

КРАТКИ БЕЛЕЖКИ ОТНОСНО ЗАПАЗВАНЕ НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ ПО ВРЕМЕ НА ПАНДЕМИЯТА С COVID-19 – ВЕРСИЯ 11

Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 Outbreak – Version 1.1. Inter-Agency Standing Committee IASC Reference group for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Feb 2020. <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/MHPSS%20COVID19%20Briefing%20Note%202%20March%202020-English.pdf>

Този брифинг обобщава ключовите аспекти, свързани с менталното здраве и психосоциалната подкрепа във връзка с пандемията, предизвикана от коронавирусната инфекция и заболяването COVID-19. Версията е актуализирана последно през февруари 2020 г.

Психично здраве и психосоциална подкрепа

Глобалната дефиниция за комплексния термин „психично здраве и психосоциална подкрепа“ се използва в насоките на Inter Agency Standing Committee (IASC) при кризисни случаи, за да се опише „всеки тип локална или външна подкрепа, която цели да защити или насърчи психосоциалното благополучие и/или предотврати или лекува психично заболяване“. Глобалната система за хуманитарна помощ използва този термин, за да обедини широк кръг от действащи лица, работещи в условия на глобални кризи, като пандемията COVID-19, включително тези, работещи с биологични или социокултурни подходи в областта на здравеопазването, социалните въпроси, образованието и общността. Подчертава се необходимостта от разнообразни, допълващи се подходи за осигуряване на подходяща подкрепа в условия на кризи и спешни ситуации.

Насоките на IASC за психичното здраве и психосоциалната подкрепа при спешни случаи включват интегриране на интервенции на много нива. Тези интервенции трябва да бъдат в съответствие със спектъра на психичното здраве и психосоциалните нужди. Пирамидата на интервенциите започва с вграждането на социални и културни съображения в основните мерки за справяне с пандемията, заздравяване на обществените връзки и подкрепата в семейството, през фокусирана неспецифична подкрепа до предоставяне на специализирани услуги за гражданите в по-

тежко състояние чрез осигуряване на специализирана помощ от различни здравни специалисти.

Основните принципи за осигуряване на психичното здраве и психосоциалната подкрепа включват:

- Да не се вреди;
- Да се насърчават правата на човека и равенството;
- Да се използват подходи, включващи надграждане на съществуващите ресурси и капацитет на структурите за оказване на помощ;
- Прилагане на интервенции на няколко нива;
- Да се работи с интегрирани системи за поддръжка.

Психично здраве и психосоциални реакции към COVID-19

При всяка епидемия е обичайно хората да се чувстват стресирани и притеснени. Чести реакции на пряко и косвено засегнатите включват:

- Страх от разболяване и смърт;
- Избягване на здравните заведения поради страх от зараза;
- Страх от загуба на поминък, от неспособност да се изпълняват трудовите задължения по време на изолация, страх от уволнение от работа или че няма да могат да си намерят нова работа;
- Страх от социално изолиране / поставяне под карантина заради принадлежност към определена националност или етническа група.
- Чувство на безсилие да защитят любимите си хора и страх от загуба на близки;
- Страх от раздяла с близки и полагащи грижи хора поради карантина;
- Страх кой ще се грижи за деца или възрастни хора, ако близките им са под карантина или болни;
- Чувства на безпомощност, скука, самота и депресия поради изолирането;
- Страх от преживяване на опита от предишна епидемия.

Специфични стресови събития, придружаващи пандемията от COVID-19

Такива стресови фактори, особено в огнищата на зараза, са:

- рискът от заразяване и предаване на вируса към други хора;
- симптоми на други заболявания (особено респираторни) да бъдат неправилно интерпретирани като симптоми на COVID-19;
- при хора с подлежащи заболявания, при които усложненията са по-чести, има риск за влошаване на физическото и психичното здраве;
- затварянето на училища и детски градини повишава стреса у родителите и детегледачите;
- страх от дългосрочните последици на пандемията, включително икономическите;
- влошаване на социалните отношения;
- чувство на гняв и недоволство към правителството и медицинските кадри;
- възможно недоверие към информацията, предоставена от правителството и други официални органи;
- хора с психични заболявания може да избягват лечение или посещение на здравни заведения дори да имат нужда.

