

# Cum să îngrijim pacienții în epidemia de coronavirus - ghid pentru medicii psihiatri

Potențialul de răspândire rapidă a bolilor infecțioase este o amenințare în creștere. În primele etape ale răspândirii unui focar de boli infecțioase, cum ar fi Coronavirus (COVID-19), există deseori incertitudini cu privire la natura bolii, răspândirea ei, domeniul de aplicare și impactul acesteia. Acest lucru duce adesea la stress emoțional, chiar și printre cei care nu au fost direct expuși la boală.

Răspunsuri psihologice și comportamentale comune includ reacții de stress (insomnie, anxietate, scăderea percepția siguranței, a mâniei și a creșterii prezentărilor la asistență medicală din cauza temerilor de boală), comportamente de risc (consum crescut de alcool și tutun, modificarea echilibrului muncă / viață, izolare socială, conflict familial crescut și violență). Copiii și adolescenții pot deveni, de asemenea afectați, ceea ce se poate manifesta în „comportamente deviante” sociale, izolare sau diminuarea performanțelor academice. O minoritate dintre indivizi vor dezvolta tulburări psihice cum ar fi depresia, anxietatea sau stressul posttraumatic, care necesită tratament de specialitate.

În timpul epidemiei COVID-19, majoritatea pacienților cu condiții preexistente de sănătate mintală va gestiona în mod adecvat, iar unii își pot îmbunătăți funcționarea în fața provocărilor și nevoilor celorlalți. În orice caz, psihiatrii pot probabil să întâlnească unii pacienți care prezintă creșterea stresului emoțional rezultat în urma epidemiei, impact asupra lor, familiilor și comunităților lor.

## În lucrul cu pacienții lor, psihiatrii ar trebui:

- 1) să recunoască îngrijorările și incertitudinea cu privire la apariția bolii,
- 2) să împărtășească cunoștințe medicale care sunt corecte și în timp util și
- 3) să identifice pașii pe care pacientul îi poate face să-și reducă stressul și să mențină comportamente normale de sănătate, în special somnul.

Psihiatrii pot juca, de asemenea, roluri importante în susținerea furnizorilor de servicii medicale, precum și în consultarea liderilor comunității pentru intervenții care încurajează comportamentele populației sănătoase și susține nevoile elementelor critice ale comunității inclusiv poliție, pompieri, școli și familii.

Următoarele pot ajuta sănătatea specialiștilor în îngrijire, susține pacienții în timpul COVID-19 și altor focare de boli infecțioase:

- **Fii informat.** Obține cele mai recente informații despre epidemie de la resurse credibile de sănătate publică, pentru a vă oferi informații precise pacienților.

- **Corecți dezinformarea.** Dezinformarea se poate răspândi rapid și ușor, provocând alarmă inutilă. Dacă pacienții vă prezintă informații inexacte referitoare la epidemie, corectează-i concepțiile greșite și direcționează-le către examinarea resurselor oficiale de sănătate publică.
- **Limitați expunerea media.** Încurajează pacienții să limiteze expunerea media. Ciclul de știri de astăzi 24 de ore din 24 poate face dificil de ignorat mass-media, dar cercetările au arătat că expunerea excesivă a mass-media în acoperirea evenimentelor stresante cresc consecințele negative asupra sănătății mintale. Recomandați pacienților (și furnizorilor de servicii de sănătate) să folosească surse media de încredere pentru a aduna informațiile necesare.
- **Educația.** Psihiatrul este într-o poziție importantă pentru a influența comportamentele pacientului pentru protejarea individului, familiei și sănătății publice prin educarea pacienților, colaborând cu furnizorii de servicii medicale primare și de urgență și prin furnizarea consultanței pentru asistența medicală și conducerii comunității respective. Informațiile utile includ răspunsuri comportamentale și psihologice comune la epidemie, intervenții pentru a gestiona stresul și comportamentele de sănătate riscante și importanța comunicării calificate de risc în gestionarea sănătății mintale a populației.
- **Informații despre reacțiile la stres.** Distresul (stresul exagerat) este frecvent în contextul fricii și incertitudinii cauzate de epidemie.

**Ajutați colegii cadre medicale din alte specialități să anticipeze și să răspundă prin:**

A. Recunoașterea și gestionarea reacțiilor de stres („Eu văd că ești în suferință și este de înțeles. Mulți oameni se simt în acest fel acum.”)

b. Învățarea pacienților să își recunoască propria suferință, reacțiile și comportamentele cu risc pentru sănătate și încurajarea ca ei să se auto-monitorizeze și / sau să facă check-in-ul cu familia sau prietenii. Gestionarea timpurie a acestor răspunsuri poate ajuta astfel încât să nu devină afectați.

c. Discutarea strategiilor de reducere a stresului, inclusiv:

i. Rămâi pregătit (de ex., Dezvoltarea unui plan personal /de pregătire a familiei pentru focar).

ii. Luarea de măsuri preventive de zi cu zi (de exemplu, spălare manuală frecventă, etichetă pentru tuse).

iii. Menținerea somnului odihnitor, mesele regulate, practicarea exercițiilor fizice.

iv. Limitarea consumului de alcool, tutun și alte medicamente.

v. Vorbiți cu cei dragi despre griji și preocupări.

vi. Practicarea strategiilor de calmare, inclusive respirație diafragmatică și relaxare musculară.

vii. Implicarea în activități și hobby-uri plăcute.

d. Consultați asistența medicală specializată sau de urgență atunci când un pacient experimentează suferință emoțională severă, dezvoltă o recurență sau agravare a statusului psihic, folosește regulat substanțe pentru a gestiona emoții negative sau are gânduri de a-și face rău sieși sau altora.

- **Identificați și susțineți pacienții cu risc ridicat.** Pacienții cu ideatie delirantă, gânduri și comportamente obsesiv-compulsive, predominanța simptomelor somatice, altele simptome active și necontrolate sau cei anterior expuși la traume severe pot fi deosebit de vulnerabili. Contactul clinic mai frecvent poate ajuta la abordarea din timp a îngrijorării, care poate ajuta la evitarea exacerbărilor severe sau a spitalizarilor. Asigurați-vă că pacienții au provizii adecvate de medicamente pentru a evita întreruperea administrării în potențiale perturbări ale lanțurilor de aprovizionare ale farmaciilor.
- **Ai grijă de tine și de cei dragi.** Psihatrii nu sunt invulnerabili la dezvoltarea de tulburări emoționale în timpul epidemilor și această suferință poate să fie întreținută prin îngrijirea pacienților afectați. Asigurați-vă că aveți grijă de nevoile dvs. de bază: hidratare, mâncare și dormit; luarea pauzelor; legătura cu cei dragi; practicarea strategiilor de reducere a stresului și monitorizarea propriilor reacții la stres. Asigurați-vă că instituția medicală sau cabinetul au un plan de monitorizare a cursului epidemiei și ajustați răspunsul pentru a vă asigura respectarea la zi a îndrumărilor.

Sursa: *Taking Care of Patients During the Coronavirus Outbreak: A Guide for Psychiatrists*,

[www.CSTSonline.org](http://www.CSTSonline.org)