**Психолошки аспекти и последице COVID-19 и савети за очување менталног здравља**

Након појаве првих информација о вирусу COVID-19 крајем 2019. године у Кини и његовог даљег ширења у другим земљама, дошло је до већег ангажовања стручњака, доносилаца одлука, медија, али и опште популације. Коронавирус је свакако у средишту пажње широм света, као и у нашој земљи, у средишту је пажње у свакој породици и тренутно је значајан аспект живота сваког појединца.

**Како се понашамо**

Као и у другим кризним ситуацијама и овде смо суочени са различитим понашањем људи. Један део грађана се понаша у складу са препорукама и информацијама које добијају од релевантних институција и захваљујући том понашању штите и себе и друге и не чине штету. Али постоје и грађани који се оглушују о препоруке, водећи се мишљу “неће то мене”, или се воде логиком „само да се ја и моја породица заштитимо, други нека мисле на себе“. Оваква неодговорност може довести до тога да и себе и друге доведете у здравствени ризик.

Да би се смањио ризик неопходно је да сваки појединац буде одговоран и да се понаша у складу са саветима који штите здравље а они су **ЗАПАМТИТЕ**:

**Како треба да се понашамо**

**Свакодневне активности спречавања заразе и разболевања**

• Често перите руке водом и сапуном, у трајању од најмање 20 секунди, поготово после одласка у тоалет, пре јела, као и након издувавања носа, кијања или кашљања.

• Ако сапун и вода нису доступни у том тренутку, користите гел за дезинфекцију руку на бази алкохола, са најмање 60% алкохола. Ако су вам руке видљиво прљаве, увек их оперите сапуном и водом.

• Избегавајте додиривање рукама својих очију, носа и уста

• Када кашљете или кијате покријте уста и нос лактом или користите папирну марамицу. Покушајте да не кашљете и не кијате у сопствене шаке јер ћете онда њима даље ширити вирус. Папирну марамицу баците у канту за ђубре. Ако кашљете и кијате у своје шаке, не додирујте ништа и одмах оперите руке сапуном и водом.

• Држите дистанцу од других људи један до два метра.

• Избегавајте руковање.

• Покушајте да све што треба да обавите – обавите у близини куће, не користите јавни превоз, нарочито не у шпицу.

• Старијим особама се препоручује да не излазе.

• Проветравајте своје просторије.

• Избегавајте блиске контакте са особама које су болесне

• Останите код куће када сте болесни и самоизолујте се.

• Чистите и дезинфикујте предмете које често дотичете користећи уобичајена кућна средства дезинфекције или влажне марамице.

• Не препоручује се да особе које се добро осећају носе заштитне маске.

• Заштитне маске треба да носе особе које имају симптоме заразе вирусом ЦОВИД-19 како би спречиле да се други заразе. Такође, коришћење заштитних маски је веома важно за здравствене раднике и особе које се старају о болесним особама, на пример члановима породице.

• Уколико осетите тегобе прво се јавите на дежурне телефоне Министарства здравља 064/89-45-235 и Института за јавно здравље 011/26-84-566 и 060/018-02-44.

Како се осећамо

Појава новог Коронавируса COVID-19 представља нову ситуацију, уз то многи детаљи још увек нису познати, па је могуће да таква ситуација код људи појачава доживљај опасности и страх за сопствено здравље и здравље своје породице и најближих. Можемо рећи да је страх нормална реакција у оваквим ситуацијама. Поред страха код неких људи јавља се и паника која је интензиван, односно јак доживљај страха. Страх може бити реакција на стварну претњу или претпостављену претњу. Управо у овој ситуацији са Коронавирусом наш страх није одраз стварног ризика који је утемељен на научним, епидемолошким подацима, већ је наше понашање вођено нашим личним доживљајем ризика и опасности. Што мање знамо о одређеној претњи, све више расте страх и осећај неизвесности, У таквим ситуацијама често прецењујемо опасности од нових ризика, па се јављају понашања којим желимо да повратимо контролу (куповина залиха, гомилање хране, заштитних средстава не водећи рачуна о другима, заборављајући да уколико други немају дезинфекциона средства и ви сте такође под ризиком иако исте имате).

О паници и о страху у овој ситуацији још увек немамо довољно података, али нешто можемо да закључимо на основу понашања и емоционалних реакција. Нема пуно истраживања о утицају заразних и инфективних болести на ментално здравље али можемо рећи да ова ситуација утиче и на ментално здравље и потребно је водити рачуна о добробити појединаца.

У свакој епидемији уобичајено је да се појединци осећају уплашено и забринуто. Уобичајени одговори људи који су погођени (директно и индиректно) могу укључују:

• Страх да се не разболе и умру.

• Избегавање приближавања здравственим установама због страха од инфекције док са друге стране осећају неке тегобе и имају потребу за здравственом заштитом.

• Страх од губитка средстава за живот, немогућности рада током изолације и страх од отпуштања са посла.

• Страх од социјалне искључености/ смештања у карантин (изолацију) може да доведе до стигме повезане са болешћу (нпр. негативан став према особама које потичу или за које се сматра да су из погођених подручја).

• Осећање немоћи да заштите вољене и страха од губитка вољених због вируса.

• Страх да морају да се због карантина/ изолације одвоје од својих вољених и својих неговатеља и уобичајене рутине.

• Страх ко ће бити са њиховом децом ако буду у изолацији, страх ко ће бринути о њиховим остарелим родитељима. Одбијање бриге о малолетницима без пратње, особама које живе са инвалидитетом или старијим особама због страха од инфекције, јер родитељи или неговатељи су одведени у карантин

• Осећање беспомоћности, досаде, усамљености и депресије због изолованости.

• Страх од поновног проживљавања искуства претходне епидемије.

Постоје посебни стресни фактори који утичу на понашање и емоционалне реакције код ЦОВИД 19:

• Ризик да се не заразимо или да не заразимо друге, посебно у ситуацији када трансмисија болести није 100% јасна. То повећава наш страх.

• Уобичајени симптоми других здравствених проблема (грозница) могу да доведу до погрешног тумачења симптома и страха код људи да су се заразили.

• Родитељи могу да буду забринути и осећају страх да ће њихова деца бити сама без подршке и бриге уколико се они разболе и буду у изолацији.

• Ризик од погоршања физичког и менталног здравља рањивих категорија становништва (старије особе и особе са инвалидитетом) ако су њихова деца, родитељи или неговатељи смештени у карантин.

Како се носити са страхом у овом случају?

• Пратите постојеће информације које су проверене и дате од стране надлежних институција.

• Прилагодите своје понашање препорукама које смањују ризик, будите дисциплиновани и поштујте препоруке стручњака.

Савети за унапређење менталног здравља

• Имајте у виду да да већина људи који оболе од ЦОВИД-19 има само благе симптоме.

• Ради се на томе да се помогне људима који су можда рањивији на коронавирус, као што су старији грађани и они са хроничним болестима. Овај проблем захвата ширу популацију, али то не значи да то представља повећану претњу за вас или вашу породицу.

• Пратите вести о коронавирусу, а најпровереније и најкорисније информације можете пронаћи на званичним сајтовима министарства здравља и института и завода за јавно здравље или за оне који знају енглески, на сајту Светске здравствене организације Комуницирајте информације са породицом, децом и родитељима. (Корисни линкови: https://covid19.rs/, https://www.zdravlje.gov.rs/, http://www.batut.org.rs/, https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019).

• Разговарајте са својим старијим родитељима, поделите са њима важне информације и препоруке за понашање у овој ситуацији и чињеницу да је за њихово здравље и добробит најважније придржавање основних препорука које су напред наведене. Истакните значај да се држе званичних препорука и помозите им у набавци и куповини и обављању других обавеза. Социјална изолација је за њих најважнија у овом тренутку.

• Добросуседска помоћ: покушајте да се организујете у својој згради или улици да помогнете старијим особама (посебно онима који живе сами) уз мере опреза и предострожности (удаљеност, без руковања, ношење маске….). Може се десити да старије особе које живе у вашој близини нису укључене у активности заједнице, нити добијају подршку од институција, па ви представљате њихову праву подршку. Покушајте да се договорите у оквиру кућног савета да помогнете око куповине, плаћања рачуна или шетање љубимца. Будите солидарни.

• Ваша деца такође могу да осећају страх, она могу да посматрају ваше понашање и осећања. Зато је важно да комуницирате са својом децом. Важно је да родитељи разговарају са својом децом о начинима понашања и самозаштите, али и да током боравка у кући не одустају од одређене рутине и распореда. Такође је препорука да се донекле ограничи гледање и конзумирање медија како би анксиозност била под контролом. Можете се са децом играти друштвених игара научите их неким играма које се сада ретко играју а могу да буду забавне (Каладонт……).

• Останите повезани. Одржавајте контакт и дружите се преко друштвених мрежа, овакав контакт може вам помоћи да смањите ниво стреса, да поделите осећања са другима и да вам врати осећај нормалног функционисања, а без повећања ризика од заразе. Можете направити Скyпе, Вајбер и WхатсАпп групе са породицом, са пријатељима, комшијама и рођацима. Можете да одржавате ове везе разговарајући телефоном, преко СМС-ова или разговарајући са људима преко других платформи и друштвених медија. Слободно поделите корисне информације које пронађете на владиним wеб страницама са својим пријатељима и породицом. То ће им помоћи да се носе са сопственом анксиозношћу.

• Организације Црвеног крста могу са својим старијим корисницима и старијим волонтерима да покрену програм телефонски круг који је нека врста психосоцијалне подршке. У овом кругу планирано је 15 особа и једна из особа Црвеног крста. Позиви почињу у исто време, тако да свака особа зна када очекује позив. Волонтер из Црвеног крста почиње круг и позове прву старију особу, прва старија особа позове другу и тако до последње која има задатак да позове Црвени крст и да каже да ли је неком потребна некаква помоћ.Појединачни разговор не треба да буде дужи од 15 минута

• Појединци који осећају велику нервозу, дуготрајну тугу или друге дуготрајне реакције које негативно утичу на њихов посао или међуљудске односе требало би да се консултују са обученим и искусним стручњаком из области менталног здравља, они им могу помоћи у томе како да се носе са екстремним стресом.

• Будите одговорни, савесни и солидарни и пратите званична упутства.

Неке од активности којим се одржава добробит старијих током изолације код куће или карантина:

• Редовно се храните и узимајте терапију која вам је преписана.

• Пијте редовно воду (8 чаша дневно).

• Физичке вежбе које су прилагођене вашим функционалним способностима и досадашњим активностима (нпр. лаке вежбе истезања, јога, таи чи, вежбе обликовања).

• Когнитивне вежбе (укључујући и решавање укрштених речи).

• Вежбе релаксације (нпр. вежбе дисања, медитација).

• Одмарајте се током дана.

• Смањите време проведено у гледању вести на телевизији које могу изазвати страх и анксиозност. Тражите информације из поузданих извора.

• Смањите време проведено у трагању за информацијама на једном до двапут дневно уместо сваког сата.

• Смањите време проведено у слушању разних непотврђених гласина и размишљању о њима.

• Читајте књиге и штампу.

• Покушајте да упражњавате неке своје таленте за које нисте имали времена (сликање, писање песама, прича, оригами, плетење).

• Редовно разговарајте са пријатељима и породицом телефоном. Направите Скyпе, Вајбер или WхатсАпп групе са пријатељима, породицом, рођацима и са њима дневно комуницирајте. Имаћете осећај сигурности да неко брине за вас и да ви бринете за неког, имаћете осећај одговорности да ви бринете о неком.

Још неке активности које можете да радите у изолацији:

• Покушајте да средите старе фотографије.

• Средите ваш кувар, можете га убацити у компјутер и оставити својој деци или поделити га са пријатељима.

• За оне који користе Интернет и компјутер, већ имају редовне активности као што су играње шаха, савети о шивењу итд.

Важно је да вам дан буде организован и да вам време буде структуирано како би сачували физичко и ментално здравље.

ПОШТУЈТЕ ЉУДСКУ…

Безбедност

Трудите се да ваши поступци не наштете људима или да их не изложе додатним ризицима (ако сте болесни не идите на посао и у посете другим људима, немојте да правите залихе које су непотребне и тиме доводите у директну опасност друге особе које нису у могућности да набаве потрепштине, али и индиректно ви доводите и себе и своју породицу у опасност, јер ако ваш комшија ни сарадник немају дезинфекционо средство то је ризик и за вас).

Побрините се, најбоље што можете, да су одрасли и деца којима помажете безбедни и заштитите их од физичког или психолошког повређивања (обавезно перите руке, држите размак минимум један метар од других, кијајте И кашљите у марамицу или рукав користите заштитну опрему кад год је то неопходно).

Достојанство

Третирајте људе с поштовањем и у складу с њиховим културним и друштвеним нормама (уколико је неко инфициран немојте га стигматизирати).

Права

Побрините се да људи праведно и без дискриминације имају приступ информацијама и помоћи (водећи рачуна о својој и безбедности друге особе).

Помозите људима да добију помоћ која је на располагању.

Делујте само у најбољем интересу сваке особе с којом ступите у контакт (водећи рачуна о препорукама како се понашати и заштити се).

American Psychological Association (2020). Speaking of Psychology: Coronavirus Anxiety. Pruzeto s https://www.apa.org/research/action/speaking-of-psychology/coronavirus-anxiety (pristupljeno 14. marta 2020.)

Center for the Study of Traumatic Stress (CSTS). Mental Health and Behavioral Guidelines for Response to a Pandemic Flu Outbreak. Preuzeto s https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/mental-health-and-behavioral-guidelines-for-response-to-a-pandemic-flu-outbreak (pristupljeno 14. marta 2020.)

Inter-Agency Standing Committee IASC Reference group for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 OutbreakVersion 1.0 (2020)

Preuzeto s

https://mcusercontent.com/c2523f4cbed5f394e2158b43f/files/d92de91b-bf7f-4cf8-86fb-44957ab46970/MHPSS\_COVID19\_Briefing\_Note\_FINAL\_26\_February\_2020.pdf

(pristupljeno 15. marta 2020)