

## **World Health Organization**

**12.marta 2020.**

### **Mentalno zdravlje i psihosocijalna razmatranja tijekom COVID-19**

U martu 2020. Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) proglasila je izbijanje novog koronavirusa, bolesti što će biti hitno stanje za javno zdravstvo od međunarodne zabrinutosti. WHO je objavio da postoji visok rizik od koronavirusne bolesti 2019. (COVID-19) koja se proširila na druge zemlje širom svijeta. U martu 2020. godine, WHO je dao procjenu da se COVID-19 može okarakterizirati kao pandemija.

Svjetske zdravstvene organizacije i tijela javnog zdravstva širom svijeta djeluju u sprečavanju epidemije COVID-19. Međutim, ovo krizno vrijeme stvara stres kod stanovništva. Ova razmatranja razvio je Odjel WHO-a za mentalno zdravlje i uporabu supstanci, kao poruke koje ciljaju različite grupe za podršku mentalnom i psihosocijalnom blagostanju tijekom COVID-19.

#### **Opća populacija**

1. COVID-19 ima i vjerojatno će utjecati na ljude iz mnogih zemalja, na mnogim geografskim lokacijama. Ne pridajite ga etničkoj ili nacionalnoj pripadnosti. Budite suosjećajni prema svima koji su pogođeni, u i iz bilo

koje zemlje. Ljudi koji su pogođeni Covid-19 nisu učinili ništa loše, a oni zaslužuju našu podršku, suosjećanje i ljubaznost.

2. Ne odnosi se na ljude s bolešću kao na "slučajeve COVID-19", "žrtve", "obitelji COVID-19" ili "oboljeli". Oni su "ljudi koji imaju COVID-19", "ljudi koji se liječe od COVID19", "ljudi koji se oporavljaju od COVID-19" i nakon oporavka od COVID-19 njihov život će da se nastavi sa svojim poslovima, obiteljima i voljenima. Važno je odvojiti osobu od vlasništva identiteta definiranim COVID-19, kako bi se **smanjila stigma**.
3. **Smanjite gledanje, čitanje ili slušanje vijesti** zbog kojih se osjećate anksiozno ili u nevolji; tražite informacije samo iz pouzdanih izvora i uglavnom poduzimajte praktične korake za pripremu svojih planova i zaštiti sebe i voljene osobe. Tražite ažuriranja podataka u određeno doba dana, jednom ili dvaput. Nagli i gotovo stalni protok vijesti o epidemiji može uzrokovati bilo tko da se osjeća zabrinuto. Dobijte činjenice; a ne glasine i dezinformacije. Prikupite informacije na redovne intervale sa web stranica WHO-a i platforme lokalnih zdravstvenih vlasti kako bismo vam pomogli razlikovati činjenice od glasina. Činjenice mogu pomoći u smanjenju strahova.
4. **Zaštitite se i budite podrška drugima**. Pomaganje drugima u vrijeme potrebe mogu biti od koristi osobama koje primaju podršku kao i pomagačima. Radeći zajedno kao jedna zajednica možemo pomoći stvaranju solidarnosti u zajedničkom obraćanju Covid-19.
5. **Pronađite prilike za pojačavanje pozitivnih i priča** koje bude nadu i pozitivnih slika lokalnih ljudi koji su iskusili COVID-19. Na primjer, priče

ljudi koji su se oporavili ili koji su dali podršku voljenoj osobi i spremni su podijeliti svoje iskustvo.

6. **Poštujte njegovatelje i zdravstvene radnike** koji pružaju podršku osobama pogođenim COVID-19 u vašim zajednicama. Priznajte ulogu koju igraju kako bi spasili živote i čuvali svoje najmilije.

### **Zdravstveni radnici**

7. Za **zdravstvene radnike**, osjećaj da ste pod pritiskom je trenutno iskustvo za vas i za mnoge vaše kolege. Sasvim je normalno da se tako osjećate u trenutnoj situaciji. Stres i osjećaji povezani s tim nikako nisu odraz toga da ne možete raditi svoj posao niti da ste slabi. Briga o vašem mentalnom zdravlju i psihosocijalnom blagostanju u ovom vremenu je jednako važno kao i briga o fizičkom zdravlju.
8. **Vodite brigu o sebi** u ovom trenutku. Pokušajte i koristite korisne strategije za rješavanje problema poput osiguravanja dovoljne količine odmora, predahnite tokom rada ili između smjena, jedite dovoljnu i zdravu hranu, bavite se fizičkim aktivnost i ostanite u kontaktu s obitelji i prijateljima. Izbjegavajte korištenje beskorisnih strategija suočavanja poput duhan, alkohol ili druge droge. Dugoročno, ovo može pogoršati vaše mentalno i fizičko blagostanje. Ovo je jedinstveno i neviđeno iskustvo za mnoge radnike, osobito ako ga ranije nisu imali ili nisu bili uključeni u slične odgovore. Usprkos tome, koristeći strategije koje su u prošlosti bile efikasne za vas u upravljanju stresom, sada vam mogu dobro doći. Najvjerojatnije znate kako ukloniti stres i ne treba se

ustručavati održavati dobro psihološko stanje. Ovo nije sprint; ovo je maraton.

9. **Neki zdravstveni radnici mogu nažalost doživjeti izbjegavanje od strane svoje porodice ili zajednice zbog stigme ili straha.** To može znatno otežati ionako zahtjevnu situaciju. Ako je moguće, ostati povezan sa svojim voljenima, uključujući digitalne metode jedan je od načina održavanja kontakta. Obratite se kolegama, svom menadžeru ili drugim osobama od povjerenja za socijalnu podršku kolege će možda imati slična iskustva kao i vi.
10. **Koristite razumljive načine dijeljenja poruka** s osobama s intelektualnim, kognitivnim i psihosocijalni nedostaci. Oblici komunikacije koji se ne oslanjaju samo na pisane podatke treba koristiti ako ste vođa tima ili rukovoditelj u zdravstvenoj ustanovi.
11. **Znati kako pružiti podršku osobama oboljelim od COVID-19** i znaju kako povezati ih s dostupnim resursima. To je posebno važno za one koji zahtijevaju mentalno zdravlje i psihosocijalna podrška. Stigma povezana s problemima mentalnog zdravlja može uzrokovati nevoljkost tražiti podršku i za COVID-19 i za mentalna stanja. Vodič za humanitarnu intervenciju uključuje kliničke smjernice za rješavanje prioriteta mentalnog zdravlja uvjeta i osmišljen je za upotrebu od strane zdravstvenih radnika.
12. **Čuvati svo osoblje, zaštititi ih od kroničnog stresa i lošeg mentalnog zdravlja** tijekom ovog odgovora znači da će imati bolji kapacitet za ispunjavanje svojih uloga. Svakako imajte na umu da ova situacija neće

nestati preko noći i trebali biste se usredotočiti na dugoročne radne kapacitete, a ne na kratkoročni odgovori na krizu.

**13. Osigurajte dostupnost kvalitetne komunikacije i tačnih informacija svim zaposlenicima.** Zamijenite radnike s višim opterećenjima u funkcije sa manjim stresom. Neiskusne radnike stavljati u partnerstvo sa iskusnijim kolegama. Sistem prijatelja pomaže pri pružanju podrške, praćenju stresa i pojačava sigurnosne postupke. Osigurajte da osoblje koje pruža pomoć privuče ljude u zajednicu u parovima, inicirati i nadzirati radne pauze. Provedite fleksibilne planove za radnike koji su izravno u stresnom događaju ili imaju utjecaja na člana njegove obitelji. Obavezno napravite vrijeme sa kolegama pružite socijalnu podršku.

**14. Ako ste vođa tima ili rukovoditelj u zdravstvenoj ustanovi, olakšajte pristup i osigurajte osoblju pristup uslugama mentalnog zdravlja i psihosocijalne podrške.** Menadžeri i vođe tima također su suočeni sa sličnim stresorima kao i svoje osoblje i potencijalno dodatnim pritiskom u razina odgovornosti za njihovu ulogu. Gore navedene odredbe, strategije, važe i za radnike i za menadžere. Menadžeri mogu biti uzor strategija samoozdravljenja za ublažavanje stresa.

**15. Orije tirati se na edukaciju osoblja,** uključujući medicinske sestre, vozače hitne pomoći, volontere, identifikatore slučaja, učitelje i čelnike zajednice i radnike u karantenskim mjestima, o tome kako pružiti osnovnu emocionalnu i praktičnu podršku pogođenim osobama kojima treba psihološku prvu pomoć.

**16. Upravlajte hitnim stanjima u mentalnom zdravlju i neurološkim tegobama** (npr. delirij, psihoza, teški slučajevi anksioznosti ili depresije)

unutar hitnih ili općih zdravstvenih ustanova. Odgovarajuće obučeno i kvalificirano osoblje možda će biti potrebno rasporediti na ove lokacije kada to vrijeme dopušta, opća zdravstvena zaštita treba povećati kapacitet osoblja u mentalnom zdravlju i psihosocijalnoj podršci.

**17. Osigurati dostupnost osnovnih, generičkih psihotropnih lijekova na svim razinama zdravstvene zaštite.** Osobe koje žive s dugoročnim duševnim zdravljem ili epileptičnim napadima trebat će neprekidno pristup lijekovima i naglo prekid liječenja treba izbjegavati.

### **Pružatelji njege za djecu**

**18. Pomozite djeci da pronađu pozitivne načine za izražavanje** osjećaja poput straha i tuge. Svako dijete ima vlastiti način izražavanja emocija. Ponekad se bavite kreativnim aktivnostima, poput igranja i crtanje može olakšati taj postupak. Djeca osjećaju olakšanje ako mogu izraziti i komunicirati svoje osjećaji u sigurnom i podržavajućem okruženju.

**19. Držite djecu u blizini roditelja i obitelji,** ako se to smatra sigurnim za dijete, i izbjegavajte razdvajati djecu i njihove skrbnike. Ako se dijete treba odvojiti od primarnog skrbnika treba obezbjediti da se pruži odgovarajuća alternativna skrbi i da socijalni radnik ili sličan radnik redovno pratiti dijete. Nadalje, osigurajte da tijekom razdoblja od odvojenosti, održavaju se redovni kontakti s roditeljima i skrbnicima, kao što je zakazano dva puta dnevno telefonski ili videopozivi ili druga komunikacija koja odgovara dobi (npr. društveni mediji ovisno o dobi djeteta).

**20.Održavajte poznate rutine u svakodnevnom životu** koliko god je to moguće ili kreirajte nove rutine, posebno ako djeca moraju ostati kod kuće. Omogućiti djeci odgovarajuće dobne aktivnosti, uključujući aktivnosti za njihovo učenje. Koliko god je to moguće, potaknite djecu da nastave igrati i družite se s drugima, čak i samo unutar obitelji kad im se savjetuje da ograniče socijalni ugovor.

**21.U vrijeme stresa i krize često će djeca tražiti više vezanosti i biti zahtjevniji prema roditeljima.** Raspravite o COVID-19 sa svojom djecom na iskren i primjeren način. Ako vaša djeca imaju briga, razgovarajte i olakšajte tjeskobu. Djeca će promatrati ponašanje i osjećaje odraslih za nagovještaj kako upravljati vlastitim emocije tijekom teških vremena.

### **Starije odrasle osobe, osobe koje pružaju skrb i osobe sa zdravstvenim stanjima**

**22.Starije odrasle osobe, posebno u izolaciji i osobe s kognitivnim padom / demencijom,** mogu postati uznemireniji, ljutiji, pod stresom, uznemireni i povučeni tijekom izbijanja / dok su u karanteni. Pružite praktičnu i emocionalnu podršku kroz neformalne mreže (obitelji) i zdravstvenih profesionalaca.

**23.Dijelite jednostavne činjenice o onome što se događa i dajte jasne informacije o tome kako smanjiti rizik infekcija** riječima koje stariji ljudi s / bez kognitivnih oštećenja mogu razumjeti. Ponovite informacije kad god je to potrebno. Upute je potrebno priopćiti jasno, sažeto, s

poštovanjem i na strpljiv način. Također može biti korisno da se informacije prikažu u pisanom obliku ili u slikama. Uključite njihovu obitelji i druge mreže podrške u zajednici.

24. Ako imate neko **hronično zdravstveno stanje**, budite sigurni da imate pristup bilo kojim lijekovima koji trenutno koristite. Aktivirajte svoje društvene kontakte da vam pruži pomoć, ako je potrebno.

25. **Budite spremni i unaprijed znati gdje i kako potražiti praktičnu pomoć ako je potrebno**, poput pozivanja prevoza, dostava hrane i traženje medicinske njege. Obavezno imati do dva tjedna svojih redovnih lijekova koje će vam možda trebati.

26. Naučite jednostavne **svakodnevne fizičke vježbe** koje ćete izvoditi kod kuće, u karanteni ili u izolaciji za održavanje pokretljivost i smanjenje dosade.

27. **Držite se redovnih rutina i rasporeda** što je više moguće ili pomažite u stvaranju novih u novom okruženje, uključujući redovito vježbanje, čišćenje, svakodnevne poslove, pjevanje, slikanje ili drugo aktivnosti. Pomozite drugima vršnjačkom podrškom, provjerom susjeda i skrbi o djeci za zdravstvenih radnika koji se bore protiv COVID-19. Redovito održavajte kontakt sa voljenim osobama (npr. putem telefona ili drugih pristupa).

28. **Pripremite osobni sigurnosni paket**. Paket može sadržavati sažetak osnovnih osobnih podataka, dostupni kontakti, medicinske informacije, redoviti lijekovi u trajanju od dva tjedna, grickalice, bocu vode i nešto osobne odjeće.



## Ljudi u izolaciji

**29. Ostanite povezani** i održavajte svoje društvene mreže. Čak i kad ste izolirani, pokušajte što više zadržati svoju osobnu svakodnevnu rutinu ili stvoriti nove rutine. Ako zdravstvene vlasti imaju preporučujete da ograničite svoj fizički socijalni kontakt kako biste obuzdali izbijanje, možete ostati povezani putem e-maila, društvenih medija, video konferencije i telefona.

**30. Za vrijeme stresa obratite pažnju na vlastite potrebe i osjećaje.** Bavite se zdravom aktivnosti u kojima uživate i koje opuštate. Vježbajte redovito, držite se redovne rutine spavanja i jedite zdravu hrana. Javne zdravstvene agencije i stručnjaci u svim zemljama rade na osiguranju dostupnosti najbolje skrbi onima koji su pogođeni.

**31. U neprekidnom nizu vijesti o izbijanju pandemije može uzrokovati da se svatko osjeća anksiozno ili u krizi.** Potražite ažurirane informacije i praktične smjernice od zdravstvenih radnika i web stranica nadležnih institucija i WHO-a i izbjegavajte slušati ili slijediti glasine koje vas čine da se osjećate se nelagodno.

Stay informed Find the latest information from WHO on where COVID-19 is spreading:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/> Advice and guidance from WHO on COVID-19

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