



Επιχειρησιακά ζητήματα για πολυτομεακά
προγράμματα ψυχικής υγείας
και ψυχοκοινωνικής υποστήριξης κατά
τη διάρκεια της πανδημίας του COVID-19

VERSION 1.1

Επιχειρησιακά ζητήματα για πολυτομεακά
προγράμματα ψυχικής υγείας
και ψυχοκοινωνικής υποστήριξης κατά
τη διάρκεια της πανδημίας του COVID-19

VERSION 1.1

Το παρόν έγγραφο δημοσιεύθηκε τον Μάιο του 2020. Θα επικαιροποιείται τακτικά κατά τη διάρκεια της έξαρσης του Covid-19. Επικοινωνήστε με την Ομάδα Αναφοράς για την Ψυχική Υγεία και Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη της Μόνιμης Διυπηρεσιακής Επιτροπής (IASC MHPSS RG) (mhpss.refgroup@gmail.com) για ένα αντίτυπο της πιο πρόσφατης έκδοσης.

© IASC Reference Group MHPSS, 2020. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Επικοινωνήστε με την IASC MHPSS Reference Group (mhpss.refgroup@gmail.com) για δημοσιευμένες μεταφράσεις ή για χορήγηση άδειας για μετάφραση.

Η ελληνική έκδοση κυκλοφορεί με ευθύνη της Τεχνικής Ομάδας Εργασίας για την Ψυχική Υγεία και την Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη (MHPSS TWG) Αττικής κατόπιν πρωτοβουλίας του Κέντρου Ημέρας Βαβέλ.

Για τη μετάφραση του κειμένου στην ελληνική γλώσσα εργάστηκαν οι:

Ειρήνη Διακάκη (Κέντρο Ημέρας Βαβέλ)
Βαρβάρα Καραδεδεδέ (ΕΠΑΨΥ)
Κατερίνα Καρασάββα (Γιατροί χωρίς Σύνορα)
Γιάννης Καυκάς (Solidarity Now)
Κατερίνα Κόλλια (Εταιρεία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π. Σακελλαρόπουλος)
Μαρία Παπανικολάου (ΕΠΑΨΥ)
Μάνια Παππά (Δίκτυο για τα Δικαιώματα του Παιδιού)
Μαρίνα Σταθοπούλου (Κέντρο Ημέρας Βαβέλ)
Χρυσάνθη Τάτση (ΕΠΑΨΥ)
Ελένη Τσαγκαράκη (ΕΠΑΨΥ)
Παναγιώτης Χονδρός (ΕΠΑΨΥ)
Μαριάντζελλα Ψυρράκη (Γιατροί χωρίς Σύνορα)

Γλωσσική επιμέλεια: Σοφία Σφυρόερα, Νίκος Γκιωνάκης

Τα έξοδα της ελληνικής έκδοσης ανέλαβε το Κέντρο Ημέρας Βαβέλ/Συν-ειρμός ΑμΚΕ Κοινωνικής Αλληλεγγύης

Υπεύθυνος ελληνικής έκδοσης: Νίκος Γκιωνάκης, Κέντρο Ημέρας Βαβέλ /MHPSS Attika TWG

Περιεχόμενα

Συντομογραφίες και ακρώνυμα	iv
Εισαγωγή	v
1. Προσαρμόζοντας τις Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας στο πλαίσιο του Covid-19	1
1.1 Τι είναι οι Α΄ ΒΨΥ;	1
1.2 Φροντίζοντας τον εαυτό σας, τους συναδέλφους σας και το προσωπικό	2
1.3 Ποιοι μπορούν να επωφεληθούν από τις Α΄ ΒΨΥ, πότε και πού	2
1.4 Σεβασμός της ασφάλειας, της αξιοπρέπειας και των δικαιωμάτων	2
1.5 Παροχή Α΄ ΒΨΥ εν μέσω της πανδημίας του COVID-19	3
1.6 Άνθρωποι ΠΟΥ ΠΙΘΑΝΩΣ ΧΡΗΖΟΥΝ ειδικής προσοχής	5
2. Συνέχιση της παροχής ολοκληρωμένων και κλινικών υπηρεσιών ΨΥΨΚΥ στο ανθρωπιστικό πεδίο κατά τη διάρκεια της πανδημίας του COVID-19	6
2.1 Ποιον αφορά αυτό το έγγραφο;	6
2.2 Σενάρια	6
2.3 Ενέργειες κατά την προετοιμασία προσαρμογής των υπηρεσιών στα σενάρια του COVID-19	7
2.4 Ζητήματα σχετικά με την ταυτοποίηση και διαχείριση ληπτών υπηρεσιών υψηλού κινδύνου	10
2.5 Ζητήματα σχετικά με την προσαρμογή των μονάδων παροχής υπηρεσιών	12
2.6 Ζητήματα σχετικά με την εργασία από απόσταση στην ΨΥΨΚΥ	13
2.7 Ζητήματα σχετικά με τη φαρμακευτική αγωγή	15
2.8 Ζητήματα σχετικά με την ψυχοθεραπεία και τη συμβουλευτική	16
2.9 Ζητήματα για τη συνεργασία με τους εθελοντές από την κοινότητα και τους εργαζόμενους στο πεδίο	17
2.10 Ζητήματα σχετικά με ανθρώπους με θέματα ψυχικής υγείας σε συγκεκριμένες συνθήκες διαβίωσης	17
2.11 Ζητήματα σχετικά με την αυτοφροντίδα/φροντίδα προσωπικού της ομάδας ΨΥΨΚΥ	18
2.12 Ζητήματα σχετικά με τον συντονισμό των υπηρεσιών ΨΥΨΚΥ	19
2.13 Ζητήματα για παρόχους υπηρεσιών εντός του οργανισμού που νόσησαν με COVID-19	19
2.14 Ζητήματα σχετικά με την «επιστροφή στην κανονικότητα»	19
3. Ζητήματα σχετικά με την ψυχική υγεία και ψυχοκοινωνική υποστήριξη παιδιών, εφήβων και οικογενειών κατά τη διάρκεια της αντιμετώπισης του COVID-19	26
3.1 Παιδιά	26
3.2 Έφηβοι	27
3.3 Γονείς και φροντιστές	27
4. Ζητήματα σχετικά με την ανάπτυξη αποκρίσεων ΨΥΨΚΥ για την αντιμετώπιση της πανδημίας του COVID-19 σε ηλικιωμένα άτομα	29
4.1 Γιατί να εστιάσουμε στα ηλικιωμένα άτομα;	29
4.2 Δικαιοσύνη και ανθρώπινα δικαιώματα	30
4.3 Παράγοντες για την ΨΥΨΚΥ σε ηλικιωμένα άτομα	31
4.4 Κακοποίηση και παραμέληση ηλικιωμένων ατόμων	32
4.5 Ζητήματα σχετικά με τα μέλη της οικογένειας και τους φροντιστές των ηλικιωμένων ατόμων	33
4.6 Ζητήματα σχετικά με την επικοινωνία και τη διάδοση μηνυμάτων	33
5. Αντιμέτωπιση της κατάχρησης ουσιών και συμπεριφορών εθισμού κατά το ξέσπασμα της πανδημίας του COVID-19	36
5.1 Πληροφορίες ιστορικού	36
5.2 Μηνύματα σε παρόχους υπηρεσιών, φορείς χάραξης πολιτικής και φορείς υλοποίησης κανονισμών	37
5.3 Μηνύματα στο ευρύ κοινό	38
5.4 Μηνύματα για άτομα με προβλήματα υγείας που προκαλούνται από τη χρήση ουσιών ή από εξαρτητικές συμπεριφορές (τυχερά παιχνίδια και τζόγο)	39
Επιπρόσθετες πηγές	40

Συντομογραφίες και ακρώνυμα

4Ws	(Who does What, Where and When) Ποιος κάνει Τι, Πού και Πότε
ACF	(Action Contre la Faim) Δράση κατά της Πείνας
COOPI	(Cooperazione Internazionale) Διεθνής Συνεργασία
COVID- 19/ 2019-nCoV	(Corona Virus disease)
CVT	(Center for Victims of Torture) Κέντρο για Θύματα Βασανιστηρίων
GBV	(Gender Based Violence) Έμφυλη Βία
HI	(Humanity and Inclusion) Ανθρωπότητα και Συμπερίληψη
HIAS	(Hebrew Immigrant Aid Society) Εβραϊκός Σύλλογος Βοήθειας Μεταναστών
IASC	(Inter-Agency Standing Committee) Διυπηρεσιακή Μόνιμη Επιτροπή των Ηνωμένων Εθνών
IDP	(Internally Displaced People) Εσωτερικά Εκτοπισμένοι Άνθρωποι
IEC	(Information, Education and Communication) Πληροφόρηση, Εκπαίδευση και Επικοινωνία
IFRC	(International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies) Διεθνής Ομοσπονδία Ερυθρού Σταυρού και Ερυθράς Ημισελήνου
IMC	(International Medical Corps) Διεθνές Ιατρικό Σώμα
IOM	(International Organization for Migration) Διεθνής Οργανισμός Μετανάστευσης
IRC	(International Rescue Committee) Διεθνής Επιτροπή Διάσωσης
LGBTI	(Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender and Intersex) Λεσβίες, Ομοφυλόφιλοι, Αμφιφυλόφιλοι, Διεμφυλικό (Τρανς) και Διαφυλικό (ΛΟΑΤΚΙ)
MDM-Es	(Médicos del Mundo-España) Γιατροί του Κόσμου - Ισπανία
MDM-France	(Médecins du Monde-France) Γιατροί του Κόσμου - Γαλλία
M&E	(Monitoring and Evaluation) Παρακολούθηση και Αξιολόγηση (Π&Α)
MHPSS	(Mental Health and Psychosocial Support) Ψυχική Υγεία και Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη
MSF	(Médecins Sans Frontières) Γιατροί Χωρίς Σύνορα
OPD	(Out Patient Department) Τμήμα Εξωτερικών Ασθενών
PIH	(Partners in Health) Συνεργάτες στην Υγεία
PSTIC	(Psycho-Social Services and Training Institute in Cairo) Ινστιτούτο Ψυχο-Κοινωνικών Υπηρεσιών και Κατάρτισης στο Κάιρο
PFA	(Psychological First Aid) Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας
PPE	(Personal Protective Equipment) Προσωπικός Προστατευτικός Εξοπλισμός (ΠΠΕ)
SIM Card	(Subscriber Identity Module Card) Κάρτα SIM (Μονάδα Ταυτότητας Συνδρομητή)
SOPs	(Standard Operating Procedures) Τυποποιημένες Διαδικασίες Λειτουργίας (ΤΔΛ)
TPO-Nepal	(Transcultural Psychosocial Organization in Nepal) Διαπολιτισμική Ψυχοκοινωνική Οργάνωση στο Νεπάλ
TPO-Uganda	(Transcultural Psychosocial Organization in Uganda) Διαπολιτισμική Ψυχοκοινωνική Οργάνωση στην Ουγκάντα
TV	Τηλεόραση
UNESCO	(United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization) Εκπαιδευτική Επιστημονική και Πολιτιστική Οργάνωση των Ηνωμένων Εθνών
UNFPA	(United Nations Population Fund) Ταμείο των Ηνωμένων Εθνών για τον Πληθυσμό
UNHCR	(United Nations High Commissioner for Refugees) Ύπατη Αρμοστεία του ΟΗΕ για τους Πρόσφυγες
UNICEF	(United Children's Fund) Ταμείο των Ηνωμένων Εθνών για τα Παιδιά
WHO	(World Health Organization) Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ)

Εισαγωγή

Σε ολόκληρο τον κόσμο, η πανδημία του Covid-19 έχει σοβαρό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία και την ψυχοκοινωνική ευημερία των ανθρώπων. Μεγάλα τμήματα του πληθυσμού βιώνουν έντονο ψυχολογικό δυσφορικό στρες εξαιτίας των άμεσων συνεπειών του ιού στην υγεία, των επιπτώσεων των μέτρων για τον περιορισμό της διασποράς του, όπως η απομόνωση και η αναστολή λειτουργίας υπηρεσιών και επιχειρήσεων, και εξαιτίας της ανησυχίας για την απώλεια των εισοδημάτων και της παροχής εκπαίδευσης.¹ Οι άμεσες συνέπειες της πανδημίας επιδεινώνονται από τις επιπτώσεις που προκαλούν καταστάσεις έκτακτης ανάγκης ανθρωπιστικού χαρακτήρα που είναι σε εξέλιξη και την κοινωνικοπολιτική και οικονομική αστάθεια σε χώρες που φιλοξενούν ευάλωτους πληθυσμούς. Η ανθρωπιστική κοινότητα μέσω της Διυπηρεσιακής Μόνιμης Επιτροπής των Ηνωμένων Εθνών (IASC) ζήτησε να δοθεί προσοχή και να διατεθούν πόροι για την ψυχική υγεία και την ψυχοκοινωνική υποστήριξη (ΨΥΨΚΥ) στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ανθρωπιστικής Έκκλησης για την αντιμετώπιση του Covid-19 (Global Humanitarian Appeal for the Covid-19 response).²

Τον Μάρτιο του 2020 η Ομάδα Αναφοράς για την ΨΥΨΚΥ της IASC (IASC MHPSS RG), μετά από πρόσκληση για κοινή δράση, που κινητοποίησε 57 οργανώσεις ως μέλη, προχώρησε στην έκδοση του Ενημερωτικού Σημειώματος «Ψυχική υγεία και ψυχοκοινωνικές πιυχές της πανδημίας του Covid-19».³ Το συγκεκριμένο έγγραφο αποδείχθηκε πολύ χρήσιμο για την αντιμετώπιση και μέχρι σήμερα έχει μεταφραστεί σε 24 γλώσσες, καλύπτοντας μία σειρά συνιστώμενων δραστηριοτήτων καθώς επίσης μηνύματα για διαφορετικές ομάδες-στόχο.

Το παρόν έγγραφο αποτελεί παράρτημα του Ενημερωτικού Σημειώματος και μέσω αυτού καταβάλλεται προσπάθεια να υποστηριχθεί η επιχειρησιακή αντιμετώπιση των αναγκών της ΨΥΨΚΥ εντός του πλαισίου των ποικίλων τομέων του ανθρωπιστικού έργου. Οι προσεγγίσεις και παρεμβάσεις στην ΨΥΨΚΥ δεν περιορίζονται σε έναν τομέα, αλλά χρειάζεται να αποτελέσουν οργανικά στοιχεία πολλών τομέων και συνεργατικών σχηματισμών.⁴ Το παρόν έγγραφο περιέχει μεγάλο όγκο επιχειρησιακών πληροφοριών και πρακτικών προσεγγίσεων, που μπορούν να αξιοποιηθούν για τον ανθρωπιστικό προγραμματισμό στους τομείς της υγείας, της σεξουαλικής και έμφυλης βίας, της προστασίας σε κοινοτικό πλαίσιο, της σίτισης, της διαχείρισης και του συντονισμού καταυλισμών.

Περιέχει πέντε ενότητες:

1. Προσαρμόζοντας τις Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας στο πλαίσιο του Covid-19
2. Συνέχιση της παροχής ολοκληρωμένης και κλινικής φροντίδας ΨΥΨΚΥ σε ανθρωπιστικά πλαίσια κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Covid-19
3. Σκέψεις για ζητήματα ψυχικής υγείας και ψυχοκοινωνικής υποστήριξης σε παιδιά, εφήβους και οικογένειες κατά τη διάρκεια της αντιμετώπισης του COVID-19
4. Σκέψεις για την ανάπτυξη τρόπων αντιμετώπισης ΨΥΨΚΥ σε ηλικιωμένα άτομα κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Covid-19
5. Αντιμετώπιση της χρήσης ουσιών και εξαρτητικών συμπεριφορών κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19

Το έγγραφο περιέχει πολλές αναφορές σε άλλα έγγραφα που είναι προσβάσιμα μέσω υπερσυνδέσμων. Βεβαιωθείτε ότι συμβουλευέστε την πιο πρόσφατη έκδοση αυτών των εγγράφων, καθώς τα επιστημονικά δεδομένα για τον Covid-19 εξελίσσονται ταχύτατα. Για κατευθυντήριες οδηγίες σχετικά με τις πιυχές της πανδημίας που αφορούν την υγεία, βλ. το Country and Technical Guidance on Coronavirus disease (Covid-19) στον διαδικτυακό τόπο του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας.⁵

Ελπίζουμε πως αυτό το έγγραφο θα συμβάλει περαιτέρω στη συμπερίληψη της ψυχικής υγείας και της ψυχοκοινωνικής υποστήριξης στο πλαίσιο της συνολικής ανθρωπιστικής αντιμετώπισης. Δεν πρόκειται για μία πολυτέλεια ή κάτι επιπρόσθετο, αλλά είναι ουσιώδους σημασίας να καταφέρουμε να αντιμετωπιστεί με επιτυχία η πανδημία του Covid-19.

¹ United Nations Policy Brief: COVID-19 and the Need for Action on Mental health (2020). https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/un_policy_brief-covid_and_mental_health_final.pdf

² United Nations: COVID-19 Global Humanitarian Response Plan – May 2020 Update (2020). <https://www.unocha.org/sites/unocha/files/Global-Humanitarian-Response-Plan-COVID-19.pdf>

³ Ενημερωτικό σημείωμα Ψυχική υγεία και ψυχοκοινωνικές πιυχές της πανδημίας του Covid-19. IASC: Geneva, 2020. <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-04/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID-19%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20-%20MHPSS%20%28Greek%29.pdf>

⁴ IASC Κατευθυντήριες οδηγίες της IASC για την ΨΥΨΚΥ: https://babeldc.gr/wp-content/uploads/2019/04/IASC_Guidelines_GR_Aprill.pdf https://interagencystandingcommittee.org/system/files/iasc_guidelines_gr_aprill.pdf

⁵ WHO website: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance>

1. Προσαρμόζοντας τις Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας στο πλαίσιο του COVID-19

Το εγχειρίδιο «Ψυχική υγεία και ψυχοκοινωνικές πιέσεις της πανδημίας του Covid-19» (που συνέταξε η Ομάδα Αναφοράς για την ΨΥΨΚΥ της IASC) συστήνει την παροχή εκπαίδευσης στις Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας (Α΄ ΒΨΥ) σε όλους τους εργαζόμενους στην πρώτη γραμμή για την αντιμετώπιση της πανδημίας του COVID-19:

«Εκπαιδεύστε όλους τους εργαζόμενους στην πρώτη γραμμή (γιατρούς, νοσηλευτικό προσωπικό, οδηγούς ασθενοφόρων, εθελοντές, ανιχνευτές κρουσμάτων, εκπαιδευτικούς και άλλους με ηγετικό ρόλο στις κοινότητές τους), καθώς και μη επαγγελματίες υγείας, που εργάζονται σε χώρους καραντίνας, στις βασικές αρχές ψυχοκοινωνικής φροντίδας, στις πρώτες βοήθειες ψυχικής υγείας και στον τρόπο παραπομπής, όταν απαιτείται. Οι χώροι θεραπείας και απομόνωσης/καραντίνας για τον COVID-19 χρειάζεται να έχουν εκπαιδευμένο προσωπικό ΨΥΨΚΥ. Η διαδικτυακή εκπαίδευση ενδείκνυται σε περιπτώσεις που δεν είναι δυνατός ο συγχρωτισμός του προσωπικού, για να αποφευχθεί ο κίνδυνος μόλυνσης».



Κατά τη διάρκεια της αντιμετώπισης της πανδημίας του COVID-19, τόσο ο οδηγός Α΄ ΒΨΥ όσο και το εκπαιδευτικό υλικό (που αναπτύχθηκαν από τον ΠΟΥ και τους συνεργάτες του) χρειάζεται να προσαρμοστούν, ώστε να λάβουν υπόψη ειδικά ζητήματα που αφορούν την ασφάλεια, αποτρέποντας τη διασπορά του ιού και κατανοώντας τη θέση των Α΄ ΒΨΥ στο εύρος των παρεμβάσεων για την ΨΥΨΚΥ. Παρακαλούμε να λάβετε υπόψη τις ακόλουθες συστάσεις, για να εφαρμόσετε τις κατευθυντήριες οδηγίες των Α΄ ΒΨΥ σε καταστάσεις COVID-19, σε συνδυασμό με τις αρχικές κατευθυντήριες οδηγίες που περιέχονται στο έντυπο *Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο¹ και το εκπαιδευτικό υλικό²*.

Επιπρόσθετα, το *Βασικές Ψυχοκοινωνικές Δεξιότητες: Οδηγός για τους εργαζόμενους στην αντιμετώπιση του COVID-19 της IASC³*, αποτελεί καλή πηγή πληροφόρησης για τον προσανατολισμό των εργαζομένων σε βασικά ψυχοκοινωνικά ζητήματα, όπως συνιστάται σε αυτό το εγχειρίδιο.

1.1 ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ Α΄ ΒΨΥ;

Οι Α΄ ΒΨΥ περιλαμβάνουν την ανθρώπινη, υποστηρικτική βοήθεια και βοήθεια σε πρακτικό επίπεδο σε συνανθρώπους μας που υποφέρουν από σοβαρές εκδηλώσεις κρίσης, με σεβασμό στην αξιοπρέπεια, την κουλτούρα και τις ικανότητές τους. Πρόκειται για ένα σύνολο δεξιοτήτων που μπορούν να χρησιμοποιήσουν όλοι όσοι εργάζονται στην πρώτη γραμμή και τις βασικές υπηρεσίες παροχής βοήθειας σε παιδιά και ενήλικες που εκδηλώνουν έντονο δυσφορικό στρες.

Οι δεξιότητες των Α΄ ΒΨΥ είναι χρήσιμες, για να γνωρίζουμε τι μπορούμε να πούμε και να κάνουμε, ώστε να είμαστε υποστηρικτικοί και βοηθητικοί και να μην προκαλέσουμε περαιτέρω βλάβη.

Οι Α΄ ΒΨΥ αποτελούν μέρος των προσεγγίσεων ΨΥΨΚΥ. Για να έχουμε μία αποτελεσματική ανταπόκριση στην υποστήριξη της ψυχικής υγείας και ευημερίας των ανθρώπων, είναι σημαντικό να εφαρμοστούν μία σειρά από παρεμβάσεις ΨΥΨΚΥ. Οι Α΄ ΒΨΥ είναι ένα είδος βασικής ψυχοκοινωνικής φροντίδας που μπορεί να παρέχει οποιοσδήποτε. Δεν χρειάζεται να είστε ειδικοί ψυχικής υγείας για να παρέχετε Α΄ ΒΨΥ. Η ανάπτυξη δεξιοτήτων στις Α΄ ΒΨΥ είναι ιδιαίτερα χρήσιμη στην περίοδο του COVID-19 για:

- Εργαζόμενους στην πρώτη γραμμή (το σύνολο των εργαζομένων στον τομέα υγείας, κοινωνικοί λειτουργοί, οδηγοί ασθενοφόρων, φαρμακοποιοί)·
- Εργαζόμενους σε βασικές υπηρεσίες (υπάλληλοι καταστημάτων, διανομείς τροφίμων και άλλων αγαθών, οδοκαθαριστές)·
- Υπαλλήλους σε υπηρεσίες δημόσιας τάξης και άλλους δημόσιους υπαλλήλους (αστυνομικοί, πυροσβέστες, στρατιωτικοί, προσωπικό ασφαλείας αεροδρομίων, εργαζόμενοι σε υπηρεσίες μετανάστευσης, λειτουργοί και εργαζόμενοι σε χώρους λατρείας)·
- Άτομα σε διευθυντικές θέσεις (διευθυντές και προϊστάμενοι, άτομα που κατέχουν ηγετική θέση στις κοινότητες) και εργαζόμενους σε υπηρεσίες παροχής φροντίδας σε παιδιά ή άλλους ενήλικες (εκπαιδευτικοί, γονείς, άλλοι φροντιστές)·
- Παιδιά και εφήβους που μπορούν να παρέχουν υποστήριξη σε συνομήλικους υπό την εποπτεία ενήλικα.

Οι Α΄ ΒΨΥ αφορούν την παροχή βοήθειας σε ανθρώπους προκειμένου:

- Να αισθάνονται ασφαλείς, συνδεδεμένοι με άλλους, ήρεμοι και αισιόδοξοι.
- Να έχουν πρόσβαση σε κοινωνική, σωματική και συναισθηματική υποστήριξη.
- Να αισθάνονται ότι μπορούν να βοηθήσουν τον εαυτό τους ως άτομα και ως κοινότητες ατόμων.

¹ World Health Organization, War Trauma Foundation and World Vision International (2011/2016). Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο. Κέντρο Ημέρας Βαβέλ, Αθήνα. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9786188273719-gre.pdf;jsessionid=AB0CEAFF96CDDDF5026E7F08427F1FE7?sequence=63>

² World Health Organization, War Trauma Foundation and World Vision International (2013/2016). Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Εγχειρίδιο εκπαίδευση για την καθοδήγηση εργαζομένων στο πεδίο. Κέντρο Ημέρας Βαβέλ: Αθήνα. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/102380/9786188273702-gre.pdf?sequence=8>

³ <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-06/Basic%20Psychosocial%20Skills-%20A%20Guide%20for%20COVID-19%20Responders%20%28Greek%29.pdf>

Στο ξέσπασμα μιας πανδημίας, όπως του COVID-19, είναι υψίστης σημασίας οι δεξιότητες των Α' ΒΨΥ να χρησιμοποιούνται με ασφαλείς τρόπους τόσο γι' αυτόν που παρέχει βοήθεια όσο και γι' αυτόν που βιώνει δυσφορικό στρες. Είναι επίσης σημαντικό να αναγνωρίζουμε ότι ο τρόπος με τον οποίο συνήθως παρέχουμε υποστήριξη ο ένας στον άλλο αλλάζει (π.χ., δεν μπορούμε να αγγίξουμε τον άλλον ή να τον πλησιάσουμε πολύ κοντά) και το πώς αντιμετωπίζουμε την ασθένεια ή τον θάνατο αγαπημένων προσώπων (π.χ., ανάγκη σεβασμού των οδηγιών για την καραντίνα και την απομόνωση και αδυναμία φυσικής παρουσίας σε κηδείες ή επιμνημόσυνες τελετές).

1.2 ΦΡΟΝΤΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ, ΤΟΥΣ ΣΥΝΑΔΕΛΦΟΥΣ ΣΑΣ ΚΑΙ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

Στην περίοδο της πανδημίας του COVID-19, καθένας επηρεάζεται συναισθηματικά με διαφορετικούς τρόπους. Για παράδειγμα, αισθάνεται ανησυχία και άγχος λόγω αφνίδιας απώλειας της θέσης εργασίας, απομόνωση, αβεβαιότητα, φόβο ασθένειας ή θανάτου και πένθος για όσους απεβίωσαν. Τα μέτρα απομόνωσης μπορεί να λειτουργήσουν ως ψυχοπαιστικοί παράγοντες για οικογένειες και φροντιστές (παιδιών, ηλικιωμένων ατόμων και ασθενών), οι οποίοι πρέπει να προσαρμοστούν στην καθημερινότητα, το σχολείο και την εργασιακή ρουτίνα. Οι εργαζόμενοι στην πρώτη γραμμή και σε βασικές υπηρεσίες είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι σε ειδικούς ψυχοπαιστικούς παράγοντες όταν φροντίζουν ασθενείς, όταν διατρέχουν υψηλό κίνδυνο μόλυνσης (φοβούμενοι ταυτόχρονα ότι θα μολύνουν αγαπημένα τους πρόσωπα), όταν βρίσκονται στη δύσκολη θέση να ενημερώνουν για ασθένεια ή θάνατο, όταν εργάζονται σε πολύωρες βάρδιες, ενώ χρειάζεται ταυτόχρονα να λαμβάνουν ειδικά μέτρα προστασίας, παρότι πολλές φορές στερούνται του αναγκαίου εξοπλισμού. Επιπρόσθετα, αυτές οι ομάδες μπορεί να υφίστανται στιγματισμό και πρέπει να προβλέπονται ειδικά μέτρα για την προστασία και την ευημερία τους.

Οι διευθυντές ή οι προϊστάμενοι, επίσης, μπορεί να υποστηρίζουν προσωπικό ή εθελοντές που βιώνουν δυσφορικό στρες. Ο τρόπος με τον οποίο πρόσωπα που βρίσκονται σε διευθυντικές θέσεις υποστηρίζουν το προσωπικό και τους εθελοντές σε ψυχοπαιστικές καταστάσεις και ο τρόπος με τον οποίο επικοινωνούν μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά στο πώς οι συνεργάτες τους αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις.¹

Καθένας πρέπει να εστιάσει ιδιαίτερα στην προσωπική του ευημερία και την ευημερία του προσωπικού και των εθελοντών. Η διασφάλιση της ευημερίας κατά την περίοδο της πανδημίας του COVID-19 δεν είναι πολυτέλεια, συνιστά ευθύνη. Η προστασία της σωματικής και ψυχικής υγείας όλων των εργαζομένων στην πρώτη γραμμή και σε βασικές υπηρεσίες είναι απαραίτητη, ώστε κι αυτοί με τη σειρά τους να είναι σε θέση να εξυπηρετούν άλλους με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Πληροφορίες σχετικά με τη διαχείριση του στρες και θετικές στρατηγικές αντιμετώπισης προκλήσεων (positive coping strategies) περιλαμβάνονται στο βιβλίο *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide*.²

1.3 ΠΟΙΟΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΕΠΩΦΕΛΗΘΟΥΝ ΑΠΟ ΤΙΣ Α' ΒΨΥ, ΠΟΤΕ ΚΑΙ ΠΟΥ

- **Ποιοι:** Παιδιά, έφηβοι και ενήλικες (ειδικά ηλικιωμένα άτομα), οι οποίοι εκδηλώνουν οξύ δυσφορικό στρες μπορούν να επωφεληθούν από τις Α' ΒΨΥ, συμπεριλαμβανομένων των ασθενών με COVID-19, συγγενείς ατόμων που νοσούν, άτομα που είναι σε καραντίνα, ή έχουν απωλέσει οικείο πρόσωπο, ή εκείνοι που είναι πολύ ανήσυχου, αγχωμένοι και αναστατωμένοι. Επιπλέον, από τις Α' ΒΨΥ μπορούν να επωφεληθούν άτομα που ανήκουν σε ομάδες υψηλού κινδύνου ή πάσχουν από άλλα νοσήματα, όπως χρόνια/σοβαρή ασθένεια, καρκίνο, προβλήματα ψυχικής υγείας, πιθανούς κινδύνους προστασίας και έμφυλη βία), άτομα των οποίων η παροχή φροντίδας ακυρώθηκε ή καθυστερεί, καθώς και οι συγγενείς τους.
- **Πότε:** Οι Α' ΒΨΥ είναι μία πρώτη ανταπόκριση για να βοηθηθεί κάποιος με δυσφορικό στρες, να αισθανθεί πιο ήρεμος και να ανακτήσει την ικανότητά του να αντιμετωπίζει προκλήσεις και λαμβάνει αποφάσεις. Στη συνέχεια, άλλες παρεμβάσεις ΨΥΨΚΥ ή παραπομπές μπορεί να κριθούν πιο κατάλληλες, εφόσον το άτομο χρειάζεται επιπλέον στήριξη.
- **Πού:** Οι Α' ΒΨΥ μπορεί να παρέχονται μέσα από τηλεφωνικές γραμμές ψυχολογικής υποστήριξης ή άλλα μέσα υποστήριξης από απόσταση, ή μέσω διά ζώσης συναντήσεων, εφόσον τηρούνται τα μέτρα προστασίας, ώστε να διασφαλίζεται τόσο ο αρωγός όσο και ο λήπτης.

1.4 ΣΕΒΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ, ΤΗΣ ΑΞΙΟΠΡΕΠΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΩΝ

Οι βασικές αρχές που διέπουν κάθε είδος βασικής ψυχοκοινωνικής φροντίδας, όπως οι Α' ΒΨΥ, είναι ο σεβασμός της **ασφάλειας, της αξιοπρέπειας και των δικαιωμάτων** οποιουδήποτε λαμβάνει βοήθεια. Η ιδιαίτερη φύση του COVID-19 συνίσταται στο ότι πολλοί άνθρωποι μπορούν να είναι ασυμπτωματικοί φορείς και έτσι ο ιός εξαπλώνεται ταχύτατα μέσα στις κοινότητες και παγκοσμίως.

Οι άνθρωποι που υποψιάζονται ότι είναι φορείς του ιού ή νοσούν από τον COVID-19, μπορεί να βιώνουν δυσπιστία, στιγματισμό και διακρίσεις. Σκεφτείτε πώς θα θέλατε να σας αντιμετωπίσουν σε μία τέτοια περίπτωση και συμπεριφερθείτε στους ανθρώπους με τον ίδιο τρόπο.

Να θυμάστε:

- **Αποφεύγετε να εκθέτετε τον εαυτό σας ή άλλους σε κίνδυνο μόλυνσης**, διασφαλίζοντας ότι επικοινωνείτε από απόσταση ή φορώντας προστατευτικό εξοπλισμό κατά τη διά ζώσης συνάντηση.
- **Μην εκθέτετε κανέναν σε περαιτέρω στιγματισμό ή διακρίσεις**, διασφαλίζοντας εν επιγνώσει συναίνεση και εμπιστευτικότητα.
- **Να αντιμετωπίζετε όλους τους ανθρώπους με σεβασμό** και να διασφαλίζετε ότι έχουν δίκαιη πρόσβαση σε βοήθεια, χωρίς διακρίσεις, ανεξάρτητα από την ηλικία, το φύλο ή την εθνικότητα, και ανεξάρτητα από το στάδιο της λοίμωξης, την ασθένεια ή αν εργάζονται στη διαχείριση του COVID-19. Σε μερικές περιπτώσεις απαιτείται η προληπτική εξάλειψη των φραγμών στην πρόσβαση.

¹ Βλ. ενημερωτικό σημείωμα από: IFRC Reference Centre for Psychosocial Support on Remote PFA during COVID-19: <https://pscentre.org/archives/9119> and 'An online training package for PFA in the COVID-19 outbreak response from the IFRC Reference Centre for Psychosocial Support': <https://pscentre.org/archives/9261>

² WHO: Geneva, 2020: <https://www.who.int/publications-detail/9789240003927>

1.5 ΠΑΡΟΧΗ Α' ΒΨΥ ΕΝ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ ΤΟΥ COVID-19




Αρχικά, **Προετοιμαστείτε** να βοηθήσετε μαθαίνοντας σχετικά με τον COVID-19, τις διαθέσιμες υπηρεσίες, τα δίκτυα υποστήριξης και τα πρωτόκολλα ασφαλείας:

<p>Μάθετε για τον COVID-19</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Χρησιμοποιείτε αξιόπιστες πηγές πληροφοριών, όπως τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) ή την εθνική υγειονομική Αρχή (ΕΟΔΥ, www.eody.gov.gr). • Μάθετε πώς μεταδίδεται ο COVID-19, πώς να παραμένετε υγιείς και πώς να αποφύγετε τη διασπορά του ιού. • Μάθετε για τους κινδύνους, τα σημεία και τα συμπτώματα της λοίμωξης και τι πρέπει να κάνετε σε περίπτωση που έρθετε σε επαφή με κάποιον που παρουσιάζει συμπτώματα, ή ήταν θετικός στο τεστ του COVID-19, ή αν ασθενήσετε.
<p>Μάθετε για τις διαθέσιμες υπηρεσίες και τα δίκτυα υποστήριξης</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Για τους ανθρώπους που χρειάζονται επιπλέον βοήθεια για να ανταπεξέλθουν συναισθηματικά, κοινωνικά ή πρακτικά στην κατάσταση, πληροφορηθείτε τα στοιχεία επικοινωνίας με σχετικές πηγές της περιοχής ευθύνης σας, συμπεριλαμβανομένης της φροντίδας της ψυχικής υγείας, των κοινωνικών υπηρεσιών, της διανομής φαγητού, του τρόπου πρόσβασης στη φροντίδα υγείας όταν χρειάζεται, και των κυβερνητικών μέτρων υποστήριξης • Ενημερωθείτε για τα μέσα επικοινωνίας για την υποστήριξη ανθρώπων από απόσταση, συμπεριλαμβανομένων εκείνων με διαφορετικές δυνατότητες πρόσβασης (π.χ., γλώσσα, μορφωτικό επίπεδο, αναπηρία) • Σε ανθρωπιστικά πλαίσια, προβείτε σε έλεγχο της χαρτογράφησης υπηρεσιών (ιδανικά, προβείτε σε επικαιροποίηση των πληροφοριών για την πρόσβαση σε υπηρεσίες σχετικές με τον COVID-19)
<p>Μάθετε για τα πρωτόκολλα ασφαλείας</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Μάθετε και ακολουθήστε τα προτεινόμενα πρωτόκολλα της χώρας σας για την αποφυγή της εξάπλωσης της λοίμωξης, συμπεριλαμβανομένου του πλυσίματος των χεριών, της κοινωνικής απόστασης και της καραντίνας, όταν χρειάζεται. • Να θυμάστε ότι ούτε εσείς ούτε ο άνθρωπος που βλέπετε είναι απαραίτητο να έχετε συμπτώματα για να μεταδώσετε τον COVID-19 σε άλλους. • Ενημερωθείτε για τη διαθεσιμότητα ατομικού προστατευτικού εξοπλισμού και πότε και πώς χρησιμοποιείται.

Τσαντ: Πρόσφυγες φοιτητές εκπαιδεύουν στα μέτρα επαγρύπνησης για τον Covid-19 σε κοινότητες της πόλης

© UNHCR/Simplice Krandji



Αρχές δράσης	Ζητήματα COVID-19
<p>Παρατηρήστε</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Η ασφάλεια προηγείται! Λάβετε όλα τα απαραίτητα μέτρα προστασίας για την προστασία του εαυτού σας και των άλλων από τη λοίμωξη. Για παράδειγμα, να επικοινωνείτε από απόσταση (μέσω τηλεφώνου ή από ασφαλή απόσταση) ή να χρησιμοποιείτε προσωπικό προστατευτικό εξοπλισμό, όταν αλληλεπιδράτε εκ του σύνεγγυς με ανθρώπους. • Προσπαθήστε να κατανοήσετε πώς το συγκεκριμένο πλαίσιο θα αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο προσεγγίζετε τις Α' ΒΨΥ (π.χ., τι είναι δυνατό σε συνθήκες διαβίωσης όπου επιβάλλεται ο περιορισμός ή επικρατεί συνωστισμός, διαθεσιμότητα βασικών υπηρεσιών και παραπομπών) και προσαρμόστε το στην τοπική γλώσσα και κουλτούρα. <ul style="list-style-type: none"> ◦ Αν έχετε επαφή με ανθρώπους μόνο από απόσταση, συλλογιστείτε πώς να καταλαβαίνετε αν κάποιος αισθάνεται δυσφορικό στρες χωρίς να έχετε φυσική επαφή. Για παράδειγμα, δείξτε μεγαλύτερη προσοχή σε αλλαγές στον τόνο της φωνής, στον αρνητικό τρόπο σκέψης, σε ασυνήθιστες παύσεις, στη διατήρηση ακανόνιστων συνηθειών κ.λπ. • Αναζητήστε ανθρώπους που πιθανώς χρήζουν ειδικής προσοχής, όπως: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Ανθρώπους με συμπτώματα αναπνευστικής ανεπάρκειας ή περιπτώσεις κατά τις οποίες οι προτεινόμενες συστάσεις για τα μέτρα δημόσιας υγείας δεν εφαρμόζονται (π.χ., κοινωνική αποστασιοποίηση σε συνθήκες διαβίωσης όπου επικρατεί συνωστισμός) ή δεν είναι δυνατόν να εφαρμοστούν (π.χ., έλλειψη νερού/σαπουνιού). ◦ Ομάδες οι οποίες μπορεί να είναι ευάλωτες ή περιθωριοποιημένες (βλ. στη συνέχεια).
<p>Ακούστε</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Μείνετε ασφαλής, αλλά ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΕΙΤΕ. Η κοινωνική υποστήριξη είναι αναγκαία αυτή την περίοδο, καθώς πολλοί άνθρωποι νιώθουν απομονωμένοι. Βρείτε ευκαιρίες να παραμένετε σε επικοινωνία με τους ανθρώπους που αγαπάτε, φίλους και αυτούς που είναι απομονωμένοι, όπως τα ηλικιωμένα άτομα της γειτονιάς. • Εξηγήστε τους ότι, παρόλο που δεν μπορείτε να πάτε κοντά τους ή να τους αγγίξετε, μπορείτε να τους ακούτε και νοιάζεστε για το πώς αισθάνονται. Να θυμάστε ότι μπορείτε να παραμένετε ήρεμοι και να είστε υποστηρικτικοί ακόμα και με τη γλώσσα του σώματος, τον τόνο της φωνής σας και δίνοντας αμέριστη προσοχή στον άλλον. Να επιβεβαιώνετε και να βοηθάτε τους ανθρώπους να εξομαλύνουν τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις. • Μην αναγκάζετε τον άλλον να μιλήσει για οδυνηρά γεγονότα, εάν δεν θέλει, αλλά να είστε διαθέσιμοι να τον ακούσετε με ενσυναίσθηση, εάν επιθυμεί να αναφερθεί σε αυτά. • Όταν ελέγχετε τι κάνουν αγαπημένα πρόσωπα, αυτά που είναι σε καραντίνα ή παραδίδετε φαγητό και προμήθειες, αξιοποιήστε την ευκαιρία να προσφέρετε βοήθεια τηρώντας ασφαλή απόσταση. • Χρησιμοποιείτε το τηλέφωνο για να επικοινωνείτε, όταν παρεμβάλλονται φυσικά εμπόδια (π.χ., μπορεί να βλέπετε τον άλλον από το παράθυρο καθώς μιλάτε και να διατηρείτε ήρεμο και υποστηρικτικό τον τόνο της φωνής σας). Για περαιτέρω συμβουλές ως προς την τηλεφωνική επικοινωνία, βλ. το <i>Βασικές Ψυχοκοινωνικές Δεξιότητες: Οδηγός για εργαζόμενους στην αντιμετώπιση του Covid-19</i>. • Να παρέχετε ευκαιρίες στους ανθρώπους που είναι σε απομόνωση, σε καραντίνα ή στο νοσοκομείο να έρθουν σε επαφή με τα αγαπημένα τους πρόσωπα μέσω τηλεφώνου, ηχητικών κλήσεων, ή βιντεοκλήσεων, ή μέσω άλλων ασφαλών μέσων επικοινωνίας.
<p>Διασυνδέστε</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Μάθετε τον ρόλο σας, τι μπορείτε και τι δεν μπορείτε να κάνετε. Αν έχετε τη δυνατότητα, προσπαθήστε να ζητήσετε βοήθεια για τους ανθρώπους που χρειάζονται ειδική μέριμνα (π.χ., αυτούς με προφανείς επείγουσες ανάγκες). • Διασυνδέστε τους ανθρώπους στην περιοχή ευθύνης σας με υπηρεσίες κοινωνικής μέριμνας, διανομής φαγητού, ιατρικής περίθαλψης, όπου χρειάζεται, και με τρόπους πρόσβασης σε κρατικά μέτρα υποστήριξης. • Να υποστηρίζετε τους ανθρώπους ώστε να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τους θετικούς μηχανισμούς αντιμετώπισης προκλήσεων που κατέχουν και τους υποστηρικτικούς ανθρώπους του περιβάλλοντός τους. • Να φέρετε τους ασθενείς σε επαφή με τις τοπικές υγειονομικές Αρχές για εξέταση, ιχνηλάτηση επαφών και παραπομπή. • Να διασυνδεθείτε με αξιόπιστες πηγές πληροφοριών. Να θυμάστε ότι οι φήμες φουντώνουν σε περιπτώσεις έλλειψης γνώσης. Η διάχυση ακριβούς και κατανοητής ενημέρωσης είναι ο καλύτερος τρόπος για να σταματήσετε τις φήμες. • Αν ζητηθεί, προσπαθήστε να διασυνδέσετε τους ανθρώπους με την πνευματική τους κοινότητα ή συμβούλους που εμπιστεύονται, με ασφαλείς τρόπους.

1.6 ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΠΟΥ ΠΙΘΑΝΩΣ ΧΡΗΣΟΥΝ ΕΙΔΙΚΗΣ ΠΡΟΣΟΧΗΣ

Κάποιοι άνθρωποι πιθανώς χρειάζονται ειδική προσοχή κατά τη διάρκεια μιας πανδημίας, όπως του COVID-19. Λάβετε υπόψη τα πιο ευάλωτα άτομα και προσθέστε πληροφορίες σε αυτό το καθοδηγητικό σημείωμα για να βοηθήσετε αυτές τις ομάδες:¹

- Ηλικιωμένα άτομα, κυρίως πάσχοντα από γνωστική έκπτωση ή άνοια
- ΑΜΕΑ με προϋπάρχοντα προβλήματα υγείας
- ΑΜΕΑ, συμπεριλαμβανομένων των ψυχοκοινωνικών αναπηριών
- ΑΜΕΑ, που ζουν σε συνθήκες συνωστισμού ή/και περιορισμού (π.χ., φυλακισμένοι, κρατούμενοι, πρόσφυγες σε καταυλισμούς και ανεπίσημες οικισμούς, ηλικιωμένοι σε γηροκομεία, άνθρωποι σε ψυχιατρικές κλινικές, κλειστές μονάδες ασθενών ή άλλα ιδρύματα) ή άστεγοι
- ΑΜΕΑ που διατρέχουν υψηλό κίνδυνο να υποστούν διακρίσεις και βία, όπως αυτοί που βρίσκονται σε κίνδυνο λόγω στίγματος που έχει σχέση με τον Covid-19 (π.χ., ειδικές εθνοτικές ομάδες, εργαζόμενοι στον τομέα υγείας), άτομα που εκτίθενται σε έμφυλη βία, συμπεριλαμβανομένης της σεξουαλικής κακοποίησης, και άνθρωποι που ζουν με χρόνια ιατρικά προβλήματα, όπως άτομα με HIV²
- Εγκυμονούσες, λεχαιίδες, γυναίκες μετά από άμβλωση και θηλάζουσες
- Παιδιά, έφηβοι και οι φροντιστές τους
- Άνθρωποι που συναντούν δυσκολίες πρόσβασης σε υπηρεσίες (π.χ., πρόσφυγες).

¹ Πληροφορίες για τον COVID-19 για συγκεκριμένες ομάδες, όπως για τα ηλικιωμένα άτομα, ΑΜΕΑ, παιδιά και εφήβους και φροντιστές, βλ. την ενότητα παρεμβάσεων στο Ενημερωτικό Σημείωμα «Ψυχική υγεία και ψυχοκοινωνικές πτυχές της πανδημίας του COVID-19» της IASC.

https://babeldc.gr/wp-content/uploads/2020/04/Final-IASC-Briefing-Note-on-COVID-19-Outbreak-Readiness-and-Response-Operations-MHPSS_GR-final.pdf

² Για την ιστορία της επιδημίας HIV, έχουμε δει με ποιον τρόπο το στίγμα και οι διακρίσεις επηρεάζουν αρνητικά τη σωματική και ψυχική υγεία και την ψυχοκοινωνική υποστήριξη των ανθρώπων. UNAIDS: Rights in the time of COVID-19. Lessons from HIV for an effective, community-led response.

https://www.unaids.org/sites/default/files/media_asset/human-rights-and-covid-19_en.pdf

Υποστηρίζοντας αυτούς που θρηνούν την απώλεια αγαπημένων τους

Κατά τη διάρκεια του COVID-19, οι επικείμενες τελετές που βοηθούν αυτούς που πενθούν να αποχαιρετήσουν τους ανθρώπους που έφυγαν από τη ζωή μπορεί να μην πραγματοποιούνται λόγω του κινδύνου διασποράς της λοίμωξης. Βοηθήστε τους να βρουν ασφαλείς τρόπους να θρηνήσουν, να τιμήσουν και να θυμούνται τους αγαπημένους τους:

- Βοηθήστε τους να σκεφτούν ποιες εναλλακτικές επιμημόσυνες τελετές είναι πιθανές, όταν η σορός δεν είναι διαθέσιμη, ή/και να αναβάλουν μνημόσυνα ή κηδείες έως ότου είναι ασφαλείς οι συναθροίσεις.
- Εάν είναι δυνατόν, να δώσετε στους ανθρώπους τη δυνατότητα να είναι κοντά στους αγαπημένους τους ανθρώπους που νοσούν ή να αποχαιρετήσουν αυτούς που πεθαίνουν.
- Αναζητήστε θρησκευτικούς ταγούς οι οποίοι να μπορούν να παρέχουν τηλεφωνική και διαδικτυακή υποστήριξη σε αυτούς που θρηνούν.
- Υποστηρίξτε ανθρώπους αναζητώντας άλλους τρόπους για να αποχαιρετήσουν με ασφάλεια τους νεκρούς, χρησιμοποιώντας πρακτικές προσαρμοσμένες στον δικό τους πολιτισμό.



Συνάντηση κατάρτισης για προσωπικό και εθελοντές στο Cox's Bazar, Μπαγκλαντές.

© Bangladesh Red Crescent Society

2. Συνέχιση της παροχής ολοκληρωμένων και κλινικών υπηρεσιών ΨΥΨΚΥ στο ανθρωπιστικό πεδίο κατά τη διάρκεια της πανδημίας του COVID-19

Η πανδημία του COVID-19 και οι αντίστοιχες δραστηριότητες για την πρόληψη, τον μετριασμό και τη θεραπεία της νόσου έχουν σημαντικές επιπτώσεις στην παροχή υπηρεσιών ΨΥΨΚΥ στο ανθρωπιστικό πεδίο. Κάποιες από αυτές τις επιπτώσεις είναι η αύξηση των προβλημάτων/παθήσεων που σχετίζονται με το στρες, τη διάθεση, το άγχος, τον κίνδυνο αυτοκτονίας και κατάχρησης ουσιών, την αύξηση της έμφυλης βίας (GBV) και της κακοποίησης, καθώς και η περιορισμένη πρόσβαση σε υπηρεσίες λόγω των μέτρων ασφαλείας που λαμβάνονται από τις κυβερνήσεις¹. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, τα άτομα που χρειάζονται υπηρεσίες ΨΥΨΚΥ θα πρέπει να μπορούν να λαμβάνουν υποστήριξη, ακόμα και αν αυτή χρειάζεται να παρασχεθεί με νέους τρόπους, και τα άτομα με μέτριες έως σοβαρές δυσκολίες ψυχικής υγείας θα πρέπει να μπορούν να έχουν πρόσβαση στις απαραίτητες θεραπευτικές υπηρεσίες. Καθώς αναμένεται έλλειψη εποπτείας σε αυτά τα ζητήματα, η ευαισθητοποίηση και η συνηγορία για την υπεράσπιση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων των ατόμων με δυσκολίες ψυχικής υγείας γίνεται ακόμα πιο σημαντική κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Αυτό το έγγραφο εστιάζει σε όσα πρέπει να γίνουν, για να συνεχιστεί η παροχή ολοκληρωμένων προγραμμάτων ΨΥΨΚΥ, συμπεριλαμβανομένων και των κλινικών υπηρεσιών. Χρειάζεται επίσης να διασφαλιστεί η πρόσβαση σε υπηρεσίες ΨΥΨΚΥ για όλες τις γυναίκες, τα κορίτσια, τους άνδρες και τα αγόρια, με ιδιαίτερη μέριμνα για άτομα με αναπηρία ή χρόνιες παθήσεις, ηλικιωμένα άτομα, ΛΟΑΤΚΙ, φυλετικές, εθνοτικές ή γλωσσικές μειονότητες και άλλα άτομα που μπορεί να έχουν δυσκολίες πρόσβασης στις υπηρεσίες.

2.1 ΠΟΙΟΝ ΑΦΟΡΑ ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΓΓΡΑΦΟ;

Στόχος του παρόντος εγγράφου είναι η υποστήριξη των διαχειριστών και των συντονιστών προγραμμάτων ΨΥΨΚΥ που ήδη λειτουργούν στο ανθρωπιστικό πεδίο στη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων σχετικά με τον τρόπο προσαρμογής των υπηρεσιών τους στην εξελισσόμενη κατάσταση που έχει επιφέρει η πανδημία του COVID-19. Το έγγραφο αυτό στοχεύει **να υποστηρίξει μέσω της ενημέρωσης χωρίς να αντικαταστήσει** τη διαδικασία λήψης αποφάσεων. Κάθε οργανισμός, βάσει των δικών του οργανωσιακών πολιτικών, των διαθέσιμων πόρων και του επιχειρησιακού πλαισίου, θα πρέπει να κάνει τις δικές του επιλογές. Επιπλέον, η γνώση για τον COVID-19 και τους βέλτιστους τρόπους για την πρόληψη της εξάπλωσής του, όπως και τη διαχείριση των συνεπειών του, συνεχώς αυξάνεται και μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο θα πρέπει να προσαρμοστούν τα προγράμματα ΨΥΨΚΥ. Επομένως, είναι σημαντικό να ελέγχετε τακτικά τις ενημερώσεις στους ιστοτόπους² του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για τον COVID-19, καθώς και τις πληροφορίες και τις οδηγίες που ανακοινώνουν οι κυβερνήσεις στις χώρες όπου εφαρμόζονται τα προγράμματα ΨΥΨΚΥ. Προκειμένου να διευκολυνθεί η λήψη αποφάσεων σε τοπικό επίπεδο, αυτό το έγγραφο περιλαμβάνει μία σειρά σεναρίων με σαφείς περιγραφές και ενέργειες που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά την προσαρμογή των προγραμμάτων ΨΥΨΚΥ.

2.2 ΣΕΝΑΡΙΑ

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) ορίζει τέσσερα σενάρια μετάδοσης του COVID-19 (Πίνακας 1):

- 1) Χώρες χωρίς κρούσματα («Καθόλου κρούσματα»)
- 2) Χώρες με ένα ή παραπάνω κρούσματα, εισαγόμενα ή ανιχνευμένα τοπικά («Σποραδικά κρούσματα»)
- 3) Χώρες με κρούσματα καταναμημένα στον χρόνο, τη γεωγραφική τοποθεσία και/ή την κοινή έκθεση («Συστάδες κρουσμάτων») και
- 4) Χώρες που αντιμετωπίζουν μεγαλύτερες τοπικές εξάρσεις μετάδοσης του ιού («Μετάδοση στην κοινότητα»)³

Οι ενέργειες προετοιμασίας και αντίδρασης στην πανδημία του COVID-19 είναι διαφορετικές για κάθε σενάριο, και αυτό επηρεάζει τον τρόπο λειτουργίας των προγραμμάτων ΨΥΨΚΥ. Επιπλέον, υπάρχουν σημαντικές παραλλαγές ως προς το πλαίσιο που λειτουργούν οι υπηρεσίες, που σχετίζονται με:

- τις δυνατότητες εφαρμογής στρατηγικών πρόληψης και αντιμετώπισης, όπως η τήρηση αποστάσεων και η υγιεινή των χεριών
- την ποιότητα και τις δυνατότητες του συστήματος υγειονομικής περίθαλψης⁴
- την προσβασιμότητα και την οργάνωση της υγειονομικής περίθαλψης (προσβάσιμη σε όλους, ή μόνο σε όσους μπορούν να πληρώσουν ή έχουν ιδιωτική ασφάλιση υγείας)

¹ World Federation for Mental Health: Appeal for National Plans for Mental Health during the Coronavirus Global Emergency (22 April 2020).

² WHO: Coronavirus disease (COVID-19) Pandemic. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

³ WHO: Critical preparedness, readiness and response actions for COVID-19 (19 March 2020).

⁴ IASC: Interim Guidance on Scaling-up COVID-19 Outbreak in Readiness and Response Operations in Camps and Camp-like Settings (jointly developed by IFRC, IOM, UNHCR and WHO) (17 March 2020).

- το επίπεδο συμπεριληψής στη φροντίδα της υγείας και τα συστήματα κοινωνικής μέριμνας των ατόμων που πλήττονται από ανθρωπιστικές κρίσεις (όπως είναι οι πρόσφυγες, οι αιτούντες άσυλο, οι μετανάστες, οι εσωτερικά εκτοπισμένοι και οι απάτριδες)¹
- την ανταπόκριση των εθνικών και τοπικών Αρχών στην παγκόσμια πανδημία και τον τρόπο εφαρμογής και επιβολής των περιορισμών κυκλοφορίας. Για παράδειγμα, εάν η κυβέρνηση μίας χώρας με σποραδικά κρούσματα (σενάριο 2) εφαρμόσει εκτεταμένα μέτρα, οι δραστηριότητες ΨΥΨΚΥ ίσως χρειαστεί να προσαρμοστούν όπως περιγράφεται στα σενάρια 3 και 4.

Κρίσιμης σημασίας είναι αν οι εργαζόμενοι των υπηρεσιών ΨΥΨΚΥ μπορούν να κάνουν τη δουλειά τους με ασφάλεια – με ελάχιστο κίνδυνο για τους ίδιους, αλλά και για την ευρύτερη κοινότητα, ώστε οι δραστηριότητές τους να μην συμβάλλουν ακούσια στην εξάπλωση του COVID-19.

Στο ανθρωπιστικό πεδίο, οι επιπτώσεις της πανδημίας του COVID-19 συχνά επιδεινώνονται και από άλλες κρίσεις (π.χ., φυσικές καταστροφές, ένοπλες συγκρούσεις, ξηρασία κ.λπ.). Σε τέτοιες καταστάσεις, μία έξαρση του COVID-19 θα μπορούσε να έχει καταστροφικές συνέπειες, με κατάρρευση των συστημάτων υγείας και κοινωνικής πρόνοιας, αδυναμία κάλυψης των βασικών αναγκών των ανθρώπων για τρόφιμα, νερό και στέγη και στέρηση των δυνατοτήτων τους για βιοπορισμό, κάτι που μπορεί να προκαλέσει σημαντικές κοινωνικές αναταραχές.

2.3 ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ ΤΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΣΤΑ ΣΕΝΑΡΙΑ ΤΟΥ COVID-19

- Προβείτε σε ανασκόπηση εισερχομένων και εξερχομένων εγγράφων, για την αντιμετώπιση του Covid-19, και εγγράφων που σχετίζονται με την υγεία, την προστασία, την ενημέρωση για τους κινδύνους και την εμπλοκή της κοινότητας.
- Συλλέξτε πληροφορίες, κατά προτίμηση ως μέρος μιας πολυτομεακής εκτίμησης, από λήπτες υπηρεσιών και άλλα μέλη της κοινότητας για τις γνώσεις, τους φόβους, τις ανησυχίες, τους τρόπους αντιμετώπισης προκλήσεων και τις ανάγκες τους αναφορικά με τον COVID-19.¹ Αν είναι ασφαλές (π.χ., σενάριο 1 και 2), αυτό μπορεί να συμβεί σε ατομική βάση, διαφορετικά εξετάστε τη δυνατότητα να συζητήσετε διαδικτυακά ή τηλεφωνικά.
- Συμμετέχετε σε ανοιχτό διάλογο με το προσωπικό της ΨΥΨΚΥ εάν είναι πρόθυμοι και έχουν τη δυνατότητα να συνεχίσουν την εργασία τους. Δημιουργήστε την κατάλληλη ατμόσφαιρα στην οποία οι εργαζόμενοι θα μπορούν να μιλήσουν ανοιχτά για τους φόβους και τις ανησυχίες τους. Προσπαθήστε να δημιουργήσετε ένα αποδεκτό σχέδιο δράσης με διαρκή διάλογο. Εξασφαλίστε ότι κάθε εργαζόμενος καταλαβαίνει και αποδέχεται τον ρόλο του στην παροχή των προσαρμοσμένων υπηρεσιών, γνωρίζει τα όρια ως προς το τι μπορεί να κάνει και καταλαβαίνει τους κινδύνους που διατρέχει ο ίδιος και η οικογένειά του.

¹ WHO and UNHCR: Assessing mental health and psychosocial needs and resources: Toolkit for humanitarian settings (2012).

Νότιο Σουδάν: Μέλος του ιατρικού προσωπικού της IMC λαμβάνει ψυχοκοινωνική υποστήριξη (τεχνική χαλάρωσης με βαθιές αναπνοές), για να βοηθηθεί να ανταποκριθεί στις ιδιαίτερες προκλήσεις που αντιμετωπίζει το υγειονομικό προσωπικό που εργάζεται εν μέσω της πανδημίας του COVID-19.

© Emmenuel Akera



Πίνακας 1: Περιγραφές των σεναρίων για τον COVID-19 και οι επιπτώσεις στον προγραμματισμό των υπηρεσιών ΨΥΨΚΥ

Σενάριο ¹	Επιπτώσεις στον προγραμματισμό των υπηρεσιών ΨΥΨΚΥ	Προσαρμογή του προγραμματισμού υπηρεσιών ΨΥΨΚΥ (συνοπτικά). Για περισσότερες λεπτομέρειες, δείτε τις αντίστοιχες κατηγορίες του εγγράφου.
<p>1. Καθόλου κρούσματα στη χώρα</p> <p>Σενάριο μετάδοσης: Κανένα κρούσμα δεν έχει αναφερθεί</p>	<ul style="list-style-type: none"> Οι υγειονομικές Αρχές μπορούν να εφαρμόσουν μέτρα για να σταματήσουν τη μετάδοση και να αποτρέψουν την εξάπλωση. Τα μέτρα αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν την προώθηση της υγιεινής των χεριών, κανόνες ορθής αναπνευστικής συμπεριφοράς και την τήρηση φυσικής απόστασης. Οι δραστηριότητες ΨΥΨΚΥ μπορούν να πραγματοποιηθούν αλλά με κάποιες προσαρμογές και προετοιμασία για τα περαιτέρω σενάρια. 	<ul style="list-style-type: none"> Συζητήστε τις συνέπειες μιας πιθανής επιδείνωσης της κατάστασης με τους λήπτες των υπηρεσιών, τις οικογένειες και τις κοινότητές τους. Προσαρμόστε τον προγραμματισμό των υπηρεσιών σας, για να αποτρέψετε τη μετάδοση, μέσω της τήρησης αποστάσεων και των μέτρων πρόληψης για τον COVID-19. Προετοιμάστε και εκπαιδεύστε το προσωπικό ΨΥΨΚΥ στους νέους τρόπους παροχής υπηρεσιών. Προετοιμάστε και εκπαιδεύστε το προσωπικό ΨΥΨΚΥ για να δουλέψει σε συνθήκες COVID-19, συμπεριλαμβανομένης της εργασίας μέσω διαδικτύου. Δημιουργήστε ένα σχέδιο έκτακτης ανάγκης για υπηρεσίες ΨΥΨΚΥ, σύμφωνα με τις οργανωτικές πολιτικές και τα σχέδια ετοιμότητας και αντιμετώπισης κάθε χώρας.
<p>2. Σποραδικά κρούσματα στη χώρα</p> <p>Σενάριο μετάδοσης: Ένα ή περισσότερα κρούσματα, εισαγόμενα ή τοπικής μετάδοσης</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ο στόχος των μέτρων για τον COVID-19 είναι η μείωση του κινδύνου μετάδοσης μέσω της ανίχνευσης κρουσμάτων, ανίχνευσης επαφών, παρακολούθησης και καραντίνας επαφών και απομόνωσης κρουσμάτων. Ανάλογα με τα κυβερνητικά μέτρα για την παρεμπόδιση της εξάπλωσης των λοιμώξεων, ενδέχεται να μπορούