

СВЕТОВНА ЗДРАВНА ОРГАНИЗАЦИЯ

Психично здраве и психосоциални съображения по време на Огнище на COVID-19

Превод на Мирена Пенчева

18 март 2020 г.

През януари 2020 г. Световната здравна организация (СЗО) определи огнището на нов корона вирус болест, COVID-19 като международна загриженост, която касае спешна помощ за общественото здраве. СЗО заяви, че има висок риск от разпространение на COVID-19 в други страни по света. През март 2020г.Световната Здравна Организация (СЗО) направи оценката, че COVID-19 може да се определи като пандемия.

СЗО и органите за общественото здраве по целия свят действат, за да овладеят огнището на COVID-19.

Това кризисно време обаче поражда стрес за цялото население. Съображенията, представени в този документ са разработени от СЗО, Отдел за психично здраве и вещества.

Използвайте това като поредица от съобщения, които могат да се използват в комуникациите за поддържане на психичното и психосоциално благополучие в различни целеви групи по време на заразата.

Съобщения за широката популация:

1. COVID-19 вече засяга и вероятно ще засегне хора от много страни и много географски места. Когато се обръщате към хора с COVID-19, не обвързвайте заболяването с конкретен етнос или националност. Бъдете съпричастни към всички засегнати, във и от всяка страна. Хора, които са засегнати от COVID-19 не са направили нищо лошо и те заслужават нашата подкрепа, състрадание и доброта.

2. Не се обръщайте към хората със заболяването като „случаи на COVID-19“, „жертви“, „семейства с COVID-19“ или „Болните“. Те са „хора, които имат COVID-19“, „хора, които се лекуват от „COVID-19“ или „хора, които се възстановяват от COVID-19“ и след възстановяването от COVID-19 животът им ще продължи с тяхната работа, семейства и любими хора. Важно е да разграничите човека като личност от човека, засегнат от COVID-19, за да се намали стигмата.

3. Сведете до минимум гледането, четенето или слушането на новини за COVID-19, което ви кара да се чувствате тревожни или в затруднено положение; търсете информация само от надеждни източници и главно, за да можете да правите практически стъпки, за да подготвите плановете си и да защитите себе си и близките си. Търсете актуална информация в определено време през деня, веднъж или два пъти. Внезапният и почти постоянен поток от новини за епидемията може да накара всеки да се почувства притеснен. Търсете фактите; не слухове и дезинформация. Събирайте информация на редовни периоди време от уебсайта на СЗО и платформите на местните здравни органи, за да ви помогнат да различите фактите от слуховете. Фактите могат да помогнат за минимизиране на страховете.

4. Защитете себе си и подкрепяйте другите. Да се помага на другите според тяхната нужда може да бъде от полза както лицето, което получава подкрепа, така и за този, който я дава. Например, позвънете по телефона на съседите или хора от вашето обкръжение, които може да се нуждаят от допълнителна помощ. Да работим заедно като единна общност може да помогне за създаване на солидарност при справянето с COVID-19.

5. Намерете възможности за разширяване на положителните и обнадеждаващи истории и положителни образи на хората, които имат преживяване с COVID-19. Например истории на хора, които са се възстановили, или които са подкрепили любим човек и са готови да споделят своя опит.

6. Отдавайте почит и уважение на грижещите се и на здравните работници, подпомагащи хора, засегнати от COVID-19 във вашата общност. Бъдете

признателни за ролята, която играят за спасяването на живота и запазването на вашите близки.

Съобщения за здравните работници

7. Усещането, че сте под натиск е вероятното преживяване за вас и за много ваши колеги. Нормално да се чувствате по този начин в настоящата ситуация. Стресът и чувствата, свързани с него не са в никакъв случай поради това, че не можете да вършите работата си или сте слаби. Поддържането на вашето умствено здраве и психо- социално благополучие през този период е също толкова важно, колкото и поддържането на физическото ви здраве.

8. Погрижете се за себе си в този момент. Опитайте и използвайте полезни стратегии за справяне като например осигуряване на достатъчно почивка и отдых по време на работа или между смените, яжте достатъчна и здравословна храна, ангажирайте се с физически дейност и поддържайте връзка със семейството и приятелите си. Избягвайте използването на неполезна стратегия за справяне като употреба на тютюн, алкохол или субстанции. В дългосрочен план това може да влоши психическото и физическото ви благосъстояние. Избухването на COVID-19 е уникален по рода си и безпрецедентен сценарий за много работници, особено ако не са участвали до момента в подобни ситуации. Въпреки това, използвайки стратегии, които са работили за вас в миналото, за да управлявате период на стрес, може да ви е от полза сега. Вие сте човекът, който вероятно знае как най добре да се освободи от стреса и не трябва да се колебаете да запазите себе си в психологически добра форма. Това не е спринт; това е маратон.

