Hướng Dẫn cho Công Nhân Đối Phó Thảm Họa Dầu Tràn

Quản Lý và Ngăn Ngừa Stress cho những Người Quản Lý và Công Nhân

Việc tham gia vào các nỗ lực ứng phó và phục hồi sau thảm họa Bờ Vịnh sẽ không tránh khỏi bị căng thẳng. Mặc dù công việc dọn dẹp dầu tràn và phục hồi chức năng cho các động vật bị thương là một công việc đáng làm và đầy thách đố, nhưng nó cũng ảnh hưởng đến những người đối phó theo nhiều cách có hại. Thời gian kéo dài, quy mô của nhu cầu và yêu cầu, vai trò không rõ ràng, và tiếp xúc với cả tổn hại môi trường lẫn tác động của cộng đồng có thể ảnh hưởng tiêu cực đến ngay cả chuyên gia có kinh nghiệm nhất. Nhiều khi, căng thẳng mà những người ứng phó gặp phải được đối phó quá muộn. Tuy nhiên, với một vài nỗ lực, có thể tiến hành các bước để tối thiểu hóa những ảnh hưởng của sự căng thẳng.

Công việc đối phó với thảm họa tràn dầu ở Bờ Vịnh là một công việc đầy thử thách cả về thể chất lẫn tinh thần và có thể dẫn đến căng thẳng (stress) đáng kể. Việc ngăn chặn và quản lý căng thẳng cần được xử lý ở hai cấp độ chủ yếu: tổ chức và cá nhân. Các phương pháp ngăn chặn và quản lý sự căng thẳng cho phép cả công nhân và tổ chức lường trước được những tác nhân gây căng thẳng và hình thành các cách ứng phó, thay cho việc chỉ phản ứng với khủng hoảng khi xảy ra. Những đề nghị cho các phương pháp ngăn chặn và quản lý căng thẳng dành cho các cá nhân và tổ chức được trình bày dưới đây:

Các Phương pháp Ngăn chặn và Quản lý Stress Dành cho Tổ chức

1. Đưa ra sự lãnh đạo và cơ cấu quản lý hữu hiệu. Các yếu tố bao gồm sau đây:
   - Dây chuyền lãnh đạo và các mối quan hệ báo cáo rõ ràng
   - Các giám sát viên luôn sẵn sàng và có thể tiếp cận
   - Định hướng thảm họa đối với tất cả mọi công nhân
   - Các ca làm việc không quá 12 tiếng và ca tiếp theo sau khi hết 12 tiếng
   - Báo cáo tóm tắt đầu mỗi ca khi công nhân bắt đầu vào làm. Các ca cần phải gối nhau sao cho công nhân ứng phó thảm họa tràn dầu nghỉ ca báo cáo lại cho công nhân bắt đầu ca.
   - Các dụng cụ cần thiết (ví dụ như dụng cụ bảo vệ, nước uống, giấy, mẫu đơn, bút, tài liệu hướng dẫn)
   - Các công cụ liên lạc (ví dụ như điện thoại di động, radio)
2. Xác định mục tiêu và mục đích rõ ràng (bảo đảm an toàn cho công nhân)
3. Xác định các mục tiêu và sách lược can thiệp rõ ràng, phù hợp với nhiệm vụ ứng phó dầu tràn (tái khẳng định an toàn cho công nhân)
4. Xác định các vai trò theo chức năng
5. Định hướng và đào tạo các nhân viên bằng các mô tả về vai trò dưới dạng văn bản đối với môi trường cụ thể của từng nhiệm vụ ứng phó dầu tràn. Nếu một môi trường cụ thể thuộc thẩm quyền của một tổ chức hay cơ quan khác (ví dụ như các nhà thầu vụ tràn dầu, Lực lượng Bảo vệ Bờ biển, Hồng Thập Tự, Cơ quan Quản lý Sức khỏe Hành vi), phải thông báo cho công nhân biết về vai trò, người liên hệ, và các nhu cầu khác của từng tổ chức hay cơ quan đó.
6. Hỗ trợ nhóm chăm sóc
7. Tạo ra một hệ thống bè bạn để hỗ trợ và theo dõi các phản ứng căng thẳng. Đề cao không khí hỗ trợ và bao dung tích cực và khen ngợi thường xuyên.

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Center for Mental Health Services
www.samhsa.gov

8. Xây dựng kế hoạch quản lý căng thẳng. Ví dụ, làm các việc sau đây:
   - Thường xuyên đánh giá hoạt động của các công nhân
   - Luân phiên các công nhân giữa các nhiệm vụ có mức độ căng thẳng thấp, trung bình và cao
   - Khuyến khích nghỉ ngơi và có thời gian cách li khỏi công việc đối phó dầu tràn
   - Hướng dẫn về các dấu hiệu và triệu chứng căng thẳng của công nhân đối phó dầu tràn, bao gồm cả việc sử dụng ma túy và rượu như là các sách lược ứng phó
   - Cung cấp các lượng giá cá nhân và nhóm
   - Lập bản đồ thoát hiểm để các công nhân ứng phó rời bỏ chỗ tác nghiệp, bao gồm một cuộc thẩm vấn, thông tin trở lại, cơ hội phê bình, và sự công nhận chính thức dịch vụ

Các Phương pháp Ngăn chặn và Quản lý Căng thẳng Dành cho Cá nhân

1. Quản lý khối lượng công việc
   - Đặt ra các mức ưu tiên cho các nhiệm vụ ứng phó bằng một kế hoạch làm việc thực tế
   - Đừng nản chí nếu các mục tiêu dọn dẹp và ứng phó dầu tràn không thể thực hiện được ngay
2. Cân bằng cách sống
   - Tập thể dục và co duỗi cơ bắp khi có thể
   - Ăn uống bảo đảm dinh dưỡng, và tránh ăn quá nhiều thức ăn tạp nham, cà phê, rượu, hay thuốc lá
   - Ngủ và nghỉ ngơi đầy đủ, đặc biệt khi tham gia các nhiệm vụ kéo dài
   - Giữ liên lạc và kết nối với các bộ phận trợ giúp xã hội chính
3. Áp dụng các kỹ thuật giảm căng thẳng
   - Giảm căng thẳng thể chất bằng các hoạt động như thở sâu, ngồi thiền, và đi bộ suy ngẫm
   - Sử dụng thời gian nghỉ ca để tập thể dục, đọc sách, nghe nhạc, hay nói chuyện với mọi người trong gia đình
   - Nói về cảm xúc và các phản ứng với bạn đồng nghiệp vào những thời điểm thích hợp
4. Thực hành tự nhận thức
   - Học cách phát hiện và lưu ý đến các dấu hiệu cảnh báo sớm để có các phản ứng đối với căng thẳng
   - Chấp nhận là quý vị có thể cần đến sự giúp đỡ để đánh giá các phản ứng căng thẳng khó giải quyết
   - Hiểu được sự khác biệt giữa các mối quan hệ hỗ trợ chuyên môn và tình bạn hữu
   - Nghiên cứu các định kiến cá nhân và các khuôn mẫu văn hóa
   - Cần lưu ý rằng có thể sẽ xuất hiện chấn thương hay sự suy giảm lòng trắc ẩn
   - Nhận thấy rằng khi có sự phản ứng cá nhân đối với thảm họa này hay sự mất mát sẽ ảnh hưởng đến tính hữu hiệu

Những Phản ứng Thông thường Đối với một Trường hợp Chấn thương

- Tất cả mọi người phản ứng trước thảm họa ở Bờ Vịnh đều bị tác động về mặt thể chất lẫn tinh thần bởi thảm họa đó
- Sự buồn rầu sâu đậm, nỗi sầu khổ, và sự cáu giận là những phản ứng bình thường đối với một sự kiện bất thường
- Quý vị có thể sẽ tìm cách vượt qua căng thẳng và sự mệt mỏi với lòng quyết tâm và sự cam kết
- Quý vị có thể khước từ nhu cầu nghỉ ngơi và thời gian hồi phục

Đường dây nóng

National Domestic Violence Hotline
(Đường Giây Nóng Quốc Gia Về Bạo Hành Gia Đình)
Miễn phí: 1-800-799-SAFE (7233)
TTY: 1-800-787-3224

National Suicide Prevention Lifeline
(Đường dây Nóng Quốc gia Ngăn chặn Tự tử)
Miễn phí: 1-800-273-TALK (8255)
TTY: 1-800-799-4TTY (4889)
Trang Web: http://www.suicidepreventionlifeline.org

Hướng dẫn Tìm nơi Điều trị

Đường dây nóng Giới thiệu Điều trị SAMHSA
Miễn phí: 1-800-662-HELP (4357)
TTY: 1-800-487-4TTY (4889)
Trang Web: http://www.samhsa.gov/treatment/

Trung tâm Thông tin và Giới thiệu (Information Clearinghouse)

