

Психическое здоровье и психосоциальные вопросы в период вспышки COVID-19

12 марта 2020 г.

В январе 2020 г. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) объявила, что вспышка нового коронавирусного заболевания является чрезвычайной ситуацией общественного здравоохранения международного масштаба. ВОЗ констатировала наличие высокого риска того, что коронавирус 2019 года (COVID-19) распространится в других странах по всему миру. В марте 2020 года, по оценке ВОЗ, COVID-19 может быть охарактеризован как пандемия.

ВОЗ и органы здравоохранения во всем мире действуют в целях сдерживания вспышки COVID-19. Однако, это кризисное время порождает стресс среди населения. Данные соображения по вопросам психического здоровья были сформулированы Департаментом ВОЗ по психическому здоровью и потреблению ПАВ. Они адресованы различным группам для оказания поддержки психического и психосоциального благополучия в период вспышки COVID-19.

Население в целом

1. COVID-19 коснулось и, скорее всего, еще коснется людей во многих странах, во многих географических районах. Не следует связывать его с какой-либо этнической группой или национальной принадлежностью. Проявляйте эмпатию ко всем, кого коснулось это заболевание вне зависимости от страны и гражданства. Люди, которых затронуло Covid-19, не сделали ничего плохого, они заслуживают нашей поддержки, сочувствия и доброжелательного отношения.

2. Не называйте людей с этим заболеванием “случаями COVID-19”, “жертвами” “семьями COVID-19” или “заболевшими”. Они - “люди, у которых COVID-19”, “люди, проходящие лечение в связи с COVID-19”, “люди, выздоравливающие от COVID-19”, а после выздоровления от COVID-19 их жизнь продолжится на работе, в их семьях и среди любящих их людей. Важно отделить людей от идентичности, определяемой COVID-19, с целью уменьшения стигматизации.

3. Ограничьте до минимума просмотр, чтение, либо прослушивание новостей, вызывающих у вас тревогу или дистресс. Обращайтесь за информацией только к надежным источникам, в основном для того, чтобы предпринять практические шаги для подготовки ваших планов и защиты себя и ваших близких. Обращайтесь за свежей информацией в определенное время, один-два раза в день. Неожиданный и почти непрерывный поток новостных репортажей о вспышке может вызвать беспокойство у любого человека. Узнавайте факты, а не слухи или дезинформацию. Для получения информации через регулярные промежутки времени обращайтесь к интернет-сайту ВОЗ и к локальным платформам органов здравоохранения с тем, чтобы

получить помощь в различении фактов и слухов. Факты могут помочь свести страхи к минимуму.

4. Защитите себя и оказывайте поддержку окружающим. Оказание помощи нуждающимся в ней людям может принести пользу и человеку, получающему поддержку, и тому, кто ее оказывает. Например, звоните по телефону соседям, либо людям в вашем сообществе, которые могут нуждаться в дополнительной помощи. Проведение совместной работы в едином сообществе может способствовать созданию солидарности при совместном противостоянии Covid-19.

5. Находите возможности для распространения позитивных и укрепляющих надежду историй и позитивных образов местных жителей, переживших COVID-19. Например, историй людей, которые выздоровели, либо оказали поддержку близкому человеку и хотят поделиться своим опытом.

6. Выражайте уважение людям, осуществляющим уход, и работникам сферы здравоохранения, оказывающим поддержку тем, кто пострадал от COVID-19 в вашем сообществе. Будьте признательны им за ту роль, которую они играют в спасении жизней и защите ваших близких.

Работники сферы здравоохранения

7. Как работники здравоохранения, вы и многие ваши коллеги, вероятно, будете испытывать большую нагрузку. Это нормально в сложившейся ситуации. Стресс и связанные с ним чувства ни в коей мере не говорят о том, что вы не способны справиться со своей работой, или что вы слабы. Управление вашим психическим здоровьем и психосоциальным благополучием в это время также важно, как управление вашим соматическим здоровьем.

8. Позаботьтесь о себе в это время. Попытайтесь использовать полезные копинговые стратегии, например, обеспечение достаточного отдыха и перерывов во время работы или в промежутке между сменами, питание в достаточном объеме здоровыми продуктами, физическая активность, поддержание связей с членами семьи и друзьями. Избегайте использования непродуктивных копинговых стратегий, таких как потребление табака, алкоголя, других веществ. Их потребление может ухудшить ваше психическое и соматическое состояние в долгосрочной перспективе. Данная ситуация является уникальной и беспрецедентной для многих работников, особенно для тех, кто ранее не участвовал в проведении сходных мероприятий. Тем не менее, использование стратегий, которые оказались эффективными для вас при управлении стрессом в прошлом, могут быть полезными для вас и сейчас. Вы, скорее всего, знаете, как снимать стресс, и у вас не должно быть никаких сомнений при обеспечении вашего психологического благополучия. Это не спринт. Это марафон.

