

Załącznik A

Źródło: <https://www.mhe-sme.org/covid-19/>

Koronawirus: 8 sposobów dbania o zdrowie psychiczne

Mental Health Europe pragnie przypomnieć, że dbanie o zdrowie psychiczne jest równie ważne, jak dbanie o zdrowie fizyczne. Dobre zdrowie psychiczne i pozytywne samopoczucie mogą pomóc lepiej poradzić sobie z zagrożeniem COVID-19 i niepewnością, która się z tym wiąże.

Istnieje wiele sposobów na zachowanie poczucia kontroli w celu złagodzenia lęku przed koronawirusem:

1. Szukaj dokładnych informacji z legalnych źródeł

Ogranicz się do czytania informacji tylko z oficjalnych źródeł, takich jak Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), Komisja Europejska lub wiarygodne źródła krajowe. Te wiarygodne źródła informacji mają kluczowe znaczenie dla uniknięcia strachu i paniki. Niesprawdzone wiadomości mogą wprowadzać w błąd.

Zobacz pytania i odpowiedzi WHO dotyczące zdrowia psychicznego podczas COVID-19:

<https://twitter.com/WHO/status/1237372330696798208?s=20>

2. Ogranicz ciągle sprawdzanie wiadomości na temat COVID-19

Staraj się unikać nadmiernej ekspozycji na media. Ciągłe monitorowanie nowych wiadomości i kanałów społecznościowych na temat COVID-19 może nasilać uczucie niepokoju. Rozważ wyłączenie automatycznych powiadomień i przerwę od wiadomości. Ustalenie granic ilości wiadomości, które czytasz, oglądasz lub słuchasz, pozwoli Ci skupić się na swoim życiu i działaniach, nad którymi masz kontrolę, zamiast zastanawiać się „co, jeśli?”.

WHO zaleca poszukiwanie informacji opartych na dowodach/fakty, a nie przypuszczenia, głównie w celu podjęcia praktycznych kroków w celu przygotowania planów i ochrony siebie i bliskich.

Przeczytaj uwagi WHO na temat zdrowia psychicznego podczas epidemii COVID-19:

<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>

3. Dbaj o siebie

Samoopieka w następstwie epidemii koronawirusa obejmuje skupienie się na rzeczach, które możesz kontrolować (na przykład dbanie o higienę), a nie na tych, których nie możesz (zatrzymanie wirusa). Tam, gdzie to możliwe, utrzymuj codzienną rutynę i normalne czynności: jedz zdrowe posiłki, śpij i rób rzeczy, które lubisz. Zastanów się nad stworzeniem codziennej rutyny, w której priorytetem będzie twoje samopoczucie i pozytywne zdrowie psychiczne. Zajęcia, takie jak spacer (jeśli nie jest w danym obszarze zabroniony i tam gdzie nie ma skupisk ludzkich), medytacja lub ćwiczenia, mogą pomóc ci się zrelaksować i pozytywnie wpłyną na twoje myśli i emocje. Zaleca się, aby postrzegać trudną sytuację, jako szansę, która może przynieść korzyści, takie jak wreszcie nadrobienie zaległości w spaniu.

Szczególnie ważne jest, aby pracownicy opieki zdrowotnej dbali o swoje podstawowe potrzeby i zapewniali dobry odpoczynek między zmianami, z powodu godzin nadliczbowych lub przeciążenia pracą w czasie kryzysu.

Przeczytaj porady Mental Health Foundation dotyczące zachowania zdrowia psychicznego podczas epidemii COVID-19:

<https://mentalhealth.org.uk/publications/looking-after-your-mental-health-during-coronavirus-outbreak>

4. Wspieraj ludzi wokół siebie

Dzięki utrzymaniu kontaktu (**przez media społecznościowe, telefon, skype itp.**) z przyjaciółmi i rodziną, możesz złagodzić stres spowodowany przez COVID-19. Omówienie w gronie domowników, swoich obaw i uczuć może pomóc ci znaleźć sposoby radzenia sobie z wyzwaniami. Otrzymywanie wsparcia i opieki od innych może przynieść poczucie komfortu i stabilności. Pomoc innym ludziom w potrzebie i wsparcie kogoś, kto może czuć się samotny lub zaniepokojony, może przynieść korzyści zarówno osobie otrzymującej wsparcie, jak i pomocnikowi.

Wiele osób może również zastanawiać się, co zrobić, jeśli zostaną poddane kwarantannie. Chociaż izolacja może wydawać się zniechęcająca, pamiętaj, że jest to tylko tymczasowe i że wciąż istnieje **wiele sposobów regularnego łączenia się z innymi cyfrowo**.

Przeczytaj uwagi ECDC dotyczące środków zdystansowania społecznego w odpowiedzi na epidemię COVID-19:

<https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/considerations-relating-social-distancing-measures-response-covid-19-epidemic>

5. Zachowaj poczucie nadziei i pozytywnego myślenia

Spróbuj skupić się na rzeczach pozytywnych w twoim życiu. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca znalezienie okazji do poszukiwania wzmocnienia poprzez sprawozdania, pozytywne historie i pozytywne zdjęcia, osób z lokalnej społeczności, które doświadczyły nowego koronawirusa.

Jeśli chodzi o zdrowie psychiczne, słowa mają znaczenie. Wskazówki, jak zachować ostrożność, rozmawiając o zdrowiu psychicznym:

<https://www.mhe-sme.org/infographicwordsmatter/>

6. Akceptuj swoje uczucia

W obecnej sytuacji możesz czuć się przytłoczony, zestresowany, niespokojny lub zdenerwowany wśród wielu innych reakcji emocjonalnych. Daj sobie czas na zauważenie i wyrażenie swoich uczuć. Może to polegać na zapisaniu ich w dzienniku, rozmowie z innymi, zrobieniu czegoś kreatywnego lub ćwiczeniu medytacji.

7. Poświęć trochę czasu na rozmowę ze swoimi dziećmi na temat epidemii COVID-19

Równie ważne jest, aby pomóc dzieciom radzić sobie ze stresem i chronić je przed paniką. Odpowiedz na pytania i podziel się faktami na temat COVID-19 w sposób zrozumiały dla dzieci. Wspieraj dziecko i reaguj na reakcje dziecka, słuchaj jego obaw i udzielaj mu

dotodkowej opieki, uwagi i wsparcia. Zapewnij swoje dzieci, że są bezpieczne. Poinformuj dziecko, że jest OK, jeśli czuje się zdenerwowane. Podziel się z nim tym, jak radzisz sobie ze stresem, aby mogło nauczyć się, jak sobie poradzić (**tabela niżej**).

8. Poproś o profesjonalne wsparcie

Postępuj zgodnie z zaleceniami dotyczącymi ochrony i zapobiegania dostarczanyimi przez wykwalifikowanych pracowników służby zdrowia. Jeśli to wszystko nie pomoże, rozważ skorzystanie z pomocy profesjonalnego doradcy lub współpracowników. Wsparcie wzajemne jest zazwyczaj organizowane na szczeblu lokalnym lub krajowym, dlatego najlepiej rozpocząć wyszukiwanie od osób z Twojej okolicy, aby móc faktycznie porozmawiać z kimś (**najlepiej poprzez e-mail, telefon, media społecznościowe**), kto wie, co jest dostępne w zakresie wsparcia. Pomocne może być użycie takich terminów, jak „wzajemne wsparcie dla zdrowia psychicznego” lub „organizacje wsparcia zdrowia psychicznego” oraz użyj Twojej lokalizacji w wyszukiwarce internetowej, celem wyszukiwania wsparcia.

Kontaktuj się z profesjonalistami drogą telefoniczną i e-mailową.

Pomaganie dzieciom jak radzić sobie ze stresem podczas epidemii
Dzieci mogą reagować na stres na różne sposoby Mogą być bardziej przywiązane do nas, niespokojne, wycofujące się, drażliwe lub pobudzone, może pojawić się moczenie nocne itp. Wspieraj dziecko w jego reakcjach, słuchaj ich trosk oraz okaż im swoją bliskość i uwagę.
Dzieci potrzebują w tym czasie miłości i uwagi dorosłych w trudnych chwilach. Daj im dodatkowy czas i uwagę. Pamiętaj, aby słuchać swoich dzieci, mówić uprzejmie i utrzymywać zaufanie i bezpieczeństwo. Jeśli to możliwe, zapewnij dziecku możliwości zabawy i odpoczynku.
Jeśli nie ma przeciwwskazań epidemiologicznych staraj się trzymać dzieci blisko rodziców i rodziny i unikaj rozdzielania dzieci i ich opiekunów. Jeśli nastąpi separacja (np. hospitalizacja) zapewnij regularny kontakt (np. przez telefon), zapewnij poczucie bezpieczeństwa.
Trzymaj się regularnych procedur i harmonogramów jeśli to możliwe lub pomóż w tworzeniu warunków adaptacji do nowego środowiska, i nowych zasad np. braku szkoły, nauka online. Bądź kreatywny i zapewnij bezpieczeństwo w zabawie i odpoczynku.
Podaj fakty dotyczące tego, co się wydarzyło, wyjaśnij, co jest, co dzieje się teraz i przekaz dzieciom jasne informacje o tym, jak zmniejszyć ryzyko zarażenia się tą chorobą, w słowach, które są zrozumiałe i dostosowane do wieku. Dostarczaj informację o tym, co może się zdarzyć, w sposób zapewniający spokój i pewność siebie (np. „członek rodziny i / lub dziecko może nie czuć się dobrze i wtedy może iść na jakiś czas do szpitala, żeby lekarze pomogli mu poczuć się lepiej”)

Źródło: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf>