

PSIHOLOŠKI I PSIHOSOCIJALNI ASPEKTI EPIDEMIJE COVID-19

U siječnju 2020. Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) proglasila je izbijanje nove koronavirusne bolesti javnozdravstvenom prijetnjom od međunarodnog značaja. SZO je izjavila da postoji visoki rizik od širenja koronavirusne bolesti 2019 (COVID-19) u druge zemlje širom svijeta. U ožujku 2020. godine, SZO je dala procjenu da se COVID-19 može okarakterizirati kao pandemija.

SZO i javnozdravstvene vlasti širom svijeta djeluju protiv suzbijanja epidemije COVID-19. Međutim, ovo krizno vrijeme generira stres kod stanovništva. Ove psihološke aspekte razvio je Odjel za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti SZO kao poruke koje ciljaju na različite skupine kako bi pružile podršku psihičkoj i psihosocijalnoj dobrobiti tijekom epidemije COVID-19.

Opća populacija

1. COVID-19 ima utjecaj te će vjerojatno utjecati na ljude iz mnogih zemalja, na mnogim geografskim lokacijama. Ne pridodavajte ga etničkoj ili nacionalnoj pripadnosti. Budite suosjećajni prema svima koji su pogođeni unutar vaše ili bilo koje druge zemlje. Ljudi koji su pogođeni COVID-19 nisu učinili ništa loše, a zaslužuju našu podršku, suosjećanje i ljubaznost.

2. Nemojte ljude s bolešću nazivati "slučajevima COVID-19", "žrtvama", "obiteljima COVID-19" ili "oboljelima". To su "ljudi koji imaju COVID-19", "ljudi koji se liječe od COVID-19", "ljudi koji se oporavljaju od COVID-19" i nakon oporavka od COVID-19 njihov život će nastaviti sa svojim poslom, obitelji i bližnjima. Važno je odvojiti osobu od identiteta definiranog COVID-19, kako bi se smanjila stigma.

3. Smanjite gledanje, čitanje ili slušanje vijesti zbog kojih se osjećate anksiozno ili tužno; tražite informacije samo od pouzdanih izvora i uglavnom poduzimajte praktične korake za pripremu svojih planova i zaštitu sebe i bližnjih. Tražite ažurirane informacije u određeno vrijeme tijekom dana, jedanput ili dvaput. Iznenadni i gotovo stalni protok vijesti o epidemiji može uzrokovati posvemašnju zabrinutost. Tražite činjenice, a ne glasine i dezinformacije. Prikupljajte informacije u redovitim intervalima s mrežnih stranica SZO i lokalnih zdravstvenih vlasti kako bismo vam pomogli razlikovati činjenice od glasina. Činjenice mogu pomoći u smanjenju strahova.

4. Zaštitite sebe i budite podrška drugima. Pomaganje drugima u vrijeme potrebe može pomoći osobi koja prima podršku kao i pomagaču. Na primjer, javljanje telefonom susjedima ili ljudima u vašoj zajednici koji će možda trebati dodatnu pomoć. Raditi zajedno kao jedna zajednica može pomoći stvaranju solidarnosti u zajedničkom rješavanju problema COVID-19.

5. Pronađite priliku za isticanje pozitivnih priča, priča punih nade i pozitivnih slika lokalnih ljudi koji su iskusili COVID-19. Na primjer, priče o ljudima koji su se oporavili ili koji su podržali svoje bližnje te su spremni podijeliti svoje iskustvo.

6. Poštujte njegovatelje i zdravstvene radnike koji pružaju podršku osobama zaraženim COVID-19 u vašoj zajednici. Priznajte ulogu koju igraju kako bi spasili živote i čuvali vaše najmilije.

