

# Sănătate mintală și considerații psihosociale în timpul pandemiei COVID-19

## OMS 12 martie 2020

În ianuarie 2020, Organizația Mondială a Sănătății (OMS) a declarat că apariția bolii provocate de noul coronavirus este o situație urgență internațională de pentru sănătatea publică.

OMS a declarat că există un risc ridicat de răspândire a bolii coronavirusului din 2019 (COVID-19) în alte țări din întreaga lume. În martie 2020, OMS a evaluat că COVID-19 poate fi caracterizat ca o pandemie. OMS și autoritățile de sănătate publică din întreaga lume acționează pentru a conține focarul de COVID-19.

Cu toate acestea, această perioadă de criză generează stres în populație. Aceste considerații privind sănătatea mintală au fost elaborate de Departamentul pentru Sănătate Mintală și Afecțiuni asociate uzului de substanțe al OMS ca mesaje care vizează diferite grupuri pentru a sprijini bunăstarea psihică și psihosocială în timpul pandemiei de COVID-19.

### Populatia generala

1. COVID-19 a afectat și este probabil că va mai afecta oameni din multe țări, în multe zone geografice. Nu-l atașați de nicio etnie sau naționalitate. Fiți empatici cu toți cei afectați, în și din orice țară. Persoanele afectate de Covid-19 nu au făcut nimic rău și merită sprijinul, compasiunea și bunătatea noastră.
2. Nu vă referiți la persoanele cu boala ca fiind „cazuri COVID-19”, „victime”, „familii COVID-19” sau „imbolnavitii”. Sunt „persoane care au COVID-19”, „persoane care sunt tratate pentru COVID-19”, „persoane care se recuperează după COVID-19” și după recuperare viața lor va continua cu slujbele lor, cu familiile și cei dragi. Este de evitat ca identitatea persoanelor să fie definită de COVID-19, pentru a reduce stigmatizarea.
3. Reduceți la minimum vizionarea, citirea sau ascultarea de știri care vă determină să vă simțiți anxioși sau în suferință. Căutați informații numai din surse de încredere și, în principal, pentru a lua măsuri practice pentru a vă pregăti planurile și pentru a vă proteja pe voi și pe cei dragi. Căutați actualizări de informații la anumite ore din timpul zilei, o dată sau de două ori. Fluxul brusc și aproape constant de reportaje poate determina pe oricine să se simtă îngrijorat. Obțineți faptele, nu zvonurile și dezinformarea. Adunați informații la intervale regulate, de pe site-ul OMS și platformele autorităților locale de sănătate, pentru a vă ajuta să distingeți faptele de zvonuri. Faptele pot ajuta la minimizarea temerilor.
4. Protejează-te și fii de ajutor celorlalți. Ajutarea celorlalți când au nevoie este benefică și pentru persoana care primește sprijin precum și pentru cea care îl oferă.

De exemplu, contactați telefonic vecinii sau persoanele din comunitatea dvs. care ar putea avea nevoie de ajutor suplimentar. Lucrând împreună ca o comunitate poate ajuta la crearea solidarității în abordarea Covid-19.

5. Găsiți oportunități pentru a amplifica povești pozitive și pline de speranță și ale localnicilor care au experimentat COVID-19. De exemplu, povești despre oameni care s-au recuperat sau care au sprijinit o persoană iubită și sunt dispuși să împărtășească experiența lor.
6. Onorați îngrijitorii și lucrătorii din domeniul sănătății care sprijină persoanele afectate de COVID-19 în comunitatea dvs. Recunoașteți rolul pe care îl joacă pentru a salva vieți și pentru a-i ține pe cei dragi în siguranță.

## **Personalul din domeniul sanatații**

1. Pentru lucrătorii din domeniul sănătății - sentimentul de a fi sub presiune este o experiență probabilă pentru dumneavoastră și pentru mulți dintre colegii dumneavoastră. Este destul de normal să vă simțiți astfel în situația actuală, iar stresul și sentimentele asociate acestuia nu reflecta în niciun caz că nu îți poți face treaba sau că ești slab. Gestionarea sănătății mintale și a bunăstării psihosociale în acest context este la fel de importantă precum gestionarea sănătății fizice.
2. Ai grijă de tine în acest moment. Încercați să utilizați strategii utile de coping, cum ar fi asigurarea odihnei și răgazul suficiente în timpul muncii sau între schimburi, mâncați hrană suficientă și sănătoasă, participați la activități fizice și rămâneți în contact cu familia și prietenii. Evitați să folosiți strategii de coping nefolositoare, cum ar fi tutunul, alcoolul sau alte droguri. Pe termen lung, acestea îți pot agrava bunăstarea mentală și fizică. Acesta este un scenariu unic și fără precedent pentru mulți lucrători, în special dacă nu au fost implicați în răspunsuri similare. Chiar și așa, aplicarea strategiilor care v-au ajutat în trecut pentru a gestiona momentele de stres vă poate ajuta și acum. Este foarte probabil să știți cum să gestionați stresul și nu trebuie să ezitați să vă păstrați starea de bine psihologic. Acesta nu este un sprint, este un maraton.
3. Unii angajați din domeniul sănătății se pot confrunța, din păcate, cu evitarea lor de către familie sau comunitatea lor din cauza stimei sau a fricii. Acest lucru poate face o situație deja provocatoare mult mai dificilă. Dacă este posibil, a fi conectat cu cei dragi, inclusiv prin metode digitale este o modalitate de a menține contactul. Adresați-vă colegilor, managerului sau altor persoane de încredere pentru sprijin social - colegii dvs. pot avea experiențe similare cu voi.
4. Utilizați modalități inteligibile de a împărtăși mesaje cu persoane cu dizabilități intelectuale, cognitive și psihosociale. Trebuie să utilizați forme de comunicare care nu se bazează doar pe informații scrise dacă sunteți șef de echipă sau manager într-o unitate medicală.
5. Să știți să oferiți sprijin pentru persoanele afectate de COVID-19 și să știți cum să îi puneți în legătura cu resursele disponibile. Acest lucru este important în special pentru cei care necesită susținere privind sănătatea mintală și sprijin psihosocial. Stigma asociată cu problemele de sănătate mintală poate determina reticenta în a căuta sprijin atât pentru COVID-19, cât și pentru afecțiuni psihice.

Ghidul de intervenție umanitară mhGAP

([https://www.who.int/mental\\_health/publications/mhgap\\_hig/en/](https://www.who.int/mental_health/publications/mhgap_hig/en/)) include ghiduri clinice pentru abordarea condițiilor de sănătate mintală și este proiectat pentru a fi utilizat de personalul din sănătate.

## Liderii de echipă sau managerii din unitatile sanitare

1. Protejarea întregului personal împotriva stresului cronic și a sănătății mintale precare în timpul acestui răspuns înseamnă că va avea o capacitate mai bună de a-și îndeplini rolurile. Rețineți că situația actuală nu va dispărea peste noapte și că ar trebui să vă concentrați mai degrabă pe capacitatea profesională pe termen mai lung decât pe răspunsuri la crize repetate pe termen scurt.
2. Asigurați o comunicare de bună calitate cu întregul personal și faceți actualizări cu informații precise. Rotiți lucrătorii de la funcții de stres mai mare la funcții de stres mai mic, cei fără experiență să lucreze împreună cu colegi mai experimentați. Asigurați-vă că personalul de informare intră în comunitate în perechi. Inițiați, încurajați și monitorizați pauzele de lucru. Implementați programe flexibile pentru lucrătorii care sunt direct afectați sau au un membru al familiei afectat de un eveniment stresant.
3. Dacă sunteți șef de echipă sau manager într-o unitate de sănătate, facilitați accesul și asigurați-vă că personalul este conștient de unde pot accesa servicii de sănătate mintală și asistență psihosocială. Managerii și conducătorii de echipă se confruntă, de asemenea, cu stresori similari cu personalul lor și cu o presiune potențială suplimentară în nivelul de responsabilitate al rolului lor. Este important ca dispozițiile și strategiile de mai sus să existe atât pentru lucrători, cât și pentru manageri, iar managerii să poată fi un model de strategie de auto-îngrijire pentru atenuarea stresului.
4. Educați-i pe cei care participa la acest efort, inclusiv asistenții medicali, șoferii de ambulanță, voluntarii, identificatorii cazurilor, profesorii și conducătorii comunității și lucrătorii din site-urile de carantină, despre cum să ofere sprijin de bază emoțional și practic persoanelor afectate utilizând măsuri de prim ajutor psihologic.
5. Gestionați acuzele care tin de urgente psihiatrice și neurologice (de exemplu delirium, psihoză, anxietate sau depresie severe) în cadrul serviciilor de urgență sau de îngrijire medicală generală. Este posibil ca personalul instruit și calificat corespunzător să fie necesar să fie dislocat în aceste locații, când timpul îi permite, capacitatea generală a personalului de asistență medicală în domeniul sănătății mintale și sprijinului psihosocial ar trebui să fie mărită (vezi Ghidul de intervenție umanitară mhGAP).
6. Asigurați disponibilitatea medicamentelor psihotrope esențiale, generice, la toate nivelurile asistenței medicale. Persoanele care trăiesc cu condiții de sănătate mintală de lungă durată sau cu convulsii epileptice vor avea nevoie de acces neîntrerupt la medicația lor și trebuie evitată întreruperea bruscă.

## Furnizori de îngrijiri pentru copii

1. Ajutați copiii să găsească modalități pozitive de a-și exprima sentimente precum frica și tristețea. Fiecare copil are propriul mod de a-și exprima emoțiile. Uneori implicarea într-o activitate creativă, cum ar fi jocul și desenul poate facilita acest proces. Copiii se simt ușurați dacă își pot exprima și comunica sentimentele într-un mediu sigur și de susținere.
2. Mențineți copiii aproape de părinți și familie, dacă este în siguranță astfel, și evitați să separați cât mai mult copiii și îngrijitorii lor. Dacă un copil trebuie să fie separat de îngrijitorul său primar, asigurați-vă că este oferită o îngrijire alternativă adecvată și că un asistent social, sau un echivalent, va urmări în mod regulat copilul. În plus, asigurați-vă că în perioadele de separare se menține un contact regulat cu părinții și îngrijitorii cum ar fi telefonul programat de două ori pe zi sau apelurile video sau alte comunicări adecvate vârstei (de exemplu, social media în funcție de vârsta copilului).
3. Mențineți rutinele familiare cât mai mult posibil sau creați noi rutine, mai ales când copiii trebuie să stea acasă. Oferiți activități adecvate vârstei antrenante pentru copii, inclusiv activități pentru procesul lor de învățare. Pe cât posibil, încurajați copiii să continue să se joace și să socializeze cu ceilalți, chiar dacă numai în cadrul familiei, atunci când este recomandat să restricționeze contactul social.
4. În perioadele de stres și criză, frecvent copiii caută mai mult atașament și pot să fie mai exigenți față de părinți. Discutați COVID-19 cu copiii dvs. folosind un mod onest și adecvat vârstei. Dacă copiii tăi au probleme, adresându-le împreună le poate ușura anxietatea. Copiii vor observa comportamentele și emoțiile adulților pentru indicii despre cum să-și gestioneze propriile emoții în perioadele dificile.

