

Duševné zdravie a psychosociálne aspekty pri prepuknutí ochorenia COVID-19

Verzi 1 podľa originálneho dokumentu WHO

12. marca 2020

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) v januári 2020 vyhlásila prepuknutie nového koronavírusového ochorenia za núdzovú situáciu v oblasti verejného zdravia medzinárodného záujmu. WHO uviedla, že riziko rozšírenia koronavírusovej choroby z roku 2019 (COVID-19) do ďalších krajín sveta je vysoké. V marci 2020 WHO vyhodnotila, že COVID-19 možno charakterizovať ako pandémiu.

WHO a úrady verejného zdravia na celom svete konajú tak, aby zabránili prepuknutiu choroby COVID-19. Toto obdobie krízy však medzi obyvateľstvom vyvoláva stres. Tieto úvahy o duševnom zdraví boli vyvinuté Odborom duševného zdravia a požívania návykových látok WHO (WHO Department of Mental Health and Substance Use) ako séria správ/odkazov, ktoré je možné použiť v komunikácii na podporu duševnej a psychosociálnej pohody počas vypuknutia choroby COVID-19.

Správy/odkazy pre širokú verejnosť

1. COVID-19 ovplyvnila a pravdepodobne ovplyvní ľudí z mnohých krajín na mnohých geografických oblastiach. Nespája sa so žiadnou etnicitou alebo národnosťou. Buďte empatickí voči všetkým, ktorých sa to týka, nech sú z ktorejkoľvek krajiny. Ľudia postihnutí Covid-19 neurobili nič zlé a zaslúžia si našu podporu, súcit a láskavosť.

2. Nenazývajte ľudí s touto chorobou ako „prípady COVID-19“, „obete“, „rodiny COVID-19“ alebo „chorí“. Sú to „ľudia, ktorí majú COVID-19“, „ľudia, ktorí sa liečia pre COVID-19“, „ľudia, ktorí sa zotavujú z COVID-19“, a po zotavení z COVID-19 ich život pokračuje v práci, v rodine a s blízkymi ľuďmi. Je dôležité oddeliť človeka od identity definovanej COVID-19, aby sa znížila stigma.

3. Minimalizujte sledovanie, čítanie alebo počúvanie správ o COVID-19, ktoré vyvolávajú pocit úzkosti alebo strachu; vyhľadávajte informácie iba z dôveryhodných zdrojov, a najmä podniknite praktické kroky na prípravu svojich plánov, ochranu seba a svojich blízkych. Vyhľadávajte aktualizácie informácií v konkrétnych hodinách dňa, raz alebo dvakrát. Náhly a takmer konštantný tok správ o ohnisku nákazy môže spôsobiť, že sa niekto bude obávať. Získavajte fakty; nie nepodložené správy a dezinformácie.

V pravidelných intervaloch zhromažďujte informácie [webových stránok WHO](#) a z platforiem miestnych zdravotníckych orgánov, aby vám pomohli odlíšiť fakty od fám. Fakty môžu pomôcť minimalizovať obavy.

4. Chráňte sa a podporujte ostatných. Pomáhanie iným v čase, kedy potrebujú pomoc, môže byť prínosom pre osobu, ktorá dostáva podporu, ako aj pre toho, kto poskytuje pomoc. Napr. telefonická kontrola/prieskum susedov alebo ľudí vo vašej komunite, ktorí môžu potrebovať ďalšiu pomoc. Spolupráca ako jedno spoločenstvo môže pomôcť vytvoriť solidaritu pri spoločnom riešení problému COVID-19.

5. Nájdite príležitosti/možnosti na posilnenie pozitívnych a nádejných príbehov a pozitívneho obrazu miestnych ľudí, ktorí zažili COVID-19. Napr. príbehy ľudí, ktorí sa zotavili, alebo ktorí podporovali blízkeho človeka, a sú ochotní zdieľať svoje skúsenosti.

6. Vo svojej komunite si vážte si opatrovateľov a zdravotníckych pracovníkov podporujúcich ľudí postihnutých COVID-19. Uznajte úlohu, ktorú zohrávajú pri zachraňovaní životov a udržiavaní bezpečnosti vašich blízkych.

