



Съображения, свързани с психичното здраве и психосоциалната подкрепа по време на епидемията от COVID-19

12 март 2020 г.

През януари 2020 г. Световната здравна организация (СЗО) обяви разпространението на новия коронавирус за извънредна ситуация с международно значение по отношение на общественото здраве. СЗО посочи, че съществува висок риск заболяването, причинявано от коронавируса от 2019 г. (COVID-19), да се разпространи и в други държави по света. През март 2020 г. СЗО обяви оценката си, че COVID-19 може да се определи като пандемия.

СЗО и органите в областта на общественото здравеопазване по целия свят предприемат действия за ограничаване на разпространението на COVID-19. Този период на криза обаче поражда напрежение у населението. Настоящите съображения, свързани с психичното здраве, са разработени от отдел „Психично здраве и употреба на вещества“ на СЗО като послания, насочени към различни групи с цел подкрепа на психичното и психосоциалното благосъстояние по време на епидемията от COVID-19.

Цялото население

1. COVID-19 е засегнал и е вероятно да засегне хора от много страни в различни части на света. Не го свързвайте с конкретна етническа принадлежност или националност. Проявете съпричастност с всички засегнати от и във всички страни. Хората, засегнати от COVID-19, не са виновни, че са се заразили, и заслужават подкрепа, състрадание и добронамереност.
2. Не наричайте хората с това заболяване „случаи на COVID-19“, „жертви“, „семейства с COVID-19“ или „заболели“. Това са „хора, страдащи от COVID-19“, „хора, които се лекуват от COVID-19“, „хора, които се възстановяват от COVID-19“ и след възстановяването им от болестта животът им с тяхната професия, семейства и близки ще продължи. За да се намали заклеймяването, е важно да не се допуска отделният човек да бъде идентифициран с това, че е засегнат от COVID-19.
3. Сведете до минимум гледането, четенето или слушането на новини, които ви карат да се чувствате разтревожени или напрегнати; търсете информация само от достоверни източници и главно с цел да предприемете практически стъпки да се подготвите и да защитите себе си и своите близки. Търсете актуална информация в определено време, веднъж или два пъти



дневно. Внезапният и почти непрекъснат поток от новинарски репортажи за една епидемия може да притесни всеки човек. Търсете само факти, а не слухове и дезинформация. Получавайте информация редовно от [уебсайта на СЗО](#) и платформите на местните здравни органи, която да ви помогне да разграничите фактите от слуховете. Фактите могат да помогнат за намаляване на страховете.

4. Защитете себе си и подкрепяйте другите. Да помогнеш на друг човек, когато е в нужда, може да е полезно и за този, който получава помощта, и за този, който я предоставя. Например, проверявайте по телефона съседите си или хора във вашата общност, които може да имат нужда от допълнително съдействие. Сътрудничеството между хората във всяка общност може да помогне за постигане на солидарност в борбата срещу COVID-19.

5. Търсете възможности да подчертаете положителни и обнадеждаващи истории и положителни образи на местни хора, които са се сблъскали с COVID-19. Става дума например за истории на хора, които са оздравели или които са помогнали на свой близък и желаят да споделят своя опит.

6. Осигурявайте признание за труда на тези, които се грижат за болните, и на здравните работници, които помагат на хората, засегнати от COVID-19, във вашата общност. Подчертавайте тяхната роля за спасяването на живота на хората и за безопасността на вашите близки.

Здравни работници

7. За здравните работници – за вас и за много от колегите ви работата под напрежение е обичайно състояние. Съвсем нормално е в настоящата ситуация да се чувствате по този начин. Стресът и свързаните с него усещания в никакъв случай не означават, че не можете да вършите работата си или че сте слаби. През този период поддържането на вашето психично здраве и психосоциално благосъстояние е също толкова важно, колкото и грижата за физическото ви здраве.

8. Грижете се за себе си в тази ситуация. Опитайте и прилагайте полезни стратегии за справяне, като например достатъчно почивка по време на работа или между смените, хранене с достатъчно като количество и здравословна храна, поддържане на физическа активност и на контакт със семейството и приятелите. Избягвайте стратегии за справяне със ситуацията, които не помагат, като например тютюнопушене, алкохол или други упойващи вещества. В дългосрочен план те могат да влошат психичното и физическото ви здраве. Сегашната ситуация е уникална и безпрецедентна за много здравни работници, особено ако не са участвали в мерки, свързани с подобни кризи. Дори случаят да е такъв, в сегашната



ситуация може да са ви полезни стратегии, които са ви помогнали да се справите със стресови моменти в миналото. Най-вероятно знаете как да се освобождавате от стреса и не бива да се колебаете да поддържате психологическата си устойчивост. Това не е спринт, това е маратон.

9. Някои здравни работници може да чувстват, че семейството или общността ги избягват поради клеймо или страх. Това може да превърне и без това сложната ситуация в далеч по-трудна. При възможност поддържането на връзка с близките, включително чрез цифрови методи, е един начин да се запазят контактите. Обърнете се към вашите колеги, вашия ръководител или други хора, на които имате доверие, за социална подкрепа – вашите колеги може да се сблъскват със същото.

10. Използвайте достъпни начини за предаване на информация на хората с интелектуални, когнитивни и психосоциални затруднения. Ако сте ръководител на екип или управител на здравно заведение, трябва да използвате начини на комуникация, които не се основават единствено на писмената информация.

11. Трябва да знаете как да окажете подкрепа на хората, които са засегнати от COVID-19, и как да ги насочите към наличните ресурси. Това е особено важно за тези, които имат нужда от подкрепа за психичното здраве и психосоциална подкрепа. Клеймото, свързано с проблемите с психичното здраве, може да доведе до неохота да се търси помощ както за COVID-19, така и за състоянията, свързани с психичното здраве. Разработеното в рамките на програмата на СЗО за попълване на пропуските в областта на психичното здраве Ръководство за хуманитарни действия ([mhGAP Humanitarian Intervention Guide](#)) включва клинични насоки за овладяване на приоритетни заболявания, свързани с психичното здраве, и е предназначено за здравни работници, които нямат такава специалност.

Ръководители на екипи или управители на здравни заведения

12. Осигуряването на защита на целия персонал от постоянен стрес и влошено психично здраве по време на настоящия кризисен период означава, че те ще са в състояние да изпълняват по-добре функциите си. Не бива да забравяте, че сегашната ситуация няма да е краткотрайна и трябва да се съсредоточите върху дългосрочния професионален капацитет, а не върху периодични краткотрайни реакции на кризата.

13. Осигурете високо качество на комуникацията и точна и актуална информация на целия персонал. Осигурете ротация на работещите в здравното заведение, като ги прехвърляте от функции, свързани с висок стрес, на такива с по-нисък стрес и обратно. Работата на хората по двойки способства за предоставяне на подкрепа, наблюдение на стреса и укрепване на процедурите за безопасност. Осигурете мобилните екипи да обикалят в района по двойки.



Организирайте, насърчавайте и наблюдавайте почивките по време на работа. Приложете гъвкав график за работещите, които са пряко засегнати или имат член на семейството, който е засегнат от събитие, причиняващо стрес. Не пропускайте да предвидите време, през което колегите да си оказват взаимно социална подкрепа.

14. Ако сте ръководител на екип или управител на здравно заведение, улеснете достъпа до услуги за психично здраве и психосоциална подкрепа и се уверете, че служителите знаят къде могат да получат достъп до такива услуги. Управителите и ръководителите на екипи са подложени на същите стресови фактори, както и целият персонал, но при тях има вероятност да възникне допълнително напрежение поради нивото им на отговорност. Важно е посочените по-горе услуги и стратегии да са осигурени както за персонала, така и за ръководителите, а ръководителите могат да дават личен пример какви грижи полагат, за да ограничат въздействието на стреса върху самите себе си.

15. Дайте насоки на оказващите първа помощ, включително медицинските сестри, шофьорите на линейки, доброволците, хората, които установяват случаите, учителите и водещите фигури в общността, както и на работещите в местата за поставяне под карантина, как да предоставят базисна емоционална и практическа подкрепа на засегнатите хора, като използват [първа психологическа помощ](#).

16. Управлявайте спешните състояния, свързани с психичното здраве и неврологичните оплаквания (например делириум, психоза, силна тревожност или депресия), в рамките на спешните или общите отделения. Когато позволява времето, може да е необходимо там да бъдат изпратени подходящо обучени и квалифицирани специалисти, а капацитетът на неспециализирания медицински персонал за подкрепа на психичното здраве и оказване на психосоциална подкрепа трябва да бъде повишен (вж. разработеното в рамките на програмата на СЗО за попълване на пропуските в областта на психичното здраве Ръководство за хуманитарни действия – [mhGAP Humanitarian Intervention Guide](#)).

17. Осигурете наличие на основни, генерични психотропни медикаменти за всички нива на системата на здравеопазване. Хората, които живеят с хронични психични заболявания или епилептични припадъци, ще имат нужда от непрекъснат достъп до лекарствата си и внезапното им спиране трябва да се избегне.

Хората, които полагат грижи за деца

18. Помогнете на децата да намерят положителни начини да изразяват такива чувства като страх и тъга. Всяко дете има свой собствен начин да изразява емоциите си. Понякога участието в творческа дейност, като например игра или рисуване, може да улесни този



процес. Децата изпитват облекчение, когато могат да изразят и предадат чувствата си в сигурна и подкрепяща среда.

19. Децата трябва да живеят близо до своите родители и семейство, когато е направена преценка, че това е безопасно за детето; в максимална степен избягвайте да разделяте децата от хората, които полагат грижи за тях. Когато се налага едно дете да бъде разделено от основното лице, което се грижи за него, следва да се уверите, че му е осигурена подходяща алтернативна грижа и че социален работник или изпълняващо подобна функция лице редовно ще следи какво се случва с детето. Освен това, по време на периода на раздяла осигурете поддържане на редовен контакт с родителите и полагащите грижи лица, например два пъти дневно планирани телефонни или видеоразговори или друг вид комуникация, подходяща за възрастта на детето (например социални медии, в зависимост от възрастта на детето).

20. В максимална възможна степен поддържайте познатия дневен режим или създайте нов режим, особено ако децата трябва да останат у дома. Осигурете им подходящи за възрастта ангажиращи дейности, включително дейности, свързани с обучението им. Насърчавайте децата да продължат колкото е възможно повече да играят и да общуват с други хора, дори само в рамките на семейството, когато има съвет да бъдат ограничени социалните контакти.

21. В периоди на стрес и криза е обичайно децата в по-голяма степен да търсят привързаност и да имат повече изисквания към родителите си. Разговаряйте с децата си за COVID-19 открито и по подходящ за възрастта им начин. Ако те имат някакви притеснения, обсъждането на тези притеснения заедно с децата може да намали тяхната тревожност. Децата наблюдават поведението и емоциите на възрастните, за да търсят ориентири как да се справят със собствените си емоции в трудни моменти. Допълнителни съвети можете да намерите [тук](#).

Хора в по-напреднала възраст, доставчици на здравни грижи и хора със съпътстващи здравословни проблеми

22. Хората в по-напреднала възраст, особено когато живеят в изолация, и тези с когнитивни нарушения/деменция, може да проявяват по-голяма тревожност, гняв, стрес, вълнение и резервираност по време на епидемията или докато са под карантина. Осигурете им практическа и емоционална подкрепа чрез неформални мрежи (семействата) и здравни специалисти.

23. Споделяйте прости факти за случващото се и им давайте ясна информация как да намалят риска от заразяване с думи, които по-възрастните хора със/без когнитивни



нарушения могат да разберат. Повтаряйте информацията, когато е необходимо. Указанията трябва да се формулират кратко и ясно и да се съобщават с уважение и търпение. Може да е полезно също така информацията да бъде представена в писмен вид или да е онагледена с изображения. Ангажирайте семейството и други подкрепящи мрежи в предоставянето на информация и им помогнете да упражнят мерките за превенция (например миене на ръцете).

24. Ако имате съпътстващ здравословен проблем, уверете се, че имате достъп до всички медикаменти, които използвате в момента. Активирайте вашите социални контакти, които да ви осигурят помощ, ако е необходимо.

25. Трябва да се подготвите и да знаете предварително къде и как да получите практическа помощ, ако е необходимо, като например да поръчате такси, да поръчате доставка на храна и да потърсите медицинска помощ. Уверете се, че сте си набавили всички медикаменти, които обичайно приемате и може да са ви необходими за период до 2 седмици.

26. Научете прости ежедневни физически упражнения, които да правите у дома, под карантина или в изолация, за да поддържате двигателна активност и да намалите скуката.

27. Поддържайте във възможно най-голяма степен редовен режим и график или помогнете за създаването на нови такива в нова среда, включително редовни упражнения, чистене, ежедневна домакинска работа, пеене, рисуване или други дейности. Помагайте на другите чрез взаимна подкрепа, проверка на съседите и полагане на грижи за децата на медицинския персонал, който е задържан в болниците, лекуващи пациенти с COVID-19, когато е безопасно да се прави това. Поддържайте редовен контакт с близките си (например по телефона или по друг начин).

28. Пригответе си личен пакет за безопасност. Той може да включва основна лична информация, данни за контакт на хора, които могат да се отзоват в случай на необходимост, медицинска информация, редовните медикаменти за две седмици, дълготрайна предпочитана храна, бутилка вода и някои дрехи.

Хората в изолация

29. Поддържайте контакт с близките и познатите си и запазете социалните си мрежи. Дори когато сте в изолация, постарайте се във възможно най-голяма степен да запазите обичайния си дневен режим или си създайте нови навици. Ако здравните органи са препоръчали да ограничите физическите си социални контакти с цел овладяване на разпространението на епидемията, може да останете във връзка с другите хора по електронната поща, чрез социалните медии, видеоконференции и по телефона.



30. В моменти на стрес обърнете внимание на собствените си потребности и чувства. Занимавайте се със здравословни дейности, които ви харесват и ви успокояват. Редовно правете упражнения, спете редовно и се хранете здравословно. Мислете за цялата картина. Структурите и експертите на общественото здравеопазване във всички страни работят за справяне с епидемията, за да гарантират, че на засегнатите лица е осигурена най-добрата грижа.

31. Внезапният и почти непрекъснат поток от новинарски репортажи за една епидемия може да притесни всеки човек. Търсете актуална информация и практически насоки в определено време през деня от здравните специалисти и уебсайта на СЗО и избягвайте да слушате или следвате слухове, които ви карат да се чувствате зле.

Информирайте се

Вижте най-новата информация от СЗО за разпространението на COVID-19 в света:

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

Съвети и насоки от СЗО относно COVID-19:

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

<https://www.epi-win.com/>

Преодоляване на заклеяването:

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

Информационно съобщение относно справянето с аспектите, свързани с психичното здраве и психосоциалната подкрепа при COVID-19:

<https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psycho-social-support-emergency-settings/briefing-note-about>