9. Някои здравни работници могат за съжаление да преживеят избягване от страна на техните семейства или общността поради стигма или страх. Това може да направи и без това предизвикателната ситуация далеч по-трудна. Ако е възможно, останете свързани с любимите си хора, включително чрез дигителните методи, това е един от начините за поддържане контакт. Обърнете се към колегите си, към вашия ръководител или други доверени

лица за социална подкрепа – вашите колегите може да имат подобен опит на преживявания, като вас.

10. Използвайте разбираеми начини за споделяне на съобщения с хора с интелектуални, когнитивни и психосоциални дефицити. Там където е възможно, включете форми на комуникация, които не разчитат само на писмена информация.

-3- 11. Подгответе се да осигурите подкрепа на хората, засегнати от COVID-19 и как да ги свържете с наличните им ресурси. Това е особено важно за тези, свързани с психичното здраве и психосоциалната подкрепа. Стигмата, свързана с проблемите на психичното здраве, може да предизвика нежелание да се търси подкрепа както по повод COVID-19, така и при състояния на психичното здраве. Ръководството за хуманитарна интервенция mhGAP включва клинични указания за справяне с приоритетните състояния на психичното здраве и е предназначено за използване от общите здравни работници,

Съобщения за ръководители на екипи или ръководители на здравни заведения.

12. Поддържането на целия персонал защитен от хроничен стрес и лошо психично здраве по време на този период, означава, че те ще имат добър капацитет да изпълняват своите роли. Не забравяйте да имате предвид, че настоящата ситуация няма да изчезне за една нощ и трябва да се съсредоточите върху по-дългосрочния професионален капацитет, а не върху повтарящите се краткосрочни кризисни реакции.

13. Уверете се, че на всички служители се осигурява добро качество на комуникацията, както и точна актуална информацията. Редувайте работниците от работа с по-висок стрес към такава с по-нисък стрес. Включвайте като партньори неопитни работници с по-опитни колеги. Системата на приятелство помага да се осигури подкрепа, да се проследява стреса и да се засилят процедурите за безопасност. Уверете се, че лицата, които работят с информацията, влизат в общността по двойки. Инициирайте, насърчавайте и проследявайте да има работни почивки.

Прилагайте гъвкави графици за работници, които са пряко въввлечени или имат член на семейството, засегнат от стресово събитие. Уверете се, че своевременно изграждате условия за служителите да си предоставят взаимна социална подкрепа.

14. Уверете се, че служителите са запознати къде и как могат да получат достъп до услугите за психично здраве и психосоциална подкрепа и улеснявайте достъпа до такива услуги. Мениджърите и ръководителите на екипи са изправени пред стрес, подобен на своя персонал, но могат да изпитат допълнителен натиск, свързан с отговорностите на тяхната роля. Важно е, че горните разпоредби и стратегии са в сила както за работниците, така и за ръководителите, както и че ръководителите могат да бъдат пример за подражание на стратегиите, с които да се грижат за себе си и намаляват стреса си.

15. Ориентиране на всички работещи лица, включително медицински сестри, водачи на линейка, доброволци, идентификатори на случаи, учители и лидери в общността, и работници в карантинните места, как да осигуряват основна емоционална и практическа подкрепа на засегнатите хора, като използват първа психологическа помощ.

16. Управлявайте спешните оплаквания, касаещи психични и неврологични заболявания (напр. Делириум, психоза, тежка тревожност или депресия) в спешни или общи здравни заведения. В тези места може, когато времето позволи, да се наложи назначаване на подходящо обучен и квалифициран персонал, а капацитетът на общия здравен персонал да предоставя психично здраве и психосоциална подкрепа трябва да бъде увеличен (вж. Ръководството за хуманитарна интервенция mhGAP).

17. Гарантирайте наличието на основни, общи психотропни лекарства на всички нива на здравеопазване. Хората, с дългосрочни психични състояния или епилептични припадъци, се нуждаят от непрекъснат достъп до лекарствата си и трябва да се избягва внезапно спиране.

-4- Съобщения за полагащите грижи за деца

18. Помогнете на децата да намерят положителен начин да изразят чувства като страх и тъга. Всяко дете има свой собствен начин на изразяване на емоциите си. Понякога участието в творческа дейност, като например игра или рисуване, може да улесни този процес. Децата се чувстват облекчени, ако могат да изразят и предадат своите чувства в безопасна и подкрепяща среда.

19. Дръжте децата близо до родителите и семейството, ако това се счита за безопасно, и избягвайте колкото е възможно повече да разделяте децата. Ако детето трябва да бъде отделено този, който основно полага грижа за него, осигурете подходяща алтернативна грижа и социален работник или негов еквивалент, който редовно да проследява детето. Освен това, гарантирайте, че по време на раздялата се поддържа редовен контакт с родителите и основно полагащия грижи, като например планирани два пъти на ден телефонни или видео разговори или друга комуникация, подходяща за възрастта (например социални медии).

