

Zdrowie psychiczne i funkcjonowanie psychospołeczne podczas pandemii COVID-19

12 marca 2020

W styczniu 2020 r Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ogłosiła, że wybuch epidemii spowodowanej przez nowy koronawirus stanowi zagrożenie zdrowia publicznego o zasięgu międzynarodowym. WHO stwierdziła, że istnieje duże ryzyko rozprzestrzeniania się choroby koronawirusowej 2019 (COVID-2019) na świecie. W marcu 2020 r WHO oceniła, że choroba COVID-19 przybrała skalę pandemii.

WHO i organy zdrowia publicznego na całym świecie podejmują działania zmierzające do zahamowania pandemii COVID-19. Tym niemniej, w czasie kryzysu wiele osób odczuwa stres. Poniższe zagadnienia z zakresu zdrowia psychicznego opracował Departament WHO ds. zdrowia psychicznego i nadużywania substancji (Department of Mental Health and Substance Abuse), w formie komunikatów kierowanych do różnych grup osób w celu wspierania ich psychicznego i psychospołecznego dobrostanu podczas pandemii COVID-19.

Ogół ludności

1. Choroba COVID-19 dotknęła i prawdopodobnie dotknie ludzi w wielu krajach, na różnych szerokościach geograficznych. Nie należy łączyć choroby z żadną grupą etniczną lub narodowością. Podchodź z empatią do wszystkich osób, które ucierpiały z powodu choroby we wszystkich krajach, bez względu na to skąd pochodzą lub gdzie mieszkają. Osoby, które dotknęła choroba COVID-19 nie zrobiły nic złego i zasługują na nasze wsparcie, współczucie i życzliwość.
2. Nie odnoś się do osób, które zachorowały jako „przypadków COVID-19” lub „ofiar” albo „rodzin z COVID-10” lub „chorych”. Są to „osoby, które mają COVID-19”, „osoby leczone na COVID-19”, „osoby, które dochodzą do zdrowia po przebyciu COVID-19” i po wyzdrowieniu powrócą do normalnego życia z pracą, rodziną i bliskimi. Aby zmniejszyć stygmatyzację, ważne jest, aby oddzielać osobę od tożsamości definiowanej przez COVID-19.
3. Ogranicz czas spędzany na oglądaniu, czytaniu lub słuchaniu medialnych relacji dotyczących przebiegu pandemii, które wzbudzają u Ciebie uczucie niepokoju lub powodują obniżenie nastroju. Korzystaj tylko z informacji pochodzących z zaufanych źródeł, głównie w celu przygotowania własnych planów i ochrony siebie i bliskich. Aktualne informacje sprawdzaj o konkretnych porach dnia, najlepiej raz lub dwa razy dziennie. Nagły i niemal nieustanny strumień doniesień na temat epidemii u każdego może wywołać niepokój. Polegaj na faktach, nie na plotkach czy nieprawdziwych informacjach. W regularnych odstępach czasu, sięgaj po informacje na stronach Światowej Organizacji Zdrowia ([WHO](https://www.who.int)) lub krajowych organów zdrowia publicznego, które pozwolą odróżnić fakty od plotek. Znajomość faktów pozwala zmniejszyć poziom odczuwanego lęku.

4. Chronić siebie i wspierać innych. Pomaganie innym osobom w potrzebie może przynieść korzyści zarówno osobie korzystającej ze wsparcia, jak również niosącej pomoc. Przykładowo, zadzwoń do sąsiadów lub innych osób w twoim otoczeniu, aby sprawdzić czy nie potrzebują dodatkowej pomocy. Współpraca w ramach społeczności może pomóc w budowaniu wspólnego, solidarnego podejścia do walki z COVID-19.
5. Szukaj sposobów zwiększenia zasięgu pozytywnych i dających nadzieję historii i pozytywnych obrazów osób z miejscowej społeczności, które doświadczyły choroby COVID-19. Na przykład historie osób, które wyzdrowiały lub wspierały swoich bliskich i chętnie podzielą się swoimi doświadczeniami.
6. Odnoś się z szacunkiem do opiekunów i pracowników ochrony zdrowia wspierających osoby dotknięte COVID-19 w twojej społeczności. Podkreślaj ich rolę w ratowaniu życia i dbaniu o bezpieczeństwo twoich bliskich.

Pracownicy ochrony zdrowia

7. Wielu pracowników ochrony zdrowia, podobnie jak ty odczuwa presję. W obecnej sytuacji takie odczucia są czymś zupełnie normalnym. Stres i towarzyszące mu uczucia w żadnym wypadku nie oznaczają, że nie radzisz sobie z pracą lub jesteś słaby. Dbanie o własne zdrowie psychiczne i dobre funkcjonowanie psychospołeczne jest teraz tak samo ważne jak dbanie o zdrowie fizyczne.
8. Dbaj teraz o siebie. Wypróbuj i korzystaj z pomocnych strategii radzenia sobie z trudną sytuacją, takich jak zadbanie o właściwy odpoczynek w czasie pracy lub między zmianami, spożywanie wystarczającej ilości zdrowego pożywienia, podejmowanie aktywności fizycznej i utrzymanie kontaktu z rodziną i przyjaciółmi. Unikaj szkodliwych sposobów radzenia sobie z trudnościami, takich jak używanie tytoniu, alkoholu lub narkotyków. Długofalowo, korzystanie z używek może pogorszyć twoje samopoczucie psychiczne i fizyczne. Wielu pracowników ochrony zdrowia stoi w obliczu niespotykanego, bezprecedensowego rozwoju wydarzeń, zwłaszcza jeżeli nigdy wcześniej nie brali udziału w podobnych działaniach. Niemniej sięgnięcie po wypróbowane w przeszłości metody radzenia sobie ze stresem w trudnych czasach teraz również może przynieść korzyści. Najprawdopodobniej masz własne sposoby zmniejszania odczuwanego stresu i warto je teraz wykorzystać dla utrzymania dobrego stanu psychicznego. To nie jest sprint, to maraton.
9. Niestety, niektórzy pracownicy ochrony zdrowia mogą znaleźć się w sytuacji, gdzie rodzina lub społeczność unika z nimi kontaktu z powodu stygmatyzacji lub lęku. W tym przypadku, sytuacja, która sama jest już wyzwaniem, może stać się jeszcze trudniejsza. Jeżeli jest to tylko możliwe, zachowanie kontaktu z bliskimi, nawet drogą elektroniczną, jest jednym ze sposobów podtrzymania relacji. Zwróć się do współpracowników, przełożonego lub innych zaufanych osób, które mogą udzielić ci wsparcia – koledzy i koleżanki mogą podzielać twoje doświadczenia.

12. Komunikując się z osobami z niepełnosprawnościami intelektualnymi, poznawczymi i psychospołecznymi, przekazuj informacje w sposób zrozumiały. Jeżeli jesteś liderem zespołu lub kierownikiem w placówce opieki zdrowotnej, nie powinieneś komunikować się wyłącznie na piśmie, lecz używać innych form komunikacji.

11. Zadbaj o to, aby umiejętnie kierować pomoc do osób dotkniętych COVID-19 oraz wskazać im dostępne źródła zasobów i informacji. Jest to szczególnie istotne w przypadku osób wymagających wsparcia z zakresu zdrowia psychicznego i funkcjonowania psychospołecznego. Stygmatyzacja związana z problemami zdrowia psychicznego może powodować niechęć do szukania pomocy zarówno w przypadku COVID-19, jak i zaburzeń zdrowia psychicznego. Przewodnik [mhGAP Humanitarian Intervention Guide](#) zawiera wytyczne kliniczne w priorytetowym postępowaniu z osobami z zaburzeniami psychicznymi i został opracowany na potrzeby pracowników sektora ogólnej opieki zdrowotnej.

Liderzy zespołów i kierownicy w placówkach ochrony zdrowia

13. Zadbanie o właściwą ochronę pracowników przed przewlekłym stresem i pogorszeniem zdrowia psychicznego w czasie obecnie realizowanych zadań oznacza, że będą w stanie lepiej wykonywać swoje obowiązki. Pamiętaj, że obecna sytuacja nie zniknie z dnia na dzień i że powinieneś raczej skupiać się na zapewnianiu długoterminowej zdolności personelu do pracy, a nie na powtarzanych, krótkotrwałych działaniach antykryzysowych.

14. Zadbaj o dobrą komunikację i przekazywanie wszystkim pracownikom dokładnych, zaktualizowanych informacji. Stosuj rotację, aby przesuwać pracowników z funkcji obciążonych wysokim poziomem stresu do mniej stresogennych zadań. Osobom mniej doświadczonym przydzielaj do współpracy bardziej doświadczonych współpracowników. Wprowadzenie systemu partnerskiej współpracy zapewnia wsparcie, pozwala monitorować poziom stresu i wzmacnia procedury bezpieczeństwa. Dopilnuj, aby osoby pracujące w opiece środowiskowej, wychodząc poza placówkę, pracowały w parach. Wprowadź przerwy w pracy, monitoruj ich stosowanie i zachęcaj do korzystania. Wprowadź elastyczny czas pracy dla pracowników, którzy bezpośrednio odczuwają skutki stresu lub mają w rodzinie osoby, które dotknęły stresujące zdarzenia. Zadbaj o to, aby pracownicy mogli wzajemnie się wspierać.

15. Jeżeli jesteś liderem zespołu lub kierownikiem w placówce opieki zdrowotnej, ułatwaj dostęp i zadbaj o to, aby pracownicy wiedzieli, gdzie mogą skorzystać ze wsparcia psychologicznego i świadczeń z zakresu zdrowia psychicznego. Kierownicy i liderzy zespołów doświadczają podobnego stresu, co ich pracownicy, a oprócz tego potencjalnie jeszcze większej presji związanej z pełnioną funkcją. Ważne jest, aby powyższe środki wsparcia i strategie były dostępne zarówno dla pracowników, jak i kierowników, i aby kierownicy mogli być przykładem właściwego stosowania strategii samoopieki w celu redukcji stresu.

16. Zapewnij osobom mającym pierwszy bezpośredni kontakt z osobami dotkniętymi chorobą, m.in. pielęgniarkom, kierowcom karetek pogotowia, wolontariuszom, osobom identyfikującym przypadki zachorowań, nauczycielom, liderom społeczności i pracownikom obiektów przeznaczonych do odbywania kwarantanny, podstawową wiedzę o tym, jak udzielać wsparcia emocjonalnego i praktycznego osobom dotkniętym chorobą z wykorzystaniem środków pierwszej pomocy psychologicznej (zob. [psychological first aid](#))

16. Stosuj odpowiednie postępowanie w pilnych przypadkach neurologicznych i z zakresu zdrowia psychicznego (np. majaczenie, psychoza, ciężkie stany lękowe lub depresja) na oddziałach ratunkowych i placówkach ogólnej opieki zdrowotnej. W tych miejscach należałoby, w miarę możliwości, rozmieścić odpowiednio przeszkolony i wykwalifikowany personel, a także zwiększać wiedzę i umiejętności z zakresu zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego wśród ogólnego personelu opieki zdrowotnej (zob. [mhGAP Humanitarian Intervention Guide](#))

17. Zadbaj o dostępność podstawowych, generycznych leków psychotropowych na wszystkich poziomach opieki zdrowotnej. Osoby z długotrwałą chorobą psychiczną lub epilepsją muszą mieć stały dostęp do przyjmowanych leków i należy unikać u nich nagłego odstawienia leków.

Opiekunowie dzieci

18. Pomóż dzieciom znaleźć pozytywne sposoby wyrażenia uczuć, takich jak strach czy smutek. Każde dziecko wyraża emocje na swój sposób. Niekiedy ułatwieniem może być zaangażowanie dziecka w kreatywne zajęcia, takie jako zabawy i rysowanie. Dzieci odczuwają ulgę, gdy mogą wyrazić swoje uczucia i rozmawiać o nich w bezpiecznym i wspierającym środowisku.

19. Pozwól dzieciom pozostać blisko rodziców i rodziny, jeżeli jest to bezpieczne dla dziecka i unikaj, w możliwe największym stopniu, rozłączania dzieci i ich opiekunów. Jeżeli trzeba rozłączyć dziecko z jego głównym opiekunem, zadbaj o zapewnienie właściwej opieki i o to, aby pracownik socjalny lub osoba wykonująca równorzędne zadania regularnie sprawdzała, co się dzieje z dzieckiem. Ponadto zadbaj o to, aby w okresach rozłąki utrzymywany był regularny kontakt z rodzicami lub opiekunami, np. w formie ustalonych rozmów telefonicznych, połączeń wideo dwa razy dziennie, lub za pomocą innych właściwych dla wieku dziecka metod komunikacji (np. przez media społecznościowe w zależności od wieku dziecka).

20. Utrzymuj w możliwe największym stopniu znane, rutynowe czynności dnia codziennego lub wypracuj nowe, zwłaszcza jeżeli dzieci muszą pozostawać w domu. Zapewnij angażujące i właściwe dla wieku zajęcia dla dzieci, w tym zajęcia związane z nauką. Zachęcaj dzieci, aby w możliwie największym stopniu nadal bawiły się i utrzymywały kontakty z innymi dziećmi, chociażby w ramach rodziny, jeżeli ograniczane są kontakty społeczne.

21. W czasach stresu i kryzysu powszechnym zachowaniem wśród dzieci jest poszukiwanie silniejszej więzi i zwiększenie wymagań w stosunku do rodziców. Porozmawiaj z dziećmi o COVID-19 w otwarty i dostosowany do ich wieku sposób. Jeżeli dzieci mają w związku z tym obawy, wspólne odniesienie się do nich może złagodzić ich niepokój. Więcej informacji dostępne jest [tutaj](#)

Pozostałe osoby dorosłe, opiekunowie i osoby obciążone chorobami

22. W czasie epidemii/podczas kwarantanny starsi dorośli, zwłaszcza w warunkach izolacji oraz osoby z zaburzeniami funkcji poznawczych/demencją mogą być bardziej niespokojne, odczuwać złość, stres, zdenerwowanie i mogą być bardziej wycofane. Zapewnij wsparcie praktyczne i emocjonalne poprzez nieformalne sieci kontaktów (rodziny) i pracowników ochrony zdrowia.

23. Przekazuj proste fakty, o tym co się dzieje i informuj w sposób czytelny o tym, jak zmniejszyć ryzyko zakażenia, używając słów, zrozumiałych dla osób starszych z zaburzeniami funkcji poznawczych i bez. Powtórz informację, jeżeli będzie to potrzebne. Instrukcje muszą być przekazywane w wyraźny i zwięzły sposób, z szacunkiem i cierpliwością. Pomocne może być udostępnianie informacji również w formie pisemnej lub obrazkowej. Zaangażuj rodziny i pozostałe sieci wsparcia w przekazywanie informacji i pomoc osobom starszym w ćwiczeniu stosowania środków zapobiegawczych (np. mycie rąk, itp.).

24. Jeżeli jesteś obciążony chorobą, upewnij się, że masz dostęp do leków, które obecnie przyjmujesz. Uruchoom własne kontakty społeczne, aby w razie potrzeby uzyskać pomoc.

25. Przygotuj się i dowiedz z wyprzedzeniem, gdzie i w jaki sposób w razie potrzeby można uzyskać praktyczną pomoc, np. wezwać taksówkę, skorzystać z dostawy jedzenia lub wezwać pomoc medyczną. Upewnij się, że posiadasz zapas wszystkich niezbędnych, przyjmowanych stale leków, który wystarczy na okres do dwóch tygodni.

26. Naucz się prostych codziennych ćwiczeń fizycznych, które można wykonywać w domu podczas kwarantanny lub w czasie izolacji, aby utrzymać mobilność i zmniejszyć nudę.

27. Utrzymuj, w możliwie największym stopniu, regularne wykonywanie codziennych czynności zgodnie z dotychczasowym programem dnia lub pomóż opracować nowe czynności i programy dnia realizowane w nowych warunkach obejmujące m.in. regularne ćwiczenia, sprzątanie, codzienne obowiązki domowe, śpiewanie, malowanie lub inne zajęcia. Pomóż innym na zasadzie wzajemnego wsparcia, troszcząc się o sąsiadów i jeżeli jest to bezpieczne, zapewniając opiekę nad dziećmi pracowników ochrony zdrowia przebywających stale w szpitalu, aby walczyć z COVID-19. Podtrzymuj regularny kontakt z bliskimi (np. telefoniczny lub w inny sposób).

Osoby przebywające w izolacji

28. Pozostawaj w kontakcie i utrzymuj sieci kontaktów społecznych. Nawet w warunkach izolacji spróbuj w możliwie największym zakresie kontynuować wykonywanie codziennych czynności lub wprowadź nowe. Jeżeli organy zdrowia zalecają ograniczenie fizycznych kontaktów społecznych w celu zahamowania rozszerzania się epidemii, możesz pozostać w kontakcie, korzystając z e-maili, mediów społecznościowych, wideo konferencji i telefonu.
29. W czasach stresu zwracaj uwagę na własne potrzeby i uczucia. Podejmuj zdrowe aktywności, które sprawiają ci przyjemność i pozwalają na odprężenie. Ćwicz regularnie, zachowaj stałe pory snu i zdrowo się odżywiaj. Zachowaj dystans. We wszystkich krajach organy zdrowia publicznego i eksperci pracują nad opanowaniem epidemii i zapewnieniem najlepszej opieki dla osób, które zachorowały.
30. Niemal nieustanny strumień wiadomości na temat epidemii u każdego może wywołać niepokój i spowodować obniżenie nastroju. Aktualne informacje i praktyczne wskazówki sprawdzaj o konkretnych porach w ciągu dnia, najlepiej te przekazywane przez personel medyczny i na stronach WHO i unikaj słuchania lub śledzenia plotek, które pogarszają twoje samopoczucie.

Bądź poinformowany

Najnowsze informacje WHO na temat rozprzestrzeniania się COVID-19:

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

Porady i wskazówki WHO w sprawie COVID-19

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

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

Zapobieganie stygmatyzacji społecznej – przewodnik

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

Materiał informacyjny na temat zdrowia psychicznego i psychospołecznych aspektów COVID-19

<https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/briefing-note-about>