Zdravstveni radnici

7. Za zdravstvene radnike, biti pod pritiskom je vjerojatni osjećaj za vas i mnoge vaše kolege. Sasvim je normalno da se tako osjećate u trenutnoj situaciji. Stres i popratni osjećaji nikako nisu odraz toga da ne možete raditi svoj posao ili da ste slabi. Upravljanje psihološkom i psihosocijalnom dobrobiti za to vrijeme je jednako važno kao i upravljanje fizičkim zdravljem.

8. U ovome vremenu brinite o sebi. Isprobajte i koristite korisne strategije suočavanja kako biste osigurali dovoljno dugačak odmor i predah tijekom rada ili između smjena, jedite dovoljno i jedite zdravu hranu, bavite se fizičkom aktivnošću i ostanite u kontaktu s obitelji i prijateljima. Izbjegavajte korištenje beskorisnih strategija suočavanja poput duhana, alkohola ili drugih droga. Dugoročno, to može pogoršati vaše mentalno i fizičko zdravlje. Ovo je jedinstven i neviđen scenarij za mnoge radnike, osobito ako nisu bili uključeni u slične situacije. Usprkos tome, korištenje strategija koje ste prije koristili za upravljanje stresnim situacijama sada vam može koristiti. Najvjerojatnije znate kako ukloniti stres te se ne biste trebali ustručavati biti psihički dobro. Ovo nije sprint, ovo je maraton.

9. Nažalost, neki zdravstveni radnici mogu naići na izbjegavanje od strane obitelji ili zajednice zbog stigme ili straha. To može znatno otežati ionako zahtjevnu situaciju. Ako je moguće, ostanite povezani sa svojim bližnjima, a korištenje digitalnih tehnologija jedan je od načina održavanja kontakta. Obratite se kolegama, vašem ravnatelju ili drugim osobama od povjerenja za socijalnu podršku - kolege će možda imati slična iskustva kao i vi.

10. Koristite razumljive načine dijeljenja poruka osobama s intelektualnim, kognitivnim i psihosocijalnim poteškoćama. Ako ste voditelj tima ili ravnatelj zdravstvene ustanove, treba koristiti oblike komunikacije koji se ne oslanjaju samo na pisane informacije.

11. Znajte kako pružiti podršku osobama koje su zaražene COVID-19 i kako ih povezati s raspoloživim resursima. Ovo je posebno važno za one kojima je potrebna psihološka i psihosocijalna podrška. Stigma povezana sa psihološkim problemima može uzrokovati oklijevanje oko traženja podrške za psihički bolesne s COVID-19. Vodič za humanitarne intervencije Akcijskog plana SZO za mentalno zdravlje (mhGAP-HIG) uključuje kliničke smjernice za rješavanje hitnih psihijatrijskih stanja i dizajniran je za uporabu svim zdravstvenim radnicima.

Voditelji timova ili ravnatelji zdravstvenih ustanova

12. Ako tijekom ove situacije cijelo osoblje bude zaštićeno od kroničnog stresa i lošeg psihičkog zdravlja, ono će imati veću sposobnost za obavljanje svojih uloga. Svakako imajte na umu da trenutna situacija neće nestati preko noći pa biste se trebali usredotočiti na dugoročnu radnu sposobnost, a ne na opetovane kratkoročne krizne situacije.

13. Svim zaposlenicima osigurajte dobru i kvalitetnu komunikaciju i točne ažurirane informacije. Rotirajte radnike s više stresnih na manje stresne funkcije. Sparujte neiskusne radnike sa svojim iskusnijim kolegama. Prijateljski sustav pomaže pri pružanju podrške, praćenju stresa i jačanju sigurnosnih postupaka. Osigurajte da osoblje izvana u zajednicu ulazi u parovima. Inicirajte, ohrabrujte i pratite radne pauze. Provedite fleksibilni raspored za radnike koji su izravno ugroženi ili imaju člana obitelji koji je ugrožen stresogenim događajem. Osigurajte dovoljno vremena kolegama koji će jedni drugima pružati socijalnu podršku.

