

Sănătatea mintală a pacienților în timpul Coronavirusului și a altor boli infecțioase în curs de apariție: Un ghid pentru clinicieni

Pe măsură ce lumea noastră devine tot mai interconectată, potențialul de diseminare rapidă și pe distanțe mari a bolilor infecțioase este o amenințare în creștere. În special în stadiile timpurii ale dezvoltării unei epidemii de boli infecțioase precum Coronavirusul (COVID-19), există o nesiguranță ridicată legată de natura bolii, diseminarea ei, sfera de acțiune și impactului ei. Acestea pot duce la un distres emoțional semnificativ, care este de înțeles, chiar și pentru cei ce nu au fost sau nu știu dacă vor fi direct expuși bolii.

În timpul epidemiilor de boli infecțioase, atât clinicienii din domeniul medical cât și cei din domeniul sănătății mintale au o probabilitate ridicată de a întâlni pacienți care trec prin diferite nivele de distres emoțional legat de epidemie și impactul ei asupra lor, familiei lor și comunității lor. Furnizorii ar trebui să conștientizeze incertitudinea legată de bolile în curs de apariție și să ajute pacienții să înțeleagă că există deseori o componentă emoțională legată de potențialele îngrijorări legate de starea de sănătate.

În plus, furnizorii ar trebui să ia în considerare următoarele recomandări legate de promovarea sănătății mintale în timpul epidemiilor de boli infecțioase în curs de dezvoltare:

1. **Fiți informat.** Obțineți cele mai noi informații legate de epidemie din surse credibile de sănătate publică cum ar fi CDC, cu scopul de a furniza informații precise pacienților

2. **Oferiți educație.** Furnizorii de servicii medicale sunt în prima linie a intervențiilor medicale și în poziția de a influența comportamentul pacientului de a se apăra individual, de a-și apăra familia și sănătatea publică. Educația pacientului joacă un rol critic în limitarea bolilor și atenuarea distresului emoțional din timpul epidemiilor. În funcție de natura epidemiei, acesta poate varia de la educația legată de igiena de bază cum ar fi spălarea mâinilor și eticheta tusei până la recomandări mai complexe legate de prevenție, diagnostic și tratament. Informați pacienții despre ce faceți dumneavoastră, departamentul dumneavoastră sau instituția dumneavoastră pentru a reduce riscul de expunere.

3. **Corectați dezinformarea.** În era social-media-ului, dezinformarea se poate disemina rapid și ușor, cauzând alarmare nenesară. Dacă pacienții se prezintă la dumneavoastră cu informații imprecise legate de epidemie, corectați neînțelegerea și direcționați spre o resursă de sănătate publică verificată.

4. **Limitați expunerea la media.** Ciclurile de știri de 24 de ore din ziua de azi pot să facă dificil să renunți la TV, radio sau știri, dar cercetările arată că expunerea în exces la media, la reportajele legate de evenimentele stresante, poate rezulta în urmări negative asupra sănătății mintale. Utilizați resurse media verificate pentru a obține informațiile de care aveți nevoie, iar apoi închideți-le și sfătuiți-vă pacienții să procedeze la fel.

5. **Anticipați și consiliați în legătură cu reacțiile la stres.** Distresul emoțional este comun în contextul situațiilor incerte și posibil amenințătoare de viață, cum ar fi epidemiile.

a. Un bun prim pas pentru **atenuarea stresului** pacienților este conștientizarea existenței sale și să îi ajutați. ("Pot să observ că sunteți stresat, și e de înțeles. Multe persoane se simt la fel în acest moment")

b. Învățați-vă pacienții să **recunoască semnele distresului**, inclusiv îngrijorarea, frica, insomnia, dificultățile de concentrare, problemele interpersonale, evitarea unor situații anume la locul de muncă sau în viața de zi cu zi, simptome somatice inexplicabile, și utilizarea ridicată de alcool sau tutun. Aceasta îi va ajuta să devină mai conștienți de starea sănătății lor mintale și să reducă distresul înainte ca acesta să devină greu de manageriat.

c. **Discutați strategiile de a reduce distresul**, strategii care pot include:

i. Să fie pregătit (ex. dezvoltarea unui plan de pregătire personal/familial pentru epidemie).

ii. Luarea zilnică de măsuri de prevenire (ex. spălarea frecventă pe mâini)

iii. Menținerea unei diete sănătoase și a unui regim de exerciții

iv. Discutarea cu cei apropiați despre griji și îngrijorări

v. Implicarea în hobby-uri și activități plăcute pentru a îmbunătăți dispoziția

d. Dacă pacientul experimentează un distres emoțional sever sau are o tulburare psihică diagnosticabilă, **îndreptați-vă spre un specialist în domeniu.**

6. **Aveți grijă de dumneavoastră și de cei apropiați.** Furnizorii de servicii medicale nu sunt invulnerabili la distres emoțional în timpul epidemiilor și acest distres poate fi agravat de îngrijirea pacienților bolnavi sau cu distres. Asigurați-vă că nevoile dumneavoastră de bază sunt îndeplinite, inclusiv: alimentare, hidratare și somn; luați o pauză când aveți nevoie de una; rămâneți în contact cu cei apropiați; aplicați strategiile de reducere a distresului enumerate anterior; și

monitorizați-vă pentru reacții la stres. Depuneți eforturi de a vă asigura că instituția și/sau cabinetul dumneavoastră are un plan viabil de a monitoriza decursul epidemiei și de a lua măsuri rapide și conforme dacă este necesar/

* Surse de informare credibile de sănătate publică în perioada epidemiilor de boli infecțioase în dezvoltare: Centru de Control și Prevenire a Bolilor (CDC). <https://www.cdc.gov>

Sursa: *Caring for Patients' Mental Well-Being During Coronavirus and Other Emerging Infectious Diseases: A Guide for Clinicians*, www.CSTOnline.org

* Instituții desemnate de autoritățile naționale.