Mạng Thông tin Y tế SAMHSA
(SAMHSA Health Information Network)
Miễn phí: 1-877-726-4727
TTY: 1-800-487-4TTY (4889)
Trang Web: http://www.samhsa.gov/shin

Các Nguồn Thông tin Hữu ích

Trung tâm Trợ giúp Kỹ thuật Thảm họa SAMHSA
(SAMHSA Disaster Technical Assistance Center, hay DTAC)
Miễn phí: 1-800-308-3515
E-Mail: DTAC@samhsa.hhs.gov
Trang Web: http://www.mentalhealth.samhsa.gov/dtac
Để biết thêm thông tin giới thiệu của từng Tiểu bang cụ thể, vui lòng liên hệ với SAMHSA DTAC.

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Bệnh tật
(Centers for Disease Control and Prevention)
Viện An toàn và Sức khỏe Nghề nghiệp Quốc gia
(National Institute for Occupational Safety and Health)
Điện thoại: 404-639-3311
Miễn phí: 1-800-311-3435
Trang Web: http://www.cdc.gov/niosh/docs/2002-107/

Cơ quan Quản lý Khẩn cấp Liên bang
(Federal Emergency Management Agency)
Trang Web: http://www.fema.gov/index.shtm

Mạng Quốc gia về Căng thẳng Chấn động Trẻ em
(The National Child Traumatic Stress Network)
Trang Web: http://www.nctsnet.org

Đường dây Nóng Hỗ trợ nơi làm việc (Workplace Helpline)
Miễn phí: 1-800-967-5752
Trang Web: http://www.workplace.samhsa.gov/

Lưu ý: *Việc có bao gồm một nguồn thông tin trong tờ thông tin này không có nghĩa là đã có sự chấp thuận của Trung tâm Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần (the Center for Mental Health Services), Cơ quan Quản lý Sức khỏe Tâm thần và Lạm dụng Thuốc (the Substance Abuse and Mental Health Services Administration), hay Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ (the U.S. Department of Health and Human Services).*

KEN–01–0098
Chỉnh sửa tháng 7/2010

Các Dấu Hiệu Cho Thấy Quý vị Có Thể Cần Đến Sự Hỗ Trợ Quản Lý Căng thẳng

- Không tập trung hay nhầm lẫn và khó truyền đạt các suy nghĩ
- Khó nhớ các hướng dẫn, mệnh lệnh
- Khó giữ cân bằng
- Dễ trở nên nản chí và hay lý luận một cách không điển hình
- Không có khả năng trong việc giải quyết vấn đề và khó đưa ra quyết định
- Đương đầu với rủi ro không cần thiết
- Hay rùng mình, đau đầu, và buồn nôn
- Tầm nhìn hạn hẹp và ù tai
- Các triệu chứng giống cảm lạnh hay cúm
- Khả năng chú ý bị hạn chế và khó tập trung
- Mất tính khách quan
- Không thể thư giãn khi không có nhiệm vụ
- Từ chối chấp hành mệnh lệnh hay bỏ hiện trường làm việc
- Sử dụng ngày càng nhiều ma túy và rượu
- Vụng về bất thường

Các Cách Hỗ Trợ Quản Lý Căng thẳng của Quý vị

- Hạn chế giờ làm việc được phân công không quá 12 tiếng một ngày
- Chuyển công việc từ các chức năng có mức độ căng thẳng cao xuống các chức năng có mức độ căng thẳng thấp
- Chuyển công việc từ hiện trường sang các nhiệm vụ thông thường hàng ngày, theo thực tế
- Sử dụng các chương trình hỗ trợ tư vấn sẵn có thông qua cơ quan hay tổ chức của quý vị
- Uống nhiều nước, và ăn nhiều đồ ăn lành mạnh như hoa quả tươi, bánh mì được làm hoàn toàn từ ngũ cốc, và các thực phẩm giàu năng lượng khác
- Hãy thường xuyên nghỉ giải lao nếu đang làm công việc hiện trường, theo thực tế
- Nói chuyện về cảm xúc của mình về việc đương đầu với tổn thất môi trường mà quý vị đã nhìn thấy và những điều gì quý vị đã làm
- Giữ liên lạc với gia dình và bạn bè
- Tham gia vào các buổi kỷ niệm, lễ nghi, và sử dụng các biểu tượng như là cách để bày tỏ cảm xúc
- Kết hợp với người ứng phó khác để quý vị có thể giám sát sự căng thẳng của nhau

A Life in the Community for Everyone
SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
U.S. Department of Health and Human Services