20. Поддържайте познатите дейности в ежедневието колкото е възможно повече или създавайте нови дейности, особено ако децата трябва да стоят у дома. Осигурете ангажиране на децата, подходящо за възрастта им, включително дейности за тяхното обучение. Където е възможно, насърчавайте децата да продължат да играят и да общуват с други, дори и само в рамките на семейството, когато са дадени препоръки да се ограничат социалните контакти.

21. По време на стрес и криза е обичайно децата да търсят повече привързаност и да бъдат по-изискващи към родителите. Обсъдете COVID-19 с децата си по честен и съобразен с възрастта им начин. Ако децата ви имат притеснения, дискутирайте ги заедно, това може да облекчи тяхното безпокойство. Децата ще наблюдават поведението и емоциите на възрастните, за да си отговорят как да управляват собствените си емоции през трудни времена.

Съобщения за възрастни, хора с основни здравни състояния и техните полагащи грижи

22. Възрастните хора, особено в изолация и тези с когнитивен спад/деменция, могат да станат по-тревожни, ядосани, стресирани, развълнувани и да се затворят в себе си по време на епидемията, или докато са под карантина. Осигурете практическа и емоционална подкрепа чрез неформалните мрежи (семействата) и здравните специалисти.

23. Споделете прости факти за това какво се случва и дайте ясна информация как да намалите риска от инфекция с думи, които възрастните хора с/без когнитивно увреждане могат да разберат. Повторете информацията, когато е необходимо. Инструкциите трябва да се предават по ясен, кратък, уважителен и търпелив начин. Може да бъде полезно информацията да се показва в писмена форма или в снимки. Ангажирайте членовете на семейството и други мрежи за подкрепа за предоставянето на информация и помагането на хората да прилагат мерките за превенция (напр. Миене на ръцете и т.н.

24. Ако имате подлежаща водеща диагноза, свързана със здравето, уверете се, че имате възможност за достъп до лекарствата, които използвате в момента. Активирайте социалните си контакти, за да ви предоставят помощ, ако е необходимо.

-5-

25. Бъдете подготвени и предварително узнайте къде и как може да получите практическа помощ, ако е необходимо, като да повикате такси, да получите доставка на храна и да поискате медицинска помощ. Уверете се, че имате за период от две седмици всички редовни лекарства, от които може да се нуждаете.

26. Научете прости ежедневни физически упражнения, които да изпълнявате у дома, в карантина или изолация, за да поддържате подвижността и да намалите скуката.

27. Изпълнявайте редовните ежедневни рутинни дейности и графици, доколкото е възможно или се подпомагайте при създаването на нови в новата среда, включително редовни упражнения, почистване, ежедневни занимания, пеене, рисуване или други дейности. Поддържайте редовен

контакт с близките хора (например по телефон, електронна поща, социални медии или видеоконференция).

Съобщения за хора в изолация

28. Оставайте свързани и поддържайте социалните си мрежи. Опитайте се колкото е възможно повече да запазвате личните си ежедневни рутинни дейности или създайте нови рутинни дейности, ако обстоятелствата се променят. Ако здравните власти препоръчат да ограничите физическия си социален контакт, за да се ограничи епидемията, можете да останете свързани по телефон, електронна поща, социални медии или видеоконференция.

29. По време на стрес обърнете внимание на собствените си нужди и чувства. Участвайте в здравословни занимания, които ви харесват и намирате за отпускащи. Упражнявайте се редовно, спазвайте редовния ритъм на сън и яжте здравословна храна. Разглеждайте нещата в перспектива. Обществените здравни организации и експерти от всички страни работят по въпросите на епидемията, за да гарантират осигуряването на най-добрата грижа за засегнатите.

30. Постоянният поток от нови съобщения за новини, свързани с епидемията може да накара всеки от нас да се почувства притеснен или затруднен. Търсете актуална информация и практически указания в определените часове на деня от здравните специалисти и уебсайта на СЗО и избягвайте да слушате или следвате слухове, които ви карат да се чувствате неприятно.

-6- Бъдете информирани Намерете най-новата информация от СЗО за това къде се разпространява COVID-19 на:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

Съвети и насоки от СЗО относно COVID -19:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.epi-win.com/>

За социалната стигма:

https://www.epi-win.com/sites/epiwin/files/content/attachments/2020-02-24/COVID19%20Stigma%20Guide%2024022020_1.pdf

Кратко описание за справяне с психичното здраве и психосоциалните аспекти на COVID-19:

<https://interagencystandingcommittee.org/other/interim-briefing-note-addressing-mental-health-andpsychosocial-aspects-covid-19-outbreak>

© Световна здравна организация 2020. Някои права запазени. Тази работа е достъпна под лиценз CC BY-NC-SA 3.0 IGO.



БЪЛГАРСКА АСОЦИАЦИЯ
ПО
ГЕЩАЛТ ТЕРАПИЯ