Odkazy pre zdravotníckych pracovníkov

7. Pravdepodobne budú zdravotnícki pracovníci, vy aj mnohí vaši kolegovia pracujúci v zdravotníctve zažívať pocit, že ste pod tlakom. V súčasnej situácii je takýto pocit úplne normálny. Stres a pocity s ním spojené nie sú v žiadnom prípade odrazom toho, že nemôžete vykonávať svoju prácu alebo že ste slabí. Manažment svojho duševného zdravia a psychosociálnej pohody počas tohto obdobia je rovnako dôležité ako manažment fyzického zdravia.

8. V tomto čase sa o seba starajte. Vyskúšajte a používajte užitočné stratégie zvládania, ako je zabezpečenie dostatočného oddychu a prestávok počas práce alebo medzi zmenami, stravujte sa dostatočne a zdravo, zapojte sa do fyzickej aktivity a zostaňte v kontakte s rodinou a s priateľmi. Vyhnite sa používaniu neefektívnym stratégiám zvládania, ako tabak, alkohol alebo iné drogy. Z dlhodobého hľadiska to môže zhoršiť vašu duševnú a fyzickú pohodu. Prepuknutie COVID-19 je pre mnohých pracovníkov jedinečný a bezprecedentný scenár, najmä ak sa nezúčastnili podobných akcií. Napriek tomu vám teraz môžu byť prínosom také stratégie, ktoré u vás v minulosti fungovali pri zvládnutí stresu. Pravdepodobne viete, ako sa môžete zbaviť stresu a nemali by ste váhať psychicky sa udržiavať. Toto nie je šprint; je to maratón.

9. Žiaľ, niektorí zdravotnícki pracovníci môžu zažiť to, že sa im bude vyhýbať ich rodina alebo komunita v dôsledku stigmy alebo strachu. To môže sťažiť už aj tak náročnú situáciu. Ak je to možné, so svojimi blízkymi zostaňte v spojení, aj prostredníctvom digitálnych metód čo je jedným zo spôsobov, ako udržiavať kontakt. Obráťte sa na svojich kolegov, manažéra alebo iných dôveryhodných osôb kvôli sociálnej podpore - vaši kolegovia môžu mať podobné skúsenosti ako vy.

10. S ľuďmi s mentálnym, kognitívnym a psychosociálnym postihnutím používajte zrozumiteľné spôsoby zdieľania správ. Kde je to možné, mali by ste použiť také formy komunikácie, ktoré sa nespoliehajú výlučne na písomné informácie.

11. Musíte vedieť, ako poskytovať podporu ľuďom, ktorých sa týka program COVID-19, a vedieť, ako ich prepojiť s dostupnými zdrojmi. Toto je obzvlášť dôležité pre tých, ktorí potrebujú podporu duševného zdravia a psychosociálnu podporu. Stigma spojená so psychickými poruchami môže spôsobiť neochotu vyhľadať podporu aj kvôli chorobe COVID-19 aj kvôli stavu duševného zdravia. Sprievodca humanitárnou intervenciou [MhGAP](#) obsahuje klinické usmernenie pre riešenie prioritných podmienok duševného zdravia a je určený pre použitie zdravotníckymi pracovníkmi vo všeobecnosti.

Vedúci tímov alebo manažéri v zdravotníckych zariadeniach

12. Udržiavanie ochrany celého personálu pred chronickým stresom a zlým psychickým stavom v priebehu tejto reakcie znamená, že budú mať lepšiu kapacitu na plnenie svojich úloh. Nezabudnite, že súčasná situácia cez noc nezmizne, a mali by ste sa zamerať skôr na dlhodobejšiu pracovnú schopnosť, než na opakovanú krátkodobú krízovú reakciu.

13. Zabezpečte, aby sa všetkým zamestnancom všetky informácie kvalitne a presne odkomunikovali a aktualizovali. Zabezpečte rotáciu pracovníkov z výkonu činností, kde je vyšší stres do funkcie s nižším stresom. Spájajte neskúsených pracovníkov so skúsenejšími kolegami. Kamarátsky systém („buddy system“) pomáha v poskytovaní podpory, monitorovaní stresu a v posilňovaní bezpečnostných postupov. Zaisťte, aby terénny personál chodil do terénu v pároch. Iniciujte, podporujte a monitorujte pracovné prestávky. Uplatňujte flexibilný harmonogram u pracovníkov, ktorých sa to priamo týka, alebo u tých, ktorí majú rodinného príslušníka pod vplyvom stresovej udalosti. Uistite sa, že kolegovia majú v rozvrhu práce určený čas na vzájomnú sociálnu podporu.

14. Ak ste vedúcim tímu alebo manažérom v zdravotníckom zariadení, uľahčujte zamestnancom dosiahnuteľnosť prístupu k službám duševného zdravia a psychosociálnej podpory, a tiež zabezpečte, aby vedeli, kde ich môžu získať. Manažéri a vedúci tímov taktiež čelia podobným stresorom ako ich zamestnanci, a v závislosti od úrovne zodpovednosti za úlohy potenciálne aj ďalšiemu tlaku. Je dôležité, aby sa vyššie uvedené zabezpečenia a stratégie zaviedli pre pracovníkov aj pre manažérov, a aby manažéri mohli byť vzorom stratégií starostlivosti o seba pri zmiernovaní stresu.

15. Orientujte personál, vrátane zdravotných sestier, vodičov sanitiek, dobrovoľníkov, identifikátorov prípadov, učiteľov, lídrov komunity a pracovníkov v karanténnych lokalitách v tom, ako poskytnúť základnú emocionálnu a praktickú podporu postihnutým ľuďom pomocou [psychologickej prvej pomoci](#).

16. V pohotovostných a vo všeobecných zdravotníckych zariadeniach majte pod kontrolou urgentné psychické a neurologické ťažkosti (napr. delírium, psychóza, závažná úzkosť a depresia). Je možné, že do týchto miest bude potrebné nasadiť vhodne vyškolený a

kvalifikovaný personál, ak to čas dovolí, mala by sa zvýšiť aj kapacita zdravotníckeho personálu v oblasti duševného zdravia a psychosociálnej podpory (pozri [Sprievodca humanitárnou intervenciou mhGAP](#))

17. Na všetkých úrovniach zdravotnej starostlivosti zabezpečte dostupnosť základných generických psychofarmák. Ľudia, ktorí majú dlhodobé psychické poruchy alebo trpia epileptickými záchvatmi, budú potrebovať nepretržitý prístup k svojim liekom, a malo by sa zabrániť náhlemu prerušeniu liečby.

Poskytovatelia starostlivosti o deti

18. Pomôžte deťom nájsť pozitívny spôsob vyjadrenia pocitov, ako sú strach a smútok. Každé dieťa má svoj vlastný spôsob vyjadrenia emócií. Tento proces môže niekedy uľahčiť kreatívna činnosť, napr. hranie a kreslenie. Deti sa cítia uvoľnené, ak môžu vyjadriť a oznámiť svoje pocity v bezpečnom a podpornom prostredí.

19. Ak sú rodičia a rodina považovaní pre deti za bezpečných, udržiavajte ich v blízkosti svojich rodičov a rodiny, a čo možno najviac sa vyhnite seprácii detí od ich opatrovateľov. Ak je potrebné dieťa separovať od jeho hlavného opatrovateľa, zabezpečte, aby mu bola poskytnutá primeraná alternatívna starostlivosť, a aby sa o dieťa pravidelne staral sociálny pracovník alebo iný jemu zodpovedajúci pracovník. Okrem toho zabezpečte, aby sa počas obdobia odlúčenia udržiaval pravidelný kontakt s rodičmi a opatrovateľmi, napr. pravidelné telefonické rozhovory dvakrát denne, alebo videohovory, alebo iná komunikácia primeraná veku (napr. sociálne médiá v závislosti od veku dieťaťa).

20. V každodennom živote v maximálnej možnej miere udržiavajte bežný denný režim, alebo si vytvorte nový, najmä ak deti musia zostať doma. Zabezpečte zapájenie detí do vhodných veku primeraných aktivít, vrátane aktivít na ich vzdelávanie. V čo najväčšej miere deti povzbudzujte k tomu, aby pokračovali v hre a sociálnom styku s ostatnými, aj keď iba v rámci rodiny, keď sa odporúča obmedziť sociálny kontakt.

21. V období stresu a krízy je pre deti bežné, že vyhľadávajú viac pripútania a majú väčšie nároky na rodičov. O COVID-19 so svojimi deťmi diskutujte úprimne a primerane. Ak majú vaše deti obavy, spoločný rozhovor s nimi môže ich úzkosť zmierniť. Deti budú pozorovať správanie a emócie dospelých, aby odpozorovali signály o tom, ako manažovať v ťažkých časoch svoje vlastné emócie.