Освен това здравните работници на първа линия (включително медицински сестри, лекари, водачи на линейка, лаборанти, парамедици и др.) могат да изпитат допълнителни стресови фактори по време на пандемията като стигматизация, че работят с рискови пациенти, недостатъчно средства за лична защита и оборудване за грижа за тежките пациенти, необходимост от постоянна бдителност, увеличено работно време, увеличен брой пациенти, необходимост от постоянно обучение и промяна на протоколи за диагностика и лечение на болни с COVID-19, намалена социална подкрепа, недостатъчен личен капацитет за грижа за себе си, недостатъчна медицинска информация за дългосрочните ефекти на инфекцията; страх от заразяване на семейството и близки хора.

Някои от тези страхове и реакции произтичат от реалистични опасности, но поведението на населението се променя от липса на знания, слухове и дезинформация. Трябва да се вземат мерки за справяне със стигматизацията и дискриминацията на всички нива по време на пандемията. Важно е да се поддържат контакти чрез

телефонни обаждания или текстови съобщения с изолирани/карантинирани, да се споделя информация с тях, ако те не следят социалните медии, да им се оказва подкрепа на всички нива.

Общи принципи за запазване на психичното здраве по време на COVID-19 пандемията

Мерките за запазване на психичното здраве трябва да бъдат достъпни и адаптирани по подходящ начин за нуждите на деца, много възрастни хора, други уязвими групи (напр. хора с компрометирана имунна система и малцинствени етнически групи), здравни работници. Понякога се прилагат и специфични мерки в зависимост от пола.

Основният принцип, залегнал в мерките за запазване на психичното здраве по време на кризи, е разбиране и проследяване на психичното здраве и психосоциалното благосъстояние, като се вземат предвид ключовите съображения за предотвратяване на риска от влошаването му и дългосрочно въздействие върху благосъстоянието и способността на населението да се справи с неблагоприятното.

Интервенциите за запазване на психичното здраве трябва да се извършват в рамките на превенцията на общото здраве, включително като част от първичното здравно обслужване, а в допълнение биха могли да бъдат организирани и други съществуващи структури в обществото, като напр. училища, читалища, младежки и пенсионерски центрове.

Психичното здраве и благополучието на работниците на първа линия трябва да бъдат наблюдавани и подкрепени. Медицински работници и други доброволци трябва да бъдат информирани своевременно за мерките за запазване на психичното здраве, преди, по време на и след приключване на пандемията.

Координация на структурите за запазване на менталното здраве

По време на криза е много важно да се интегрират всички структурни звена и сектори, ангажирани за справяне с кризата. Коммуникацията е ключов елемент на всяка криза. Позитивни съобщения, касаещи психичното здраве, трябва да се включват във всички общи публични съобщения (телевизия, социални медии и др.) с цел да насърчат психичното благосъстояние на населението. Необхо-

димо е да се приложи цялостна кампания за повишаване на обществената осведоменост и знания относно пандемията, като се обърне внимание на стигматизацията и страховете на хората.

Важно е също така да се картографира съществуващите експертни комисии и структури, занимаващи се с психичното здраве във всеки регион, включително частни и обществени здравни и образователни центрове. Картографирането на тази информация е механизъм за обединяване, мобилизиране и координиране на ресурсите. Служителите, които се занимават с опазване на психичното здраве, трябва да бъдат допълнително обучени и квалифицирани за работа в условията на пандемията от COVID-19.

Много важно е да се гарантира, че хората с психични заболявания и/или със зависимости към наркотични вещества ще имат достъп до лекарствата си и психологическа подкрепа. Същото важи и за хората с хронични заболявания. Хората, които развиват симптоми на COVID-19 по време на престой в стационар за психично здраве, трябва да получат същото качество на здравна грижа като останалите пациенти.

Основни принципи, като вдъхване на надежда, безопасност, спокойствие, социална свързаност, трябва да бъдат използвани при всяка интервенция, насочена към запазване на психичното здраве. Трябва да се обърне специално внимание на гарантиране защитата на уязвимите групи, включително деца, хора с увреждания, възрастни, имунокомпрометирани пациенти и лица от етнически / културни групи, които по-често се стигматизират.

Горещите телефонни линии могат да служат като ефективен инструмент за подпомагане на хората, които се чувстват притеснени или затруднени. Важно е да се гарантира че служителите/доброволците на горещата линия са обучени за справяне с проблема в условията на пандемия. Създаването на групи за подкрепа в социалните мрежи също може да бъде полезно.

Трябва да бъдат създадени и стратегии с цел намаляване на страха и тревожността при хората чрез предоставяне на ясна, кратка и точна информация за COVID-19, включително как да се получи достъп до помощ, ако човек се разболее.

Семействата, засегнати от смъртни случаи, ще имат нужда от подкрепа на психичното здраве, както и от възможност да бъдат в траур, когато загубят членове на семейството поради инфекция с COVID-19 или поради други причини.

Трябва да се разработят и инструменти, насочени към дейностите на родителите и учителите в помощ при грижата за децата в условия на изолация и социално дистанциране. Децата не трябва да се отделят от техните семейства, освен за лечение и предотвратяване на инфекция. Ако отделяне на детето е задължително, то е необходимо да се предостави безопасна и надеждна алтернатива за редовен контакт със семейството. Семействата на починалите лица трябва също да могат да скърбят по начин, който не застрашава общественото здраве и не води до разпространението на COVID-19. Трябва да бъдат въведени и мерки за намаляване на отрицателното въздействие на социалната изолация върху психичното здраве.

Мерки, насочени към запазване на психичното здраве на медицинските кадри, работещи на първа линия с COVID-19

Като част от продължаващото укрепване на здравната система всяко здравно заведение трябва да има най-малко един човек, обучен да идентифицира хора със застрашено психично здраве в условията на пандемия и да предоставя грижи за тях. Необходимо е да се изработи стратегия относно боледуващи от COVID-19, оздравели, контактни (особено тези в изолация), членове на семействата им, здравни работници на първа линия и по-широката общност, със специално внимание към нуждите на уязвимите групи (напр. деца, възрастни и хора с увреждания). Стратегията трябва да адресира страха, стигматизацията, избягване на злоупотреба с алкохол и наркотични вещества и лекарства, отговаряне на основни потребности на хората. Психичното здраве трябва да бъде интегрирано на всички нива за справяне с пандемията.

Достоверната и базирана на доказателства информация за COVID-19 трябва да бъде лесно достъпна за здравните работници на първа линия, пациентите, заразени с COVID-19, както и другите членове на обществото, и редовно да бъдат предавани съобщения с цел насърчаване на психосоциалното благополучие на хората.

Освен това обучението на здравните работници на първа линия може да включва и онлайн мероприятия и материали с цел избягване на разпространението на инфекцията. Където е възможно, трябва да бъде осигурен редовен преглед на психосоциалния статус на работниците на първа линия, за да се идентифицират ранни признаци на влошаване на психичното здраве.

Насоки за помощ как възрастни хора да се справят със стреса по време на пандемия с COVID-19

Възрастните хора, особено изолираните и такива с когнитивен дефицит/деменция, могат да станат по-тревожни, ядосани, стресирани, емоционални, отчаяни, подозрителни по време на пандемия или докато са в карантина. Трябва да бъде осигурена емоционална и професионална подкрепа от специалисти по психично здраве, наред с грижите за физическото им благополучие.

Няколко специфични насоки при работа с възрастни хора са:

- Споделяне с прости факти за случващото се и даване на ясна информация как да бъде намален рискът от инфекция.
- Повтаряне на информацията, ако е необходимо.
- При възрастни, живеещи в домове, трябва да бъдат взети необходимите предпазни мерки против разпространение на заразата и възникване на страх и паника.
- Да им се осигури редовна връзка с близки хора чрез телефонни и видеоразговори.
- Семействата на възрастните хора трябва да бъдат насърчени да ги търсят и общуват по-често с тях.
- Трябва да бъде осигурена и психологическа подкрепа за хората, работещи в тези институции.

Възрастните хора са особено уязвими към COVID-19, като се имат предвид ограниченият им достъп до информация, по-слабата имунна система и по-високата смъртност, niskият им социално-икономически статус и наличието на висока коморбидност.

При възрастни лица, които не са настанени в домове, се прилагат същите мерки, заедно със:

- Предоставяне на подробна информация как да получат практическа помощ, ако е необходимо, като например да извикат такси или да поръчат покупки онлайн.
- Да имат достатъчно материали за лична защита (напр. маски за лице, дезинфектанти), достатъчно хранителни запаси и др.
- Да бъдат приучени да изпълняват прости физически упражнения всеки ден, особено когато не е позволено излизане навън.

Подпомагане на хората с увреждания по време на епидемия от COVID-19

Хората с увреждания и тези, които се грижат за тях, се сблъскват с бариери, които биха могли да попречат на достъпа

им до информация, като ограничения в комуникацията, физически достъп до здравни заведения, липса на транспорт, институционални бариери, висока цена на здравните услуги, предразсъдъци, стигми и дискриминация, включително убеждението, че хората с увреждания не могат да допринесат за справяне с пандемията. Тези бариери могат да доведат до допълнителен стрес за хората с увреждания и техните болногледачи по време на пандемията с COVID-19.

Зачитането на мнението и нуждите на хората с увреждания по време на епидемия относно планирането и изпълнението на дейностите по справяне с кризата са от решаващо значение за поддържане както на физическото, така и на психичното им здраве, като същевременно се намалява рискът от заразяване с COVID-19.

Някои от мерките, насочени към хора с увреждания, са:

- Да се разработят достъпни комуникационни съобщения, подходящи за хора със сензорни, интелектуални, когнитивни и психосоциални увреждания – официални уебсайтове, новини и пресконференции с жестомимични преводи, комуникация лице в лице.

- Осигуряване на достатъчно медицински кадри, които да се грижат за тях, при необходимост на смени.

- Общностите и организациите на хората с увреждания трябва да бъдат включени при предаване на съобщенията между информационните кризисни щабове и хората.

- Хората с увреждания и техните болногледачи трябва да бъдат включени във всички етапи и стратегии за справяне с пандемията.

Мерки и дейности за подпомагане на децата да се справят със стреса по време на пандемия с COVID-19

Мерките целят насърчаване на активното слушане и разбиране при взаимоотношенията с децата. Те могат да реагират на ситуацията на криза по различни начини – вкопчване в полагащия грижи за тях, чувства на тревожност, отчаяние, гняв; да страдат от нарушения на съня и чести промени в настроението и т.н. Децата обикновено се чувстват облекчени, ако са в състояние да изразяват своите тревожни чувства в безопасна и подкрепяща среда.

Всяко дете има свой собствен начин за изразяване на емоции. Понякога игрите могат да улеснят този процес. Децата често ко-

пират емоционалните изблици на възрастните, затова е важно родителите да управляват добре собствените си емоции и да останат спокойни, изслушвайки тревогите на децата и подкрепяйки ги.

Практически мерки за намаляване на стреса у деца при пандемия:

- При всяка възможност децата да играят и така да намалят стреса;

- Избягване разделянето на деца от родителите им, освен при много тежки случаи на заболяване.

- Ако се наложи отделяне на детето от семейството, трябва да бъдат осигурени достатъчно на брой срещи с него.

- Поддържане на установения до този момент дневен режим, вкл. училищна дейност, игри, време за хранене, почивка и сън.

- Обясняване на случващото се според възрастта, избягване на слухове и спекулации.

- Предоставяне на ясна информация как да намалят риска от инфекция (напр. миене на ръце, дезинфекция и др.)

- Включване в игрова форма на дейности като миене на ръце, почистване и дезинфектиране на дома; учене на факти за вируса и заболяването.

- Обяснения как се използват лични предпазни средства.

Дейности за запазване на психичното здраве при възрастни в изолация/под карантина

По време на карантината, където е възможно, трябва да се осигурят безопасни комуникационни канали за намаляване на самотата и психическата изолация.

Други дейности, които подпомагат запазване на психичното здраве при хора в изолация или под карантина, са:

- Физически упражнения (например йога, тай чи, стречинг)

- Когнитивни упражнения

- Релаксационни упражнения (напр. дишане, медитация, др.)

- Четене на книги и списания

- Намаляване на времето, прекарано в гледане на телевизия, особено предавания и филми за кризи и катаклизми

- Ограничаване на времето, прекарано в обсъждане на слухове.

- Търсене на информация от надеждни източници

- Намаляване на времето за търсене на информация (1-2 пъти на ден, а не всеки час).

Психологическа подкрепа на хора, работещи в щабовете за кризисни ситуации

Чувството за стрес е съвсем нормално преживяване при пандемия. Служителите на щабовете за кризисни ситуации могат да се чувстват под натиск, че не вършат достатъчно добра работа, че има повишени изисквания към тях, както и от допълнителния натиск да следват строгите процедури.

Мерките за справяне със стреса при тези хора включват осигуряване на достатъчно време за тях и семействата им, възможност да се грижат за себе си, да се хранят редовно, да поддържат физическа активност и контакти с близките си.

Трябва да се избягват безполезни стратегии за справяне, като тютюнопушене, употреба на алкохол и наркотици, тъй като в дългосрочен план това може да влоши психическото и физическото благополучие. Ако изпитват стрес или ако забележат промени в начина си на работа, настроението, хронично изтощение, невъзможност за отпускане след работа, напрегнатост по време на почивните дни, дори физически оплаквания, тези служители трябва веднага да потърсят специализирана помощ.

Ръководителите на звена и компании имат допълнителни ангажименти като проследяване състоянието на всички служители, редовна комуникация с тях, предоставяне навременна и актуална информация за състоянието на пандемията и как компанията се справя със ситуацията. Необходимо е да се предоставят всички условия на служителите да споделят своите притеснения, както и да могат да използват извънредни почивни дни в случай на нужда, също и да им се предостави възможност да се обърнат към специализирана психологическа помощ при необходимост.

Мерки за запазване на психичното здраве в обществото по време на пандемия

Посланията, които се изпращат към цялото общество, трябва да насърчават психичното здраве и благополучие на всички, засегнати от COVID-19.

Съобщенията към широката публика трябва да съдържат следното:

– Нормално е да се чувствате тъжни, затруднени, притеснени, объркани, уплашени или ядосани по време на криза.

– Говорете с хора, на които имате доверие. Свържете се с приятелите и семейството си. Поддържайте връзка с тях чрез имейл, телефонни обаждания и социални мрежи.

– Ако трябва да останете вкъщи, поддържайте здравословен начин на живот (включително правилно хранене, физически упражнения, достатъчен сън и социален контакт с близките хора, спазвайки социалната дистанция).

– Не използвайте тютюн, алкохол или други наркотици, за да се справите с емоциите си.

– Ако се чувствате претоварени и преуморени, говорете със здравен или социален работник, или друг специалист, занимаващ се с психичното здраве.

– Проучете фактите за вашия риск при разболяване и как да вземете предпазни мерки. Използвайте достоверни източници, за да получите информация, като уебсайта на СЗО или местна или държавна агенция за обществено здраве.

– Намалете времето, което вие и вашето семейство прекарвате в гледане или слушане на тревожни новини по медиите.

– Използвайте умения и опит, които сте натрупали в миналото по време на тежки периоди с цел управление на емоциите си по време на тази пандемия.

В заключение, насоките на IASC за психичното здраве и психосоциалната подкрепа в условията на кризисни ситуации, каквато е и пандемията, още веднъж подчертават нуждата от работа на всички нива за справяне със ситуацията, както и вземане на специални мерки при най-уязвимите групи лица, каквито са здравните работници на първа линия, децата, старите хора, тези със заболявания и увреждания.

Д-р Цв. Великова