



Svjetska zdravstvena organizacija

Odgovor na najčešća pitanja u vezi sa mentalnim zdravljem tokom epidemije Kovid-19

U januaru 2020. godine, Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) proglasila je epidemiju bolesti izazvane novim koronavirusom javnozdravstvenom vanrednom situacijom od međunarodnog značaja i istakla je visoki rizik od širenja bolesti koronavirusa 2019 (Kovid-19) na druge zemlje širom svijeta, a u martu 2020. godine, SZO je proglasila pandemiju.

SZO i nadležni u oblasti javnog zdravlja širom svijeta rade na suzbijanju epidemije Kovid-19. Ovo krizno vrijeme dovodi do stresa među stanovništvom, a u cilju podrške mentalnoj i psihosocijalnoj dobrobiti tokom epidemije Kovid-19, SZO je izradila odgovore na pitanja u ovoj oblasti za različite grupe stanovništva.

Opšta populacija

1. Od Kovid-19 oboljeli su ili će oboljeti ljudi iz mnogo zemalja i ne treba ga povezivati ni sa jednom etničkom grupom ili nacijom. Pokažite empatiju za sve pogođene bolešću u svakoj zemlji. Osobe koje su oboljele od Kovid-19 nisu učinile ništa pogrešno, i one zaslužuju našu podršku, saosjećanje i ljubaznost.

2. Ne govorite o osobama sa ovom bolešću kao o „slučajevima Kovid-19”, „žrtvama”, „porodicama sa Kovidom-19”, ili „oboljelima”. Oni su „ljudi koji imaju Kovid-19”, „ljudi koji se liječe od Kovid-19”, „ljudi koji se oporavljaju od Kovid-19” i nakon oporavka, oni će se vratiti svojim poslovima, porodicama i voljenima. Jako je važno da se osoba ne posmatra u kontekstu bolesti kako bi se smanjila stigma.

3. Svedite na minimum gledanje, čitanje ili slušanje vijesti koje bi kod vas mogle da prouzrokuju anksioznost ili uznemirenost; informišite se samo iz provjerenih izvora kako biste preduzeli praktične korake za zaštitu vas i vaših voljenih osoba. Probajte da se informišete u određeno vrijeme, jednom ili dva puta tokom dana. Stalno praćenje medijskih izveštaja o epidemiji može da izazove zabrinutost, zato je preporuka da pratite samo provjerene izvore, kao što je internet stranica SZO ili instituta/zavoda za javno zdravlje, a ne glasine ili dezinformacije. Provjerene informacije mogu da svedu strah na najmanju mjeru.

4. Zaštitite sebe i pružite podršku drugima. Pomaganje drugima u trenucima kada im je to potrebno, može biti dobro ne samo za osobu koja dobija podršku, već i za osobu koja je pruža. Na primjer, telefonom provjerite kako su vaši susjedi ili osobe u vašem okruženju kojima može biti potrebna dodatna pomoć.

Jedinstveno djelovanje može da vam pomogne da kreirate duh zajedništva i solidarnost u udruženom djelovanju protiv Kovid-19.

5. Pronađite prilike da proširite pozitivne priče, priče koje bude nadu i pozitivne slike ljudi iz lokalne sredine koji su imali iskustvo sa Kovidom-19. Na primer, priče o ljudima koji su se oporavili ili koji su pružili podršku voljenima, a koji su voljni da podjele svoja iskustva.

6. Odajte počast njegovateljima i zdravstvenim radnicima koji se staraju o osobama pogođenim Kovidom-19 u vašoj zajednici. Zahvalite im se za ulogu koju igraju u spasavanju života i staranju da vaši voljeni budu bezbjedni.

Zdravstveni radnici

7. Vjerovatno je da ćete vi i mnogo vaših kolega iskusiti osećanje da ste pod pritiskom. Sasvim je normalno da se tako osećate u ovoj situaciji. Stres i osjećanja povezana sa njim nikako nisu odraz toga da niste sposobni da obavljate svoj posao ili da ste slabi. Staranje za sopstveno mentalno zdravlje i psihosocijalno blagostanje tokom ovog perioda je podjednako važno kao i staranje za vaše fizičko zdravlje.

8. Vodite računa o sebi tokom ovog perioda. Pokušajte da prevladate stres, da se dovoljno odmorite i predahnate tokom rada ili između smjena, da jedete dovoljno i zdravo, da ste fizički aktivni, i da održavate kontakt sa porodicom i prijateljima. Izbjegavajte primjenu nepoželjnih mehanizama prevladavanje stresa kao što su upotreba duhana, alkohola ili droga. Dugoročno, one mogu da pogoršaju vaše mentalno i fizičko blagostanje. Za mnoge zdravstvene radnike, ovaj scenario je nov, naročito ako ranije nisu bili uključeni u odgovor na slične situacije. I pored toga, može vam biti od koristi primjena strategija koje ste u prošlosti koristili da prebrodite stresne trenutke. Vi vjerovatno najbolje znate kako da se oslobodite stresa i ne bi trebalo da oklijevate u nastojanjima da očuvate svoju psihičku dobrobit. Ova situacija nije sprint, već maraton.

9. Neki zdravstveni radnici, nažalost, mogu da dožive da ih porodica ili članovi zajednice izbjegavaju usljed straha ili stigme od bolesti. Ovo može dodatno otežati situaciju koja već predstavlja veliki izazov.

Ukoliko je moguće, ostanite u vezi sa svojim voljenima uključujući i digitalne metode kao jedan od načina za održavanje kontakta. Obratite se svojim kolegama, svojim rukovodiocima ili osobama od povjerenja da zatražite socijalnu podršku - vaše kolege će možda imati slično iskustvo.

10. Koristite razumljive načine da prenesete poruke osobama sa intelektualnim, kognitivnim i psihosocijalnim poteškoćama. Ako ste vođa tima ili rukovodilac u zdravstvenoj ustanovi, trebalo bi da koristite i načine komunikacije koji se ne oslanjaju isključivo na pisane informacije.

11. Saznajte kako da pomognete osobama pogođenim Kovidom-19 i kako da ih povežete sa drugim dostupnim resursima. To je naročito važno za one osobe kojima je potrebna podrška u pogledu mentalnog zdravlja i psihosocijalne podrške. Stigma povezana sa problemima u pogledu mentalnog zdravlja može da izazove nevoljnost da se potraži podrška i u vezi sa Kovidom-19 i u vezi sa stanjima koja se tiču mentalnog zdravlja. [Priručnik "Globalni akcioni program za mentalno zdravlje-vodič za humanitarne intervencije"](#) obuhvata i klinička uputstva za postupanje sa prioritarnim stanjima u vezi sa mentalnim zdravljem i kreiran je da ga koriste svi zdravstveni radnici.

[Vođe timova ili rukovodioci u zdravstvenoj ustanovi](#)

12. Zaštita svog osoblja od hroničnog stresa i lošeg mentalnog zdravlja tokom ovog odgovora na epidemiju znači da će ono imati povećani kapacitet da ispunjava svoje zadatke. Nek vam uvijek bude na umu činjenica da trenutna situacija neće nestati preko noći i trebalo bi da se fokusirate na dugoročnije, prije nego na ponavljanje kratkotrajnih odgovora na krizu.

13. Osigurajte da svim članovima osoblja budu pružene kvalitetne i tačne ažurirane informacije. Rotirajte radnike tako da oni sa stresnijih poslova pređu na manje stresne i obrnuto. Uparite neiskusne radnike sa iskusnijim kolegama. „Parnjački” sistem pomaže da se obezbijedi podrška, prati nivo stresa i jača bezbjednosne procedure. Obezbjedite da osoblje koje radi terenske aktivnosti ulazi u zajednicu u paru. Inicirajte, podstaknite i pratite pauze u radu. Primjenite fleksibilni raspored za radnike koji su direktno pogođeni ili imaju člana porodice koji je pogođen nekim stresnim događajem. Postarajte se da u rasporede uključite vrijeme da kolege mogu jedni drugima da pruže socijalnu podršku.

14. Ako ste vođa tima ili rukovodilac u zdravstvenoj ustanovi, olakšajte pristup uslugama u pogledu mentalnog zdravlja i psihosocijalne podrške i postarajte da osoblje zna kako može da se obrati da ih dobije. Rukovodioci i vođe timova se suočavaju sa sličnim stresom kao i njihovi zaposleni, i potencijalno sa dodatnim pritiskom u skladu sa odgovornošću svoje uloge. Važno je da prethodno navedene odredbe i strategije postoje i za radnike i za rukovodioce, a da rukovodioci mogu biti uzor za primjenu strategija za brigu o sebi kojima se umanjuje stres.

15. Uputite sve osobe uključene u pružanje odgovora u to kako da pruže osnovnu emocionalnu i praktičnu podršku pogođenim osobama primenjujući [psihološku prvu pomoć](#).

16. Zbrinite one sa hitnim neurološkim problemima i u vezi sa mentalnim zdravljem (npr. delirijum, psihozu, tešku anksioznost ili depresiju) u okviru zdravstvenih ustanova. U skladu sa potrebama, odgovarajuće obučeno i kvalifikovano osoblje će možda morati da bude raspoređeno na druge lokacije kada raspoloživo vrijeme to dopušta, a kapacitete zdravstvenog osoblja za pružanje podrške u pogledu mentalnog zdravlja i psihosocijalne podrške treba povećati.

17. Obezbjedite dostupnost osnovnih psihotropnih lekova na svim nivoima zdravstvene zaštite. Osobama koje žive sa hroničnim stanjima u vezi sa mentalnim zdravljem ili npr. sa epileptičnim napadima biće neophodan neprekidan pristup lijekovima koje uzimaju, i treba izbjeći nagli prekid uzimanja terapije.

[Osobe koje se staraju o djeci](#)

18. Pomozite deci da na pozitivan način izraze osjećanja kao što su strah i tuga. Svako dijete ima sopstveni način ispoljavanja emocija. Ponekad uključivanje u kreativnu aktivnost kao što je igra i crtanje može da olakša ovaj proces. Djeca osjećaju olakšanja ako mogu da izraze i prenesu svoja osjećanja u bezbjednom okruženju koje ih podržava.

19. Djeca treba da budu blizu svojih roditelja i porodice, ukoliko se to smatra bezbjednim za djete, i treba izbjegavati razdvajanje djece od svojih staratelja koliko god je to moguće. Ukoliko dijete mora da bude razdvojeno od primarnog staratelja, postarajte se da se obezbijedi odgovarajuća alternativa, neko da redovno prati dijete. Pored toga, postarajte se da se tokom perioda razdvojenosti održava redovan kontakt između roditelja i staratelja, npr. dva puta dnevno planirani telefonski ili video pozivi ili drugi vid komunikacije prikladan uzrastu djeteta (npr. društvene mreže u zavisnosti od starosti djeteta).

20. Održavajte porodične rutine u svakodnevnom životu koliko god je to moguće, ili stvorite nove rutine, posebno ako djeca moraju da ostanu kod kuće. Obezbjedite interesantne aktivnosti za decu prilagođene njihovom uzrastu, uključujući i aktivnosti usmjerene na učenje. Koliko god je to moguće, podstaknite djecu da nastave da se igraju i druže sa drugom djecom, čak i ako je to samo sa djecom iz sopstvene porodice u situacijama kada se savjetuju restriktivni socijalni kontakti.

21. Tokom vremena stresa i krize, djeca često počnu da traže više pažnje i postaju zahtjevnija prema roditeljima. Razgovarajte sa svojom djecom o Kovidu-19 na iskren način prilagođen njihovom uzrastu. Ako su vaša djeca zabrinuta, njihovu anksioznost može ublažiti ako razgovarate sa njima o brigama koje

imaju. Djeca će posmatrati ponašanje i emocije odraslih za znake kako da se nose sa sopstvenim emocijama tokom ovih teških vremena.

Starije osobe, negovatelji i pružaoci usluga i osobe sa hroničnim oboljenjima

22. Starije odrasle osobe, posebno one u izolaciji i one kod kojih su prisutni kognitivno opadanje ili demencija, mogu postati anksiozne, ljute, stresirane, uznemirene ili povučene tokom epidemije i izolacije. Pružite im praktičnu i emocionalnu podršku preko neformalnih mreža (porodica) i zdravstvenih radnika.

23. Saopštite im na jednostavan način šta se dešava i dajte im jasne informacije o tome kako da smanje rizik od inficiranja, riječima koje mogu da razumiju starije osobe/osobe sa kognitivnim oštećenjem. Ponovite informaciju kad god je to potrebno. Uputstva treba davati jasno, koncizno, strpljivo i sa poštovanjem. Takođe može biti od pomoći ako su informacije prikazane u formi teksta ili slike. Angažujte njihove porodice i druge mreže podrške da im daju informacije i pomognu im da uvežbaju mere prevencije (npr. pranje ruku, itd.).

24. Ako bolujete od neke hronične bolesti, obezbijedite da vam budu dostupni svi lijekovi koje trenutno koristite. Aktivirajte svoje kontakte u zajednici kako bi vam pružili pomoć ukoliko bude potrebno.

25. Budite spremni i znajte unaprijed gdje i kako možete dobiti praktičnu pomoć ukoliko vam bude potrebna, npr. pozivanje taksija, dostava hrane i traženje medicinske pomoći. Postarajte se da imate dovoljnu količinu svih lijekova koje redovno uzimate za do 2 nedjelje.

26. Naučite jednostavne vježbe za svaki dan koje možete raditi kod kuće, u karantinu ili izolaciji da očuvate mobilnost i smanjite dosadu.

27. Održite rutinu i redovan raspored aktivnosti koliko god je to moguće ili pomognite da se stvore novi u novom okruženju, uključujući tu i redovno vježbanje, čišćenje, pjevanje, slikanje ili druge aktivnosti. Kada je bezbjedno da to radite, pomozite drugima kroz vršnjačku podršku i susjedske obilaske. Redovno održavajte kontakt sa voljenim osobama (npr. putem telefona ili interneta).

28. Pripremite lični sigurnosni paket sa najneophodnijim stvarima. U paket možete da stavite rezime osnovnih ličnih informacija, raspoložive kontakt osobe, medicinske informacije važne za vaše zdravstveno stanje, lijekove koje redovno uzimate u količini za dvije nedjelje, omiljene grickalice koje mogu da stoje, vodu, i nešto ličnih odjevnih predmeta.

Osobe u izolaciji

29. Ostanite u kontaktu sa drugim ljudima i održavajte svoje socijalne mreže. Čak i kada ste izolovani, pokušajte da očuvate ličnu dnevnu rutinu u najvećoj mogućoj mjeri ili da kreirate novu. Ako su zdravstvene vlasti preporučile da ograničite fizičke društvene kontakte kako bi se suzbila epidemija, možete ostati povezani sa drugima putem elektronske pošte, društvenih mreža, video i telefonskih poziva.

30. Tokom stresnih perioda, obratite pažnju na sopstvene potrebe i osjećanja. Bavite se zdravim aktivnostima u kojima uživajte i koje vas opuštaju. Redovno vježbajte, redovno spavajte i jedite zdravo. Posmatrajte okolnosti u perspektivi. U svim zemljama, zdravstvene ustanove i stručnjaci rade tokom ove epidemije kako bi obezbjedili dostupnost najbolje njege pogođenim osobama.

31. Stalno puštanje medijskih izveštaja o epidemiji može kod svakoga da izazove anksioznost ili zabrinutost. Najnovije informacije i praktična uputstva tražite u određeno vrijeme tokom dana putem dostupnih telefona od zdravstvenih radnika i sa internet prezentacija SZO i instituta/zavoda za javno zdravlje. Izbjegavajte slušanje ili praćenje glasina koje vam izazivaju nelagodnost.

Budite informisani.