Starší dospelí, poskytovatelia starostlivosti a ľudia so základným zdravotným stavom

22. Starší dospelí, najmä v izolácii a s kognitívnym úbytkom/demenciou, môžu byť počas vypuknutia / počas pobytu v karanténe oveľa viac znepokojení, nahnevaní, stresovaní, agitovaní a uzavretí. Poskytujte im praktickú a emocionálnu podporu prostredníctvom neformálnych sietí (rodín) a zdravotníckych pracovníkov.

23. Podel'te sa o holé fakty o tom, čo sa deje, a poskytujte jasné informácie o tom, ako znížiť riziko infekcie slovami, ktorým môžu rozumieť starší ľudia s kognitívnou poruchou alebo bez nej. Informácie zopakujte vždy, keď je to potrebné. Pokyny je potrebné oznamovať jasným, stručným, úctivým a trpezlivým spôsobom. Môže byť tiež užitočné, aby sa informácie zobrazovali písomne alebo na obrázkoch. Zapojte ich rodinné a iné podporné siete do poskytovania informácií a pomáhajte im praktizovať preventívne opatrenia (napr. umývanie rúk atď.)

24. Ak máte iné zdravotné ťažkosti, zaistite si prístup k akýmkoľvek liekom, ktoré aktuálne užívate. Zaktivujte svoje sociálne kontakty, aby vám poskytli pomoc, keď to bude potrebné.

25. Buďte pripravení a vopred si zistite, kde a ako môžete získať praktickú pomoc, ak je to bude potrebné, napr. zavolať taxi, nechať si doručiť jedlo a požiadať o lekársku starostlivosť. Uistite sa, že máte na 2 týždne všetky svoje bežné lieky, ktoré pravidelne užívate a ktoré môžete potrebovať.

26. Aby ste si udržali mobilitu a znížili nudu naučte sa jednoduché denné fyzické cvičenia, ktoré sa vykonávajú doma, v karanténe alebo v izolácii.

27. Tak, ako sa najviac dá, dodržiavajte pravidelné rutinné činnosti a harmonogram, alebo pomáhajte vytvárať nové, v novom prostredí, vrátane pravidelného cvičenia, upratovania, každodenných prác, spevu, maľovania alebo iných aktivít. Pomôžte ostatným prostredníctvom vzájomnej podpory, susedskej kontroly a starostlivosti o deti zdravotníckeho personálu obmedzeného v nemocniciach bojujúcich proti COVID-19, ak je to bezpečné, v súlade s predchádzajúcim. So svojimi blízkymi udržiavajte pravidelný kontakt (napr. telefonicky alebo iným spôsobom).

28. Pripravte si osobný bezpečnostný balíček. Balenie môže obsahovať základné osobné údaje, dostupné kontakty, informácie o svojom zdravotnom stave, na dva týždne lieky, ktoré pravidelne užívate, preferované skladovateľné občerstvenie, fľašu vody a nejaké osobné oblečenie.

Ľudia v izolácii

29. Zostaňte v spojení a udržiavajte si svoje sociálne siete. Aj keď ste izolovaní, snažte sa čo najviac zachovávať svoj osobný denný režim alebo si vytvárajte nové postupy. Ak orgány zdravotníctva odporučili obmedziť fyzický sociálny kontakt v ohnisku nákazy, v kontakte môžete zostať prostredníctvom e-mailu, sociálnych médií, videokonferencie a telefónu.

30. V období stresu venujte pozornosť svojim vlastným potrebám a pocitom. Zapájajte sa do zdravých aktivít, ktoré vás bavia a prinášajú uvoľnenie. Pravidelne cvičte, dodržiavajte pravidelný režim spánku a zdravo sa stravujte. Na veci sa pozerajte s nadhľadom. Úrady verejného zdravotníctva a odborníci vo všetkých krajinách pracujú

na tom, aby sa po prepuknutí choroby zabezpečila pre postihnutých dostupnosť najlepšej starostlivosti.

31. Takmer konštantný tok správ informujúcich o objavení sa nákazy môže u niekoho pocíti úzkosti alebo nešťastia. Aktualizované informácie a praktické usmernenia od odborníkov v oblasti zdravotníctva a webových stránok WHO vyhľadávajte v konkrétnej dennej dobe, a vyhýbajte sa počúvaniu alebo sledovaniu nepodložených správ (hoaxov), ktoré vás znepokojujú.

Zostaňte informovaní

Nájdite najnovšie informácie o COVID-19

<https://www.health.gov.sk/Clanok?Hlavna-sprava-COVID-19>

Poradenstvo a usmernenie WHO k otázkam COVID-19

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