14. Ako ste voditelj tima ili ravnatelj zdravstvene ustanove, olakšajte pristup i osigurajte da su zaposlenici svjesni gdje mogu pristupiti uslugama psihološke i psihosocijalne podrške. Voditelji tima i ravnatelji također se suočavaju sa sličnim stresorima kao i njihovo osoblje, a

imaju i potencijalno dodatni pritisak u razini odgovornosti njihove pozicije. Važno je da gornje odredbe i strategije budu na snazi i za radnike i za ravnatelje i da ravnatelji mogu biti originalan model strategije samopomoći za ublažavanje stresa.

15. Usmjeravajte prve dojavljivače, uključujući medicinske sestre, vozače hitne pomoći, volontere, učitelje i općinske čelnike kao i radnike na karantenskim mjestima, kako pružiti osnovnu emocionalnu i praktičnu podršku zahvaćenim osobama koristeći psihološku prvu pomoć.

16. Upravljajte hitnim psihičkim i neurološkim smetnjama (npr. delirij, psihoza, jaka anksioznost ili depresija) unutar hitnih ili općih zdravstvenih ustanova. Na ove lokacije možda treba rasporediti odgovarajuće educirano i kvalificirano osoblje, treba povećati kapacitete opće zdravstvene zaštite u psihološkoj i psihosocijalnoj podršci.

17. Osigurajte dostupnost osnovnih, generičkih psihotropnih lijekova na svim razinama zdravstvene zaštite. Osobe koje žive s teškim psihičkim poremećajima ili epilepsijom trebat će kontinuirani pristup svojim lijekovima, a nagli prekid treba izbjegavati.

Oni koji skrbe o djeci

18. Pomozite djeci da pronađu pozitivne načine za izražavanje uznemirujućih osjećaja poput straha i tuge. Svako dijete ima svoj vlastiti način izražavanja emocija. Ponekad bavljenje stvaralačkom aktivnošću, poput igre i crtanja, može olakšati ovaj proces. Djeca osjećaju olakšanje ako mogu izraziti i prenijeti svoje uznemirujuće osjećaje u sigurnom i podržavajućem okruženju.

19. Neka djeca budu u blizini roditelja i obitelji ako se to smatra sigurnim za dijete, i izbjegavajte razdvajati djecu i njihove skrbnike što je više moguće. Ako je dijete potrebno odvojiti od primarnog njegovatelja, osigurajte odgovarajuću alternativnu skrb ili da će socijalni radnik ili netko srodne struke redovito pratiti dijete. Nadalje, osigurajte da se tijekom razdoblja razdvajanja održava redoviti kontakt s roditeljima i skrbnicima, poput telefonskih ili videopoziva dva puta dnevno ili drugog oblika komunikacije koja odgovara dobi (npr. društveni mediji ovisno o dobi djeteta).

20. Održavajte poznatu rutinu u svakodnevnom životu što je više moguće, osobito ako su djeca zatvorena u kući. Omogućite djeci aktivnosti primjerene njihovoj dobi. Što je više moguće, potičite djecu da se nastavljaju igrati i družiti s drugima, čak i samo unutar obitelji kada im se savjetuje da ograniče društveni kontakt.

21. U doba stresa i krize, uobičajeno je da su djeca privrženija i zahtjevnija prema roditeljima. Raspravite o COVID-19 sa svojom djecom iskreno i s informacijama prikladnim za njihovu dob. Ako su vaša djeca zabrinuta, priča o tome im može umanjiti tjeskobu. Djeca će promatrati ponašanje i osjećaje odraslih kao putokaz kako upravljati vlastitim emocijama u teškim vremenima.

Starije odrasle osobe, njegovatelji i oni koji imaju neku bolest

22. Starije odrasle osobe, osobito one u izolaciji i osobe s padom kognitivnih funkcija/demencijom, mogu postati tjeskobnije, bjesnije, pod većim stresom, uznemirenije i povučenije tijekom epidemije ili dok su u karanteni. Pružite praktičnu i emocionalnu podršku putem neformalnih mreža (obitelji) i zdravstvenih radnika.

