

Аспекти психічного здоров'я та психосоціальної підтримки під час спалаху COVID-19

IASC

Inter-Agency Standing Committee
IASC Reference Group for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings



version 1.5

Стрес – поширене



Психосоціальні стресори та COVID-19

Стрес – поширене явище, відчувати стрес та хвилюватися є нормальною реакцією на будь-який спалах захворювання.

Специфічними стресорами, характерними для пандемії COVID-19, є:

- Чутки та дезінформація (соціальні медіа)
- Закриття шкіл та дитячих просторів
- Обмеження подорожей
- Можливість фактичної фізичної ізоляції та карантину
- Погіршення рівня довіри до державних установ та соціальних мереж
- Уникнення медичних закладів
- Ризик рецидиву попередніх станів здоров'я (включаючи психічне здоров'я)
- Поширені симптоми інших проблем зі здоров'ям можуть призвести до страху зараження.

**Бути добрими до всіх,
хто постраждав**



Соціальна стигма

**Дискримінація осіб, які були заражені
та членів їх сімей**

**Соціальна стигма стосовно тих, хто лікує та доглядає за
пацієнтами**

**Соціальна стигма щодо конкретних етнічних груп,
населення
або національності**

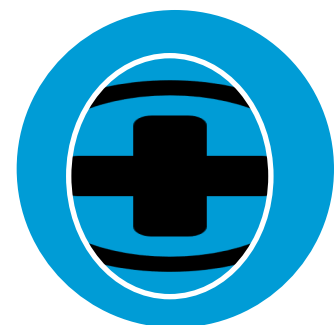
IASC

Inter-Agency Standing Committee
IASC Reference Group for Mental Health and
Psychological Support in Emergency Settings

Підготовленість покращить та прискорить
реагування

Загальні принципи

ПЗПСП слід вважати наскрізним питанням в усіх секторах та стовпах реагування в умовах надзвичайної ситуації



Адресування питань з ПЗПСП є ключовим у запобіганні зараженню та попередженні ризиків тривалих наслідків, які впливатимуть на благополуччя населення



Надія, безпека, співпереживання, соціальна зв'язаність, самоефективність та ефективність громади повинні бути закладені в кожну інтервенцію.



Чіткі координаційні механізми та інтеграція технічної експертизи з ПЗПСП є критично важливими.



Місцевих партнерів необхідно підтримувати як точними знаннями, так і фактами про COVID-19, а також навичками з ПЗПСП.



Реагування з ПЗПСП має обумовлюватись контекстом, щоб адаптуватися до потреб кожної групи населення під час спалаху.



Люди з психічними розладами, з розладами, пов'язаними з вживанням психоактивних речовин потребують постійного / безперервного доступу до допомоги та підтримки під час спалаху.

Рекомендовані заходи (а)



Рекомендовані заходи (б)





Для широкого загалу

1. Люди, які постраждали від COVID-19, не зробили нічого поганого, і вони заслуговують нашої підтримки, співчуття та доброти.
2. Щоб зменшити стигму, не називайте людей «пацієнтами COVID-19». Переконайтеся, що їх не визначають за ознакою COVID-19.
3. Кожного з нас може занепокоїти раптовий і постійний потік новин про спалах вірусу. Довіряйте лише фактам, а не чуткам та інформації з неперевірених джерел. Збирайте інформацію через регулярні проміжки часу на веб-сайті ВООЗ та ресурсах місцевих органів охорони здоров'я, щоб відрізнити факти від чуток. Факти допоможуть зменшити страх.
4. Захищайте себе і підтримуйте інших. Допомога іншим, коли вони її потребують, може принести користь помічнику, а також особі, яка отримує підтримку.
5. COVID-19 вражає людей з багатьох країн. Не пов'язуйте його з будь-якою етнічною групою чи національністю. Проявляйте співчуття до всіх, хто постраждав, незалежно від країни, в якій вони проживають або з якої вони походять. Ці люди заслуговують на нашу підтримку, співчуття та доброту

Для доглядачів дітей



1. Діти відчують полегшення, якщо вони можуть висловити та передати свої почуття у безпечному та сприятливому середовищі.
2. Тримайте дітей поруч із батьками та сім'єю, якщо це вважається безпечним для дитини, і уникайте розлуки дітей та їх доглядачів наскільки це можливо. Якщо дитину необхідно відокремити від основного доглядача, забезпечте надання відповідної альтернативної допомоги та впевніться, що соціальний працівник, або рівнозначний йому, регулярно спостерігатиме за дитиною.
3. Дотримуйтесь звичної рутини у повсякденному житті якомога більше або створіть нову, особливо якщо діти повинні залишатися вдома. Забезпечте заняття дітей відповідно до віку, включаючи навчання.