Sfaturi suplimentare disponibile aici: [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2)

## Adulți în vârstă, furnizori de îngrijiri și persoane cu probleme de sănătate

1. Adulții vârstnici, în special izolați și cei cu declin cognitiv/ demență, pot deveni mai anxioși, supărați, stresați, agitați și retrași în timpul pandemiei/ în timp ce sunt în carantină. Oferiți sprijin practic și emoțional prin rețele informale (familii) și profesioniști din domeniul sănătății.
2. Împărtășiți fapte simple despre ceea ce se întâmplă și dați informații clare despre modul de reducere a riscului de infecție în cuvinte pe care persoanele în vârstă cu / fără deficiențe cognitive le pot înțelege. Repetați informațiile ori de câte ori este necesar. Instrucțiunile trebuie comunicate într-un mod clar, concis, respectuos și cu răbdare. De asemenea, poate fi util ca informațiile să fie afișate în scris sau în imagini. Implicați-le familia și alte rețele de asistență în

- furnizarea de informații și ajutorului pentru a practica măsuri de prevenire (de exemplu, spălarea mâinilor etc.).
3. Dacă aveți probleme de sănătate preexistente, asigurați-vă că aveți acces la orice medicamente pe care le utilizați în prezent. Activați contactele sociale pentru a vă oferi asistență, dacă este nevoie.
  4. Fiți pregătiți și aflați din timp unde și cum puteți obține ajutor practic, dacă este nevoie, cum ar fi apelarea unui taxi, livrarea alimentelor și solicitarea de îngrijiri medicale. Asigurați-vă că aveți până la 2 săptămâni din toate medicamentele obișnuite pe care le puteți necesita.
  5. Învătați exerciții fizice simple zilnice pentru a efectua acasă, în carantină sau izolare pentru a menține mobilitatea și a reduce plictiseala.
  6. Păstrați rutine și programe regulate cât mai mult sau ajutați la crearea altora noi într-un mediu nou, inclusiv exerciții fizice, treburile zilnice, cântatul, pictatul sau alte activități. Ajutați-i pe alții, prin sprijinul de la egal, prin comunicarea cu vecinii și îngrijirea copiilor pentru personalul medical restricționat în spitale care luptă împotriva COVID-19 atunci când sunt în siguranță în conformitate cu cele anterioare. Mențineți un contact regulat cu cei dragi (de exemplu, prin telefon sau alte mijloace).

## Persoanele aflate în izolare

1. Rămâneți conectat și mențineți-vă rețelele sociale. Chiar dacă sunteți izolat, încercați pe cât posibil să vă păstrați rutinele personale zilnice sau să creați noi rutine. Dacă autoritățile medicale au recomandat limitarea contactului dvs. social fizic pentru a conține focarul, puteți rămâne conectat prin e-mail, social media, conferință video și telefon.
2. În perioadele de stres, acordați atenție propriilor nevoi și sentimente. Implicați-vă în activități sănătoase de care vă bucurați și le considerați relaxante. Faceți exerciții fizice în mod regulat, mențineți un program regulat de somn și mâncați alimente sănătoase. Mențineți perspectiva asupra situației. Agențiile de sănătate publică și experți din toate țările lucrează pentru a asigura disponibilitatea celor mai bune îngrijiri pentru cei afectați.
3. Un flux aproape constant de reportaje despre pandemie poate determina pe oricine să se simtă neliniștit sau în suferință. Căutați informații actualizate și îndrumări practice la anumite ore din timpul zilei de la profesioniștii din domeniul sănătății și pe site-ul OMS și evitați să ascultați sau să urmați zvonuri care vă fac să vă simțiți inconfortabil.

## Fii informat

Găsiți cele mai recente informații de la OMS cu privire la răspândirea COVID-19:

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

Sfaturi și îndrumări din partea OMS cu privire la COVID-19  
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> <https://www.epi-win.com/>

Abordarea stigmei sociale:

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

Notă informativă privind abordarea sănătății mintale și a aspectelor psihosociale ale COVID-19

[https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial- support-Emergency-settings / briefing-note-about](https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-Emergency-settings/briefing-note-about)

Sursa: Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak, WHO, 12 March 2020.

[https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?fbclid=IwAR0lopxBEU1aDIyiDqkmkYu-XA\\_FxQCI7rYcJAfHD28pLFzBi1FMGSBj24](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?fbclid=IwAR0lopxBEU1aDIyiDqkmkYu-XA_FxQCI7rYcJAfHD28pLFzBi1FMGSBj24)