23. Dijelite jednostavne činjenice o onome što se događa i dajte jasne informacije o tome kako smanjiti rizik od infekcije riječima koje stariji ljudi sa ili bez kognitivnih oštećenja mogu razumjeti. Ponovite informacije kad god je to potrebno. Upute je potrebno priopćiti na jasan, sažet, učtiv i strpljiv način. a također može biti korisno da se informacije prikažu u pisanom obliku ili slikama. Angažirajte svoje obiteljske i druge mreže podrške u pružanju informacija i pomozite im primjenjivati mjere prevencije (npr. pranje ruku, itd.)

24. Ako imate neku bolest, ne zaboravite kako vam moraju biti dostupni lijekovi koje trenutno koristite. Aktivirajte svoje društvene kontakte kako bi vam pružili pomoć, ako bude potrebno.

25. Budite spremni i unaprijed znajte gdje i kako potražiti praktičnu pomoć ako je potrebno, na primjer, nazvati taksi, dostavu hrane i zatražiti medicinsku pomoć. Obavezno provjerite imate li redovnu terapiju za naredna dva tjedna.

26. Naučite jednostavne svakodnevne fizičke vježbe koje izvodite kod kuće, u karanteni ili u izolaciji kako biste održali pokretljivost i smanjili dosadu.

27. Držite se redovne rutine i rasporeda što je više moguće ili pomozite u stvaranju novih u novom okruženju, uključujući redovite vježbe, čišćenje, svakodnevne poslove, pjevanje, slikanje ili druge aktivnosti. Pomozite drugima vršnjačkom podrškom, provjerom susjeda i brigom o djeci medicinskog osoblja koje se nalazi u bolnicama radi epidemije COVID-19 kada je to sigurno. Redovito održavajte kontakt s bližnjima (npr. putem telefona ili drugačije).

28. Pripremite osobni sigurnosni paket. Paket može sadržavati sažetak osnovnih osobnih podataka, dostupne kontakte, zdravstveni karton, redovne lijekove za dva tjedna, pohranjene omiljene grickalice, bocu vode i nešto osobne odjeće.

Osobe u izolaciji

29. Ostanite povezani i održavajte svoje društvene mreže. Čak i u situacijama izolacije, pokušajte što više zadržati svoju osobnu svakodnevnu rutinu. Ako su zdravstvene vlasti preporučile ograničavanje vašeg fizičkog socijalnog kontakta kako bi spriječile epidemiju, možete ostati povezani putem e-maila, društvenih medija, video konferencije i telefona.

30. U vrijeme stresa obratite pozornost na vlastite potrebe i osjećaje. Bavite se zdravim aktivnostima u kojima uživajte i osjećate se opušteno. Redovito vježbajte, održavajte redovnu rutinu spavanja i jedite zdravu hranu. Razmišljajte na mudar i razuman način. Javnozdravstvene agencije i stručnjaci u svim zemljama rade na epidemiji kako bi se osigurala dostupnost najbolje skrbi onima koji su zaraženi.

31. Skoro konstantan protok vijesti o epidemiji može uzrokovati da se ljudi osjećaju tjeskobno ili tužno. Pratite ažurirane informacije i praktične smjernice u određeno vrijeme tijekom dana od zdravstvenih radnika i putem mrežne stranice SZO i izbjegavajte slušanje ili praćenje glasina koje vam stvaraju nelagodu.

Budite informirani:

Pronađite najnovije informacije SZO o tome gdje se širi COVID-19:

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

Savjeti i upute SZO o COVID-19:

<https://www.who.int/emergen.../diseases/novel-coronavirus-2019>
<https://www.epi-win.com/>

Preveo i prilagodio:
Dr.sc. Ivan Čelić, dr.med.
Klinika za psihijatriju Vrapče