

**Odporúčania a možné postupy pre coronavirus pre psychológov v Európe.**

Vid': <http://efpa.eu/covid-19>

Brusel, 16. marca 2020

Koronavírus, alebo COVID-19, je teraz hlavným problémom verejného zdravia v celej Európe. EFPA, ako európska organizácia zastrešujúca psychológov, by sa s vami chcela podeliť o odporúčania a možné postupy pre psychológov v ich členských asociáciách.

**• Poskytovanie psychologickéj podpory v prednej línii**

Ako psychológovia vidíme našu hlavnú prioritu vo využívaní našich psychologických vedomostí na podporu správnej komunikácie o víruse, aby sa predišlo zbytočnej úzkosti a zároveň boli podporovaní ľudia, ktorí sú vírusom postihnutí. Preto sú nižšie uvedené niektoré užitočné rady o tom, ako môžeme komunikáciu o víruse poňať a niekoľko tipov na postupy psychologickéj prvej pomoci.

- 1. reagujte na miestnu situáciu:** Nakoľko sa situácia v jednotlivých krajinách značne líši, prosíme prispôbte sa konkrétnej situácii vo vašej krajine. Odporúčame preto našim členským asociáciám, aby kontaktovali miestne zdravotnícke authority a podporili ich oficiálne vyhodnotenia a pokyny.
- 2. získajte fakty:** Pomáhajte ľuďom tým, že ich podporíte, aby vyhľadávali správne fakty. Vlády poskytujú objektívne informácie o víruse v krajinách prostredníctvom webových stránok, na ktoré môžete odkazovať. Európske centrum pre prevenciu a kontrolu chorôb (ECDC) má na internete pravidelne aktualizované špeciálne webové stránky venované koronavírusu: <https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>
- 3. komunikujte s deťmi:** Diskutujte o správach týkajúcich sa koronavírusu – pomôžte deťom získať pravdivé a veku primerané informácie. Rodičia môžu tiež pomôcť zmierniť účinky stresu na deti zameraním ich pozornosti na bežné rutinné činnosti a denný rozvrh. Pamätajte si, že deti budú sledovať správanie rodičov a ich emocionálne reakcie, aby získali návody pre zvládanie ich vlastných pocitov.
- 4. zostaňte (bezpečne) v kontakte:** Udržiavanie prirodzených sociálnych sietí môže zvýšiť pocit normálnosti a poskytnúť cenný priestor pre zdieľanie pocitov a zmiernenie stresu. Povzbudzujte ľudí, aby zdieľali užitočné informácie z vládnych webových stránok s priateľmi a rodinou. Dokonca aj v prípade karantény ľudia môžu stále udržiavať kontakt s ostatnými na diaľku.
- 5. zvládanie karantény:** Prof. Atle Dyregrov, bývalý člen našej komisie pre krízu, trauma a psychológiu katastrof vypracoval text, ktorý poskytuje veľmi užitočné informácie o tom ako sa vysporiadať s karanténou: <https://krisepsykologi.no/how-to-cope-with-quarantine-isolation/>. Časopis The Lancet publikoval zaujímavú prehľadovú štúdiu o psychologických dopadoch karantény a možnostiach ich zníženia: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext)
- 6. Povzbud'te ľudí, aby vyhľadali ďalšiu pomoc:** Jednotlivci, ktorí pociťujú ochromujúcu nervozitu, pretrvávajúci smútok alebo iné dlhodobé reakcie, ktoré nepriaznivo ovplyvňujú ich pracovný výkon alebo medziľudské vzťahy, by mali vyhľadať konzultáciu s vyškoleným a skúseným expertom na duševné zdravie.
- 7. Podporujte bezpečnosť:** Ľudia môžu zvýšiť bezpečnosť dodržiavaním zásad osobnej ochrany, ďalej rešpektovaním environmentálnych protopatrení a protipatrení v oblasti obmedzovania sociálnych kontaktov a protipatrení vysvetlených ECDC: „Usmernenia pre nefarmakologické protipatrenia“ <https://www.ecdc.europa.eu/en/news-events/online-micro-learning-activities-on-COVID-19>

Väčšina týchto návodov bola upravená miestnymi zdravotníckymi autoritami. Opäť by sme vás chceli povzbudiť, aby ste sa na nich obrátili a využili tieto návody na podporu všeobecnej populácie. Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) tiež vydala podobné užitočné príručky "Balík komunikácie rizík spojených s COVID-19 určený pre zdravotnícke zariadenia.

<https://iris.wpro.who.int/bitstream/handle/10665.1/14482/COVID-19-022020.pdf>

- Usmernenia na poskytovanie online konzultácií ako pridanej hodnoty počas obdobia obmedzenia sociálnych kontaktov v dôsledku karantény:** <http://www.efpa.eu/covid-19/provision-of-online-consultation>

**Online konzultácie, najmä prostredníctvom videochatu, sú uskutočniteľnou online alternatívou psychologickéj starostlivosti a terapie.**

Väčšina psychológov stále dáva prednosť osobnému kontaktu so svojimi klientmi alebo pacientami, ktorí hľadajú pomoc alebo podporu. Avšak, s cieľom chrániť nielen svoje vlastné zdravie, ale aj zdravie tých, ktorí k nám prichádzajú pre pomoc a spoločnosti ako celku, by sme mali uvažovať o možných alternatívach.

Výskum ukazuje, že účinnosť takýchto telefónnych alebo online konzultácií je iba o niečo menej optimálna, ale výsledky takejto starostlivosti sú porovnateľné s konvenčnou starostlivosťou. Na webovej stránke EFPA sa diskutuje o niektorých základných bodoch, na ktoré by sme radi upozornili pri zavádzaní online konzultácií: <http://efpa.eu/covid-19/provision-of-online-consultation>

Usmernenia pre etické a účinné postupy už nejaký čas existujú (napr. z EFPA <http://ethics.efpa.eu/download/91e1fdcfb3e0879e15620d2decdbd590/>, Americkej psychologické asociácie-<https://www.apa.org/practice/guidelines/telepsychology>).

Diskutujte o tejto možnosti so svojimi klientmi (najlepšie po telefóne), vysvetlite im dôvody a zdôraznite dôležitosť dočasného prechodu na online konzultácie. V ideálnom prípade to urobte len s klientmi alebo pacientmi, s ktorými ste sa už stretli tvárou v tvár, takže viete ako je potrebné v realite zasiahnuť, a to najmä u naliehavých prípadov, napr. pri riziku sebapoškodenia alebo samovraždy.

1. Uistite sa, že vy a váš klient ste v súkromnom priestore a sú obmedzené rušivé vplyvy.
2. Zaistite dostatok času na vyriešenie akýchkoľvek technických problémov.
3. Spol'ahnite sa na profesionálne videokonferenčné nástroje pre online konzultácie. Nespoliehajte sa na programy ako Facebook Messenger, WhatsApp, Skype alebo Telegram. V prípade akýchkoľvek pochybností sa obráťte na asociáciu, ktorej ste členom alebo na vnútroštátne orgány poskytujúce vhodné nástroje (napr. Skype for Business je povolený v Nórsku, Zoom vo Švédsku) alebo požiadajte o príslušné nariadenia.
4. Nepoužívajte verejný počítač, po sedení sa odhláste a udržiavajte svoj operačný systém a aplikácie aktuálne.
5. V prípade, že zistíte narušenie bezpečnosti vášho počítača, informujte svojich klientov, informujte políciu a vyhládajte pomoc od odborníka na IT bezpečnosť.

#### • **Priebežne sledujte informácie: EFPA, NewsMag a Workplace**

Akonáhle získame nové informácie alebo nové pokyny, ktoré sú pre psychológov relevantné, budeme aktualizovať webové stránky EFPA. Budeme vás tiež informovať o tom, ako sa naše členské organizácie vysporadúvajú s krízou <http://efpa.eu/covid-19/how-do-our-member-associations-deal-with-the-crisis> - ide o stále prebiehajúci projekt a naša stránka je denne aktualizovaná.

Pre viac informácií alebo kontakt s našimi skupinami, vytvoríme **Workplace skupinu "COVID-19-otázky a odpovede"**, kde môžete položiť svoje otázky. Všetci členovia a skupiny EFPA budú mať k Workplace prístup a budú môcť kľásť otázky, začať diskusiu a získať odpoveď od jedného z našich expertov, ale žiadame vás, aby ste boli trpezliví, väčšina našich kolegov teraz pracuje z domu a čelí logistickým a organizačným problémom (inštalácia e-learningu, univerzity a školy sú zatvorené, v niektorých krajinách sú (čiastočne) zatvorené všetky reštaurácie, nepotravinárske obchody alebo pohostinstvá, deti sú doma,... atď.).

Za Výkonnú radu EFPA

S pozdravom,

Christoph Steinebach

EFPA President