge ja südamelöögid varjutavad kuulmise, siis tuleb appi...  
Põhja-Eesti Regionaalhaigla  
7. mai 2020 · 3,5 tuh vaatamist

# Siseraadio päevasõnum: märka teisi

“Meie ümber on palju asju, mida me ei näe. Aatomid ja molekulid, õhk, mida hingame. Väljaspool opisaali ei näe me oma südant ega ammugi oma maksa. Sind ümbritsevad inimesed ei pea aga kuuluma nende nähtamatute asjade hulka. Vali täna üks inimene ja anna talle märku, et oled teda tähele pannud. Pakku kommi, naerata ja ütle “tere” või kiida millegi eest, mis tal hästi välja tuli.”

# Regionaalhaigla koolitused

- Psühholoogilise esmaabi koolitus  
õendusjuhtidele (lühem variant kõigile)
- Supervisioonid
- Koolitused vaimse tervise teemadel
- Vaimse tervise kuu raames seminarid
- Coaching tippjuhtidele

# Psühholoogiline esmaabi PERH-is



- Psühholoogilise esmaabi meeskond
  - Kriitilised intsidendid
  - COVID-19: seminarid meeskondadega, materjalid
  - 24/7 valvetelefon
- Palliatiivravi keskuse psühholoogid ja hingehoidjad - ca. 100 töötajat aastas



# Regionaalhaigla



COVID-19 pandeemia perioodil on tavaline, et töö ja igapäevategevustega toimetulek võib muutuda liiga raskeks.

Oleme Sinu jaoks olemas, valmis kuulama, kaasa mõtlema ja anname soovitusi, kuidas ennast tasakaalustada, toetada ja hoida.

**Helista julgelt 24/7 telefonil**

**5344 9327**

Regionaalhaigla psühholoogilise esmaabi meeskond

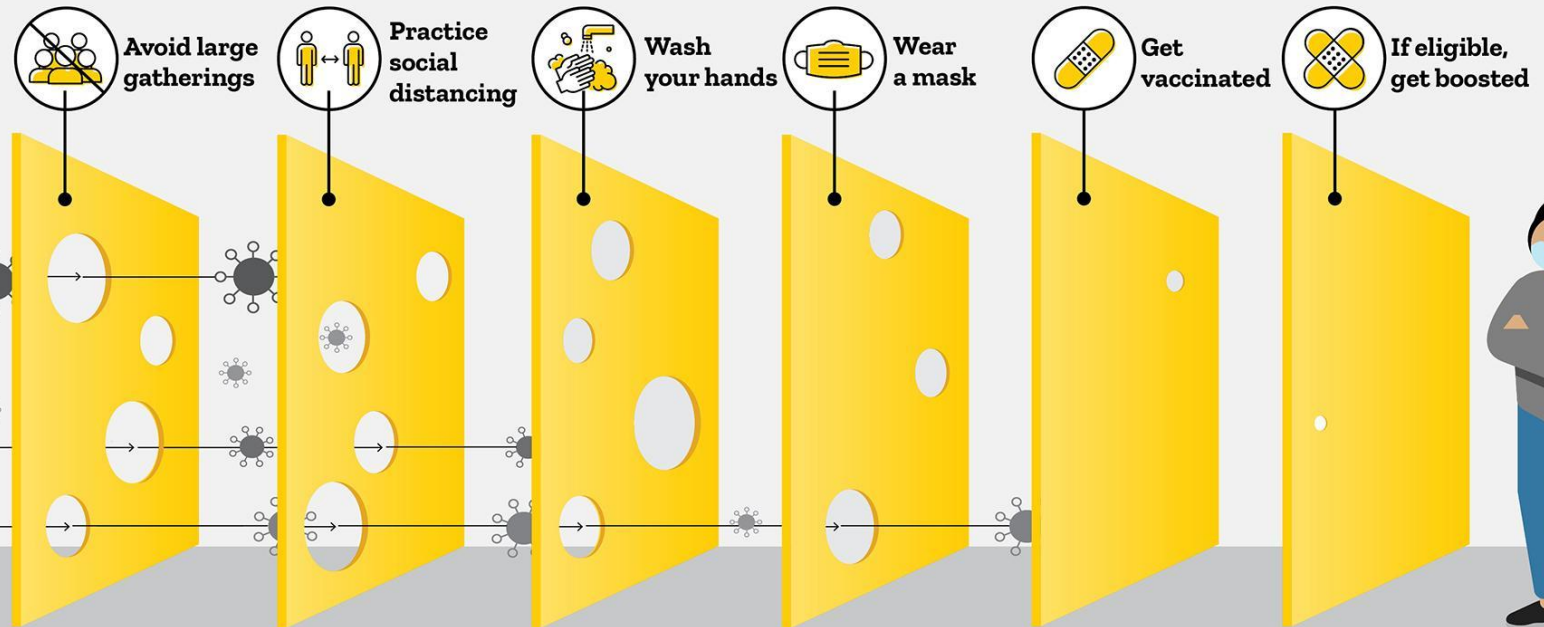
**Regionaalhaigla**



# Psühhoteraapia Regionaalhaigla töötajatele

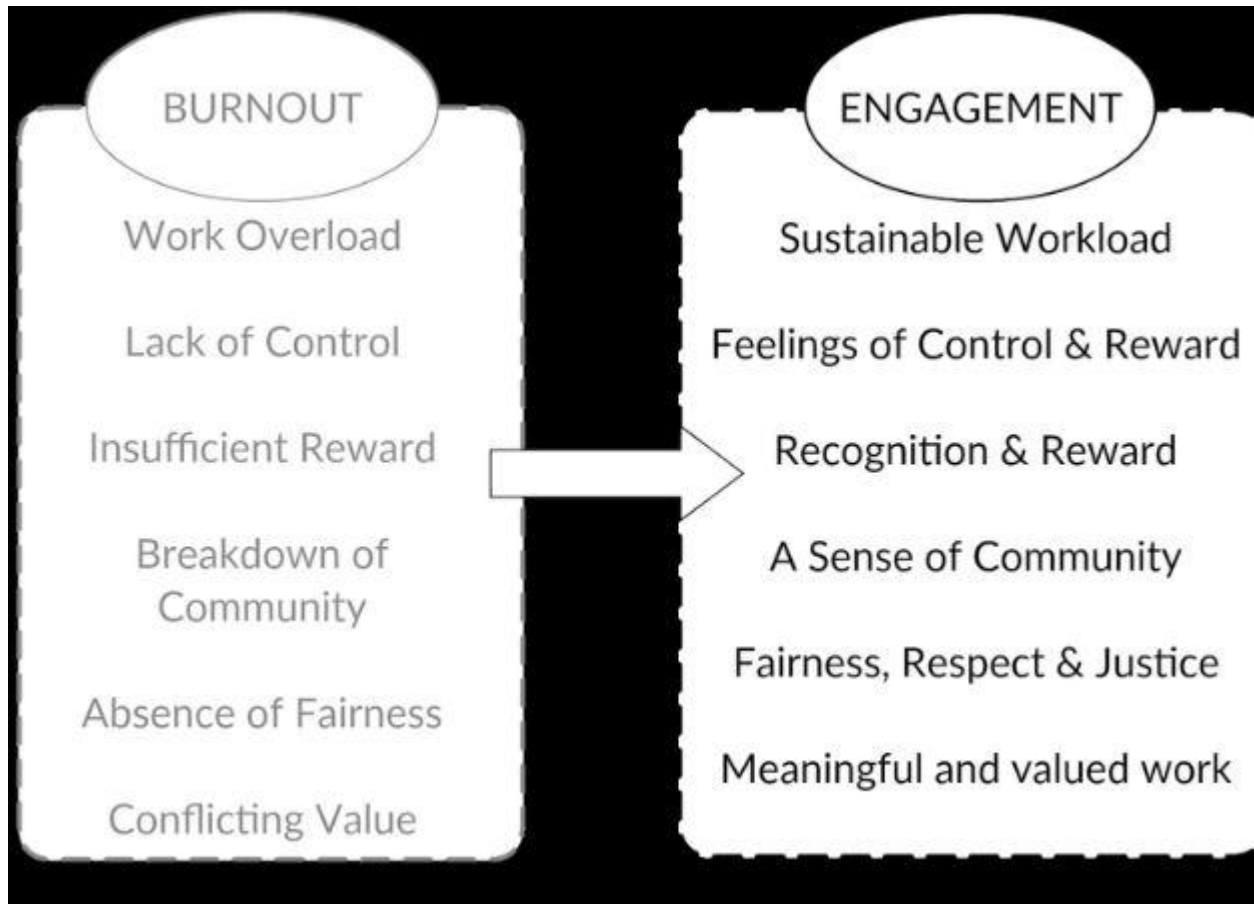
- Koostööpartner psühhiaatria ja psühhoteraapia keskus Sensus - ca. 70 töötajat aastas





# Läbipõlemine: individuaalsetest sekkumistest ei piisa...

5



# Sekkumised maailmas

- Vaimse tervise häirete skriinimine
- Telemeditsiin - e-konsultatsioonid kolleegidega
- *Safe place* rääkimiseks ja liigutamiseks <sup>3</sup>
- KKT oskuste õpe, *resilience training*, eneseabi oskuste õpe
- Lõdvestustehnikate õpe
- Kunstiteraapiad
- Enesehoolitsuse plaani koostamine <sup>6</sup>
- *Peer support, Buddy teams, reflective groups* <sup>6</sup>
- E-sekkumine <sup>4</sup>
- Tasuta transport, tasuta lastehoid

