

Zdrowie Psychiczne i Uwarunkowania Psychospołeczne w Czasie Epidemii COVID-19 (WHO)

12 Marca 2020

W styczniu 2020 roku Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ogłosiła, że epidemia nowego koronawirusa jest Stanem Zagrożenia Zdrowia Publicznego o Międzynarodowym Zasięgu. WHO stwierdziła, że występuje wysokie ryzyko rozprzestrzenienia się COVID-19 do innych krajów na całym świecie. W marcu 2020 roku WHO oszacowała, że COVID-19 może być uznany za pandemię. WHO i organy zdrowia publicznego na całym świecie starają się powstrzymać rozprzestrzenianie się COVID-19. Jednakże kryzys ten powoduje stres w populacji. Poniższe rozważania na temat zdrowia psychicznego powstały w Departamencie Zdrowia Psychicznego WHO; informacje skierowane są do różnych grup, aby wspierać zdrowie psychiczne i psychospołeczne w czasie pandemii COVID-19.

Ogólna populacja

- 1.COVID-19 dotknie wielu ludzi z wielu krajów, w wielu miejscach. Nie kojarz go z jedną grupą etniczną albo narodowością. Bądź empatyczny w stosunku do wszystkich nim dotkniętych, niezależnie od kraju zamieszkania/pochodzenia. Ludzie, którzy są dotknięci Covid-19 nie zrobili nic złego i zasługują na nasze wsparcie, współczucie i życzliwość.
- 2.Nie mów o ludziach z tą chorobą “przypadki COVID-19”, “ofiary”, “rodziny COVID-19” lub “chorzy”. Zamiast tego “ludzie, którzy mają COVID-19”, “ludzie, którzy są leczeni na COVID19”, “ludzie, którzy odzyskują zdrowie po COVID-19” i po dojściu do siebie po COVID-19 ich życie będzie toczyło się dalej z pracą, rodziną i bliskimi. Ważnym jest rozdzielenie osoby od tożsamości definiowanej przez COVID-19 w celu uniknięcia stygmatyzacji.
- 3.Ogranicz oglądanie, słuchanie albo czytanie wiadomości, które wywołują w tobie uczucie niepokoju i stres; używaj informacji tylko z zaufanych źródeł, głównie w celu praktycznego przygotowania się i ochrony siebie i bliskich. Oglądaj/czytaj wiadomości o konkretnej porze w ciągu dnia, jeden lub dwa razy. Ciągły strumień informacji i najnowszych wiadomości może u każdego spowodować zamartwianie się. Opieraj się na faktach, nie na plotkach i dezinformacji. Gromadź informacje regularnie, ze strony WHO i stron rządowych, pomoże ci to odróżnić fakty od plotek. Fakty pomogą zminimalizować strach.

4. Chroń siebie i wspieraj innych. Pomaganie innym w tym trudnym czasie pomaga obu stronom. Na przykład zadzwoń do sąsiadów albo kogoś z twojej społeczności, kto może potrzebować wsparcia.

Działając razem jako społeczność budujemy solidarność zmierzając się z COVID-19.

5. Szukaj okazji do przedstawiania pozytywnych i niosących nadzieję historii i zdjęć członków lokalnej społeczności, którzy doświadczyli COVID-19. Na przykład historie wyleczonych osób lub ludzi, którzy wspierali bliskich i chcą się podzielić swoim doświadczeniem.

6. Doceń opiekunów i pracowników służby zdrowia wspierających ludzi dotkniętych COVID-19 w twojej społeczności. Uznaj rolę, jaką odgrywają w ratowaniu życia i chronieniu twoich bliskich.

Osoby pracujące z dziećmi

7. Wesprzyj dzieci w wyrażaniu emocji takich jak strach czy smutek. Każde dziecko ma swój sposób na wyrażanie emocji. Czasem zaangażowanie w zabawę lub rysowanie może wesprzeć ten proces. Dzieci czują ulgę mogąc wyrazić swoje uczucia w bezpiecznym i wspierającym środowisku.

8. Jeżeli jest to bezpieczne dla dziecka staraj się, aby było jak najbliżej rodziców i rodziny, unikaj rozdzielania dzieci i ich opiekunów jak tylko się da. Jeśli dziecko musi zostać odseparowane od opiekuna upewnij się, że zapewniona została alternatywna forma opieki i pracownik socjalny jest w regularnym kontakcie z dzieckiem. Upewnij się także, że w czasie separacji utrzymywany jest regularny kontakt z rodzicami i opiekunami, np. codzienne rozmowy telefoniczne lub wideo albo inne dostosowane do wieku metody (np. media społecznościowe).

9. Jeśli tylko to możliwe zachowaj znany rytm dnia codziennego lub stwórz nową rutynę, zwłaszcza gdy dziecko musi pozostać w domu. Zapewnij angażujące i dostosowane do wieku aktywności, także edukacyjne. Zachęcaj dziecko do zabawy i przebywania z innymi, nawet jeśli dotyczy to tylko rodziny, kiedy zalecane jest ograniczenie kontaktu z innymi ludźmi.

10. W czasie kryzysu i stresu częste jest, że dziecko potrzebuje od rodziców więcej uwagi i bliskości. Rozmawiaj ze swoimi dziećmi o COVID-19 w szczerzy i dostosowany do ich wieku sposób. Jeśli twoje dziecko ma jakieś obawy rozmowa o tym zmniejszy jego poczucie lęku. Dzieci obserwują zachowania i emocje dorosłych szukając wskazówek, jak radzić sobie z własnymi emocjami w tym trudnym czasie.

Osoby starsze, opiekunowie i osoby z chronicznymi problemami zdrowotnymi

11. Osoby starsze, zwłaszcza doświadczające izolacji i z demencją, mogą być bardziej niespokojne, złe, zestresowane, pobudzone lub wycofane podczas epidemii/kwarantanny. Zapewnij pomoc praktyczną i emocjonalną przy wsparciu rodziny i pracowników służby zdrowia.

12. Udziel prostych informacji o obecnej sytuacji i podziel się sposobami na zredukowanie ryzyka infekcji w słowach, które będą zrozumiałe dla starszych osób z potencjalnymi zaburzeniami funkcji poznawczych. Powtarzaj informacje wielokrotnie. Instrukcje muszą być jasne, zwięzłe, wyrażane z szacunkiem i cierpliwością. Pomocne jest zapisywanie informacji, jak również używanie zdjęć.

Zaangażuj rodzinę i inne grupy wsparcia w udzielanie informacji o stosowaniu środków zaradczych (np. mycie rąk).

13. Jeżeli masz chroniczne problemy zdrowotne upewnij się, że masz dostęp do twoich leków. Jeśli potrzebujesz, poproś znajomych i rodzinę o pomoc.

14. Przygotuj praktyczne rozwiązania, np. gdzie zamówić taksówkę, dostawę jedzenia lub poprosić o opiekę medyczną. Upewnij się, że masz zapas wszystkich swoich leków na następne 2 tygodnie.

15. Naucz się prostych ćwiczeń fizycznych, które możesz robić codziennie w domu, na kwarantannie albo w izolacji w celu zachowania sprawności i zredukowania nudy.

16. Trzymaj się ustalonej rutyny i planów jak tylko możesz lub stwórz nowe w nowych warunkach, np. regularne ćwiczenia, sprzątanie, codzienne obowiązki, śpiewanie, malowanie lub inne zajęcia.

Pomagaj innym, sąsiadom, i jeśli to bezpieczne, pomagaj zajmować się dziećmi personelu medycznego walczącego z COVID-19 w szpitalach. Utrzymuj regularny kontakt z bliskimi (używając telefonu lub innych sposobów komunikacji).

17. Przygotuj swój osobisty pakiet. Może on zawierać podstawowe informacje o tobie, kontakty do bliskich, informacje medyczne, zapas leków na 2 tygodnie, ulubione przekąski z długim terminem ważności, butelkę wody i ubrania.

Osoby odizolowane

18. Pozostań w kontakcie z bliskimi. Nawet, jeśli znajdujesz się w izolacji, postaraj się, jak tylko to możliwe, utrzymywać swoje codzienne przyzwyczajenia albo stwórz nową rutynę. Jeśli zalecono ci,

abyś pozostał w domu, aby pomóc powstrzymać epidemię, wciąż możliwy jest kontakt za pomocą e-maila, mediów społecznościowych, wideokonferencji i telefonu.

19. W tych stresujących czasach zwracaj uwagę na swoje potrzeby i uczucia. Zaangażuj się w zdrowe aktywności, które sprawiają ci przyjemność i cię relaksują. Ćwicz regularnie, staraj się kłaść o tej samej porze, odżywiaj się zdrowo. Zachowaj dystans. Organy ochrony zdrowia i eksperci we wszystkich krajach pracują nad zapewnieniem najlepszej opieki medycznej wszystkim potrzebującym.

20. Nieprzerwany strumień informacji o pandemii może u każdego spowodować niepokój. Raz dziennie o stałej porze szukaj praktycznych wskazówek i najnowszych informacji na stronach rządowych. Unikaj plotek, które sprawiają, że czujesz się niekomfortowo.