Для медичних робітників



1. Підтримувати своє психічне здоров'я та психосоціальне благополуччям у цей час так само важливо, як і підтримувати своє фізичне здоров'я.
2. Спробуйте скористатись позитивними стратегіями подолання стресу: як забезпечення достатнього відпочинку та перепочинку під час роботи чи між змінами, їжте здорову їжу, займайтеся фізичними вправами та залишайтеся в контакті з родиною та друзями. Уникайте таких негативних стратегій боротьби зі стресом як куріння, вживання алкоголю чи інших психоактивних речовин. Це може негативно вплинути на ваше психічне та фізичне здоров'я.
3. Зверніться до своїх колег, вашого менеджера чи інших довірених осіб за підтримкою - ваші колеги можуть мати схожий на ваш досвід.
4. Використовуйте зрозумілі способи донесення інформації пацієнтам з інтелектуальними, когнітивними та психосоціальними порушеннями.



Для людей похилого віку та їх

доглядців

1. Надавайте практичну та емоційну підтримку через неформальні зв'язки (сім'ю і однолітків) та медичних працівників.
2. Поділіться простими фактами про те, що відбувається, та надайте точну інформацію про те, як знизити ризик зараження, мовою, зрозумілою літнім людям з / без когнітивних порушень. Повторюйте інформацію, коли це необхідно. Інструкції потрібно надавати чітко, стисло, терпляче та з повагою.
3. Будьте готові заздалегідь та знайте, де і як (за потреби) отримати практичну допомогу, наприклад: викликати таксі, доставити їжу або звернутися за медичною допомогою.
4. Підтримуйте регулярні контакти з близькими людьми (наприклад, по телефону або іншим способом).

Для менеджерів та керівників команд



1. **Забезпечення захисту всього персоналу від хронічного стресу та погіршення психічного здоров'я під час цього реагування означає, що співробітники матимуть можливість краще виконувати свої ролі.**
2. **Впевніться, що комунікація зі співробітниками якісна та весь колектив отримує оновлення новин. Забезпечуйте ротацію робітників із завданнями з підвищеною напругою до завдань із нижчим рівнем стресу. Запровадьте гнучкі графіки для працівників, які зазнали прямого впливу або мають члена сім'ї, який зазнав стресових подій. Впевніться в тому, що ви знаходите час для надання соціальної підтримки колегам.**
3. **Сприяйте забезпеченню того, що весь персонал знає, де вони можуть отримати доступ до послуг з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки.**

Для людей, які знаходяться в ізоляції чи карантині



1. Постарайтеся максимально дотримуватися своєї особистої щоденної рутини або створіть нову. Займіться діяльністю, яка сприятиме здоров'ю, діяльністю, яка вам подобається та допомагає розслабитись. Регулярно займайтеся фізичними вправами, підтримуйте регулярний режим сну і їжте здорову їжу. Дивіться на речі в перспективі та використовуйте технології для зв'язку з близькими людьми.

2. Якщо органи охорони здоров'я рекомендували обмежувати ваш фізичний контакт, щоб запобігти спалаху, ви все одно можете підтримувати соціальні зв'язки за допомогою електронної пошти, соціальних мереж, відео-конференцій та телефону.

Ресурси



Аспекти психічного здоров'я
Аспекти психічного здоров'я
Аспекти психічного здоров'я та психосоціальної підтримки під час спалаху
Аспекти психічного здоров'я та психосоціальної підтримки під час спалаху
Соціальна стигма
COVID-19



Рекомендації по піддержанню психического здоровья и психосоциальног о состояния во время вспышки
Рекомендації по піддержанню психического здоровья и психосоциальног о состояния во время вспышки
COVID-19

Infographics: 1
Infographics: 1,



Дякуємо

**Будь ласка, зв'яжіться з координаторами
референтної групи МПК з ПЗПСП
для перекладу або інших ресурсів
mhpss.refgroup@gmail.com**