# Sekkumised maailmas

- Töökultuuri loomine, kuidas teadvustatakse heaolu tähtsust ja tagatakse ligipääs abile
- Mitte-karistav suhtumine eksimustesse
- Stigma vähendamine - arutelud vaimsest tervisest, sh juhid <sup>6</sup>
- Vaimse tervise töötoad
- Vahetute vajaduste rahuldamine (toit, kohustuslikud puhkepausid, puhkused)
- “Tujutõstjad” - tasuta toit, tänusõnad, aplausid jms.

# Sekkumised maailmas

- Psühholoogiline esmaabi
- Mindfulness treening
- Psühholoogilise toe telefon, kaugvastutuvõtul nõustamine
- Töökoormuse piiramine
- “Mikro-praktikad” - nt. minut eneserefleksiooniks

# Kokkuvõtteks

- Tervishoiutöötajate vaimse tervise kaebused on levinud
- Stigma on takistuseks abi otsimisel
- Võimalusi vaimse tervise edendamiseks on palju erinevaid!

# Täna kuulamast!

Küsimused, ettepanekud: [marko.neeme@regionaalhaigla.ee](mailto:marko.neeme@regionaalhaigla.ee)



# Kasutatud kirjandus

- (1) K.J. Gold, L.B. Andrew, E.B. Goldman, T.L. Schwenk (2016) "I would never want to have a mental health diagnosis on my record": a survey of female physicians on mental health diagnosis, treatment, and reporting. *General Hospital Psychiatry*, 43, pp. 51-57
- (2) Bahar, T., Rahman, S. (2019). Depression in Physicians: An Overlooked Issue in Mental Health. *Journal of Enam Medical College*, doi: <https://doi.org/10.3329/jemc.v10i1.45065>
- (3) Shanafelt, T., D. West, C. P., Sinsky, C., Trockel, M. (2019). Changes in Burnout and Satisfaction With Work-Life Integration in Physicians and the General US Working Population Between 2011 and 2017. *Mayo Clinic Proceedings*. 94-9, 1681-1694. doi: <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2018.10.023>
- (4) Sjøvold, Naslund, Kousoulis, A. A., Saxena, S., Qoronfleh, M. W., Grobler, C., Münte, L. (2021). Prioritizing the Mental Health and Well-Being of Healthcare Workers: An Urgent Global Public Health Priority. *Frontiers in Public Health*, doi: 10.3389/fpubh.2021.67939
- (5) Supporting mental health of health workforce and other essential workers. Opinion of the Expert Panel on effective ways of investing in Health (EXPH). Luxembourg: Publications Office of the European Union, 2021
- (6) Buselli, R., Corsi, M., Veltri, A., Baldanzi, S., Chiumiento, M., Del Lupo, E., Marino, R., Necciari, G., Caldi, F., Foddis, R., Guglielmi, G., Cristaudo, A. (2021). Mental health of Health Care Workers (HCWs): a review of organizational interventions put in place by local institutions to cope with new psychosocial challenges resulting from COVID-19. *Psychiatry Research*, 299 (2021) 113847
- (7) Chatzittofis, A., Constantinidou, A., Artemiadis, A., Michailidou, K., Karanikola, M. N. K. (2021). The Role of Perceived Organizational Support in Mental Health of Healthcare Workers During the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study. *Brief Research Support*, doi: 10.3389/fpsyt.2021.707293
- (8) Bolier, L., Ketelaar, S. M., Nieuwenhuijsen, K., Smeets, O., Gärtner, F. R., Sluiter, J. K. (2014). Workplace mental health promotion online to enhance well-being of nurses and allied health professionals: A cluster-randomized controlled trial. *Internet Interventions*, 1: 196–204
- (9) Diver, S., Buccheri, N., Ohri, C. (2021). The value of healthcare worker support strategies to enhance wellbeing and optimise patient care. *Future Healthcare Journal*, Vol 8, No 1: e60–6
- (10) Zaçe, D., Hoxhaj, I., Orfino, A., Viteritti, A. M., Janiri, L., Di Pietro, M. L. (2021). Interventions to address mental health issues in healthcare workers during infectious disease outbreaks: A systematic review. *Journal of Psychiatric Research*, 136 (2021) 319–333
- (11) Materjalid SA Põhja Eesti Regionaalhaigla siseveebist
- (12) Dvorkin, J., Ellison, D., Hemmila, T., Neely, C. Supporting the Mental Health of Healthcare Workers. Institute for Clinical Systems Improvement (ICSI) November 2021.