9. Некоторые работники здравоохранения могут, к сожалению, испытать на себе, что их избегают члены семьи или сообщества в связи со стигматизацией либо страхом. Это может значительно осложнить и так уже непростую ситуацию. Если это возможно, одним из способов может быть

поддержание связи с близкими с использованием цифровых технологий. Обратитесь за социальной поддержкой к коллегам, вашему непосредственному руководителю, либо другим людям, которым вы доверяете. Ваши коллеги, возможно, испытывают переживания, сходные с вашими.

10. Используйте понятные способы для того, чтобы поделиться информацией с людьми, имеющими интеллектуальные, когнитивные, и психосоциальные нарушения. Те формы коммуникации, которые не опираются исключительно на письменную информацию, должны использоваться вами, если вы являетесь руководителем группы или управленцем в учреждении здравоохранения.

11. Вам необходимо знать, как оказывать поддержку людям с COVID-19, а также знать то, каким образом можно предоставить им имеющиеся ресурсы. Это особенно важно для тех, кто нуждается в охране психического здоровья и психосоциальной поддержке. Стигматизация, связанная с проблемным состоянием психического здоровья, может обусловить нежелание обращаться за поддержкой и при COVID-19, и при психических заболеваниях. Рекомендации mhGAP по проведению гуманитарных вмешательств включают в себя клинические рекомендации по работе с приоритетными психическими расстройствами; они предназначены для использования работниками общего здравоохранения.

Руководители коллективов или администраторы в учреждениях здравоохранения

12. Защита всех сотрудников от хронического стресса и плохого состояния психического здоровья в ходе данных ответных мероприятий означает, что они будут более способны выполнять свою работу. Помните о том, что сложившаяся ситуация не разрешится за один день, и что вам надо сконцентрировать внимание на обеспечении долгосрочной способности выполнять работу, а не на повторяющемся краткосрочном кризисном реагировании.

13. Обеспечивайте коммуникацию хорошего качества и предоставление достоверной свежей информации для всех сотрудников. Проводите ротацию работников, выполняющих функции с высоким и низким уровнем стресса. Создавайте команды, объединяющие неопытных работников с более опытными коллегами. Система наставничества способствует оказанию поддержки, мониторингу стресса и укреплению процедур обеспечения безопасности. Необходимо, чтобы сотрудники, непосредственно выходящие в сообщество, работали в паре. Иницируйте, поощряйте и проводите мониторинг перерывов в работе. Применяйте гибкие графики для работников, если они сами, либо их семьи подверглись непосредственному воздействию стрессового события. Убедитесь, что вы выделяете время, необходимое для того, чтобы коллеги предоставляли друг другу социальную поддержку.

14. Если вы руководитель коллектива или администратор в учреждении здравоохранения, способствуйте облегчению доступа и осведомленности

сотрудников о том, где они могут получить доступ к услугам охраны психического здоровья и психосоциальной поддержке. Администраторы и руководители коллективов, также, как и их подчиненные, сталкиваются со сходными стрессорами, и возможно, с дополнительным грузом уровня ответственности, присущего их роли. Важно, чтобы вышеназванные положения и стратегии применялись и к работникам, и к администраторам, и чтобы администраторы могли быть примером использования стратегий помощи самому себе для снижения стресса.

15. Обучайте сотрудников, включая медсестер, водителей машин скорой помощи, добровольцев, тех кто выявляет новые случаи, преподавателей и лидеров сообщества, тех, кто работает в местах карантина, как оказывать базовую эмоциональную и практическую поддержку пострадавшим людям с использованием психологической первой помощи

16. Работайте с неотложными психическими и неврологическими состояниями (например, делирий, психоз, тяжелая тревога или депрессия) в условиях учреждений неотложной помощи, либо учреждений общего здравоохранения. Соответствующий подготовленный и квалифицированный персонал может быть задействован в этих местах при наличии времени. Кадровые ресурсы общего здравоохранения, проводящие охрану психического здоровья и оказывающие психосоциальную поддержку, должны быть увеличены (см. руководство mhGAP по проведению гуманитарных вмешательств)

17. Обеспечивайте доступность насущно необходимых общих психотропных препаратов на всех уровнях охраны здоровья. Люди, страдающие от хронических психических расстройств или эпилептических припадков, нуждаются в непрерывной доступности их лекарств, необходимо избежать резкого прерывания доступа к ним.

Те, кто осуществляет уход за детьми

18. Помогите детям найти позитивные способы выражения таких чувств, как страх или грусть. У каждого ребенка свой способ выражения эмоций. Иногда участие в творческой деятельности, например, игре или рисовании, может облегчить этот процесс. Дети испытывают облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и поддерживающей среде.

19. Дети должны быть рядом с родителями и другими членами семьи, если это безопасно для ребенка. Необходимо, насколько это возможно, избегать разлуки детей и лиц, осуществляющих уход за ними. Если необходимо разлучить ребенка и его основного воспитателя, убедитесь в том, что обеспечен надлежащий альтернативный уход, и что социальный работник, либо его аналог, будет регулярно навещать ребенка. Кроме того, убедитесь, что в периоды разлуки поддерживается регулярный контакт с родителями и воспитателями, например, телефонные или видео звонки дважды в день, либо иное общение, соответствующее возрасту (например, социальные сети, в зависимости от возраста ребенка).

20. Поддерживайте заведенный порядок повседневной жизни, насколько это возможно, либо установите новый порядок, особенно если дети должны оставаться дома. Обеспечивайте интересную и соответствующую возрасту детей деятельность, включая учебные мероприятия. Насколько это возможно, поощряйте стремление детей продолжать играть и общаться с окружающими, даже если это ограничивается только семьей при наличии рекомендации ограничить социальные контакты.

21. Во времена стресса и кризиса дети часто стремятся к большей привязанности и более требовательны к родителям. Обсудите COVID-19 с вашими детьми, используя честный и подходящий возрасту способ. Если у ваших детей есть беспокойство, совместное обсуждение этого может облегчить их тревогу. Дети наблюдают поведение и эмоции взрослых, берут пример как управлять своими эмоциями в сложные периоды времени. Дополнительные рекомендации доступны по этой ссылке.

Пожилые люди; те, кто осуществляет уход за ними; и люди, имеющие заболевания

22. Пожилые люди, особенно в изоляции, а также те, кто страдает от когнитивного снижения/деменции, могут стать более тревожными, гневными, испытывать больший стресс, волнение, и становиться замкнутыми во время вспышки/на карантине. Оказывайте практическую и эмоциональную поддержку через неформальные сети (семьи) и с привлечением профессионалов сферы здравоохранения.

23. Сообщайте простые факты о том, что происходит, и предоставляйте четкую информацию о том, как снизить риск инфекции, используя слова, понятные для пожилых людей с когнитивными расстройствами и без таковых. При необходимости повторяйте информацию. Инструкции необходимо формулировать четко, кратко, уважительно и терпеливо. Может оказаться полезным, если информация будет представлена письменно или в виде рисунков. Привлекайте членов их семьи, и другие сети поддержки при предоставлении информации и оказании им помощи в проведении профилактических мероприятий (например, мытье рук, и т.д.)

24. Если у вас есть хроническое заболевание, необходимо обеспечить доступ к медикаментам, которые вы принимаете в настоящее время. Задействуйте ваши социальные контакты для получения помощи, если это необходимо.

25. Будьте подготовлены и узнайте заранее, где и как можно при необходимости получить практическую помощь, например, вызвать такси, заказать доставку еды, обратиться за медицинской помощью. Убедитесь, что у вас есть 2-недельный запас необходимых вам медикаментов.

26. Освойте простые ежедневные физические упражнения для выполнения в домашних условиях в карантине или изоляции с целью поддержания мобильности и борьбы со скукой.

27. Придерживайтесь обычного распорядка и расписания, насколько это возможно, либо помогите выработать новые для новых условий, включая

регулярные упражнения, уборку, ежедневные обязанности, пение, рисование, либо иные занятия. Помогайте другим людям, оказывайте поддержку, проводывайте соседей, присматривайте за детьми медицинских работников, направленных в больницы для борьбы с COVID-19 если это безопасно в соответствии с вышеизложенным. Поддерживайте регулярные контакты с близкими (например, по телефону, или иным каналам).

Люди в изоляции

28. Оставайтесь на связи и поддерживайте ваши социальные сети. Даже в случае изоляции, постарайтесь, насколько это возможно, придерживаться вашего ежедневного распорядка, либо выработать новый распорядок. Если органы здравоохранения рекомендовали ограничить ваши физические социальные контакты с целью сдерживания вспышки, вы можете поддерживать связь по электронной почте, социальным сетям, видео конференциям и по телефону.

29. В стрессовые периоды времени обращайте внимание на ваши собственные потребности и чувства. Занимайтесь здоровыми видами деятельности, которые приносят вам радость и помогают расслабиться. Регулярно выполняйте упражнения, придерживайтесь регулярного режима сна, питайтесь здоровой пищей. Смотрите в будущее. Органы общественного здравоохранения и эксперты всех стран работают для обеспечения доступности наилучшей помощи для пострадавших.

30. Почти непрерывный поток новостных репортажей о вспышке может вызвать тревогу или дистресс у любого человека. Обращайтесь в определенное время дня за свежей информацией и практическими рекомендациями профессионалов здравоохранения и на интернет-сайт ВОЗ; не обращайте внимание на слухи, вызывающие у вас дискомфорт, и не основывайте свое поведение на них.

Источники информации

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

Advice and guidance from WHO on COVID-19

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

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

Addressing Social Stigma:

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

Briefing note on addressing mental Health and Psychosocial Aspects of COVID-19

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