

Efectele psihologice ale carantinei în timpul epidemiei de Coronavirus - Ce trebuie să știe liderii din sănătatea publică

Carantina este definită ca separarea indivizilor care este posibil să fi fost expusi unei boli infecțioase de restul populației, pentru a determina dacă sunt bolnavi și astfel să reducă riscul infectării altora. În timpul focarului de coronavirus (COVID-19), carantina a fost folosită ca strategie de sănătate pentru reducerea transmiterii bolii.

Eforturile de carantină au variat de la carantina în masă a orașelor întregi din China, până la izolarea în facilități oferite de stat, la autoizolare la domiciliu. În timp ce carantina în general slujește binele public, este de asemenea asociată cu provocări psihologice pentru cei în carantină, cei dragi și pentru asistența medicală care are grijă de ei. Multe din deciziile profesionale, administrative, politice în perioada de carantină revin liderilor de sănătate publică.

Acest document descrie în special unii dintre factori relevanți pentru funcționarii înalți din sănătatea publică, cum ar fi cel local, de stat, și autoritățile sanitare, întrucât ia în considerare rolurile lor în gama de efecte psihologice legate de carantină.

Stresorii de carantină și consecințele lor psihologice

Carantina poate expune indivizii la stresori atât în perioada de carantină cât și după, cu consecințe psihologice acute și pe termen lung. Efectele carantinei pot include simptome de stres posttraumatic, anxietate și depresie și răspunsuri precum frica, mânia/iritabilitatea, insomnia, oboseală, detașare și comportamente de evitare, afectate concentrării și diminuarea performanței în muncă. Mai multe informații despre natura factorilor de stres în timpul și după carantina, precum și îndrumări cu privire la modul de a oferi îngrijiri care promovează sănătatea mentală sunt disponibile în referințele acestui document.

Sarcini pentru liderii din sănătatea publică (specific pentru consecințe și factori psihologici)

1. Adunați și utilizați cunoștințe și expertiză - Factorii de sănătate comportamentali în dezastre și alte evenimente extreme sunt o zonă foarte specializată în științele comportamentale. Liderii din sănătatea publică sunt încurajați să caute o astfel de expertiză în propriile sisteme, precum și dintre liderii din mediul academic și alte entități guvernamentale.

Odată identificate, sunt necesare strategii pentru a asigura integrarea expertizei lor în procesul de luare a deciziilor utilizate de liderii de sănătate publică.

2. Monitorizați consecințele psihologice - impactul psihologic variază mult în funcție de natura evenimentului, stadiul evenimentului, geografia și alți factori. În plus, aceste efecte se schimbă frecvent în timp în funcție de amenințare și a de impactul eforturilor de intervenție.

Monitorizarea eficientă a impactului și adaptarea strategiilor vor contribui la asigurarea faptului că eforturile sunt concentrate unde este cel mai necesar. Aceste consecințe sunt experimentate de diverși indivizi precum cei în carantină, familiile lor, furnizorii de servicii medicale și de sănătate mintală, și alții.

3. Asistență în identificarea, furnizarea resurselor, operațiuni, adaptare și integrare – Liderii sunt deseori cei care caută și gestionează achiziția și desfășurarea resurselor. Ei joacă, de asemenea, un rol central în asigurarea resurselor adecvate și integrarea cu alte eforturi conexe.

Integrarea eforturilor și a resurselor la nivel profesional și structurilor organizaționale este esențială pentru programe optime, în special în strategii complexe și potențial controversate, cum ar fi carantina.

În situații de carantină, sistemele importante includ minimum sănătatea comportamentală, sănătatea publică, serviciile medicale, serviciile sociale, sistemele de învățământ, și comunitățile religioase.

4. Integrați eforturile de sănătate publică cu servicii și sisteme de sănătate comportamentală - În timp ce integrarea tuturor sistemelor este importantă, integrarea sănătății publice și a sistemelor de sănătate comportamentală este deosebit de importantă. Integrarea începe în faza de pregătire a evenimentelor și ar trebui să continue în fazele de răspuns și de recuperare. Continuați această integrare în perioadele de operare, închidere și urmărire.

Sarcinile liderilor de sănătate publică (mai pe larg)

1. Conducerea - Liderii de sănătate publică au ocazia, și chiar responsabilitatea, de a conduce în cadrul sănătății publice, comunități și structuri. Conducerea eficientă în toate aceste domenii va spori probabilitatea succesului programului.

2. Luați în considerare factorii privind forța de muncă - carantina personalului medical expus va avea impact atât pe asupra celor expuși, dar și asupra sistemelor în care funcționează, pe măsură ce cererea de servicii se intersectează cu capacitatea scăzută din cauza pierderii lucrătorilor din carantină. Forța de muncă care furnizează servicii în caz de carantină (precum și alte evenimente adverse de sănătate publică) este expusă riscurilor privind sănătatea. Rămâneți atenți la nevoile tuturor lucrătorilor. Faceți pași pozitivi pentru combaterea stigmatizării celor expuși și potențial expuși. De asemenea, acordați atenție oboselii și suprasolicitării forței de muncă rămase. Un rol

central al liderilor din sănătate apublică este acela de a motiva, proteja și promova forța de muncă. O parte a acestui rol este aceea de a recunoaște, valida și răspunde nevoilor psihologice ale forței de muncă și familiilor lor.

3. Căutați expertiză în materie de sănătate comportamentală - De obicei, liderii din sănătatea publică nu dețin personal expertiză în domeniile largi și diverse în care sunt obligați să-și facă treaba.

Liderii din domeniul sănătății, așa cum s-a menționat anterior, trebuie să aibă acces ușor la cei cu expertiză în acest domeniu specializat al sănătății comportamentale.

4. Angajați conducerea politică - Dezastre de toate tipurile atrag atenția liderilor politici.

Liderii din sănătatea publică ar trebui să fie pregătiți să explice nevoile și strategiile pentru liderii politici în moduri care sunt de înțeles și susțin misiunea. Ei ar trebui să fie pregătiți să anticipateze întrebări și îngrijorări și să aibă gata răspunsuri credibile. Factorii politici se schimbă în timp, deci liderii ar trebui să fie pregătiți să se adapteze acestor schimbări.

5. Comunicarea (generală) - Comunicarea face parte din fiecare funcție a tuturor liderilor, inclusiv a liderilor din sănătatea publică. Acest lucru este valabil în orice moment, chiar și atunci când există o criză. Aptitudinile de a comunica eficient și strategiile pentru stabilirea și menținerea eficientă a comunicării sunt critice.

6. Comunicarea (risc și criză) - În criză sau când comunică riscuri pentru sănătate sunt de ajutor abilități speciale și instruire. Liderii din sănătatea publică sunt încurajați să lucreze cu profesioniștii în comunicare și să profite de ghidurile consacrate (de exemplu, Manualul de comunicare a riscurilor de criză și de urgență al CDC).

Comunicarea eficientă, în special în situații noi și complexe, cum ar fi carantinele, este intervenție de sănătate comportamentală. Ele pot reduce stresul comunității și pot crește aderența la recomandări privind sănătatea inclusiv sănătatea comportamentală.

Sursa: *Psychological Effects of Quarantine During the Coronavirus Outbreak: What Public Health Leaders Need to Know*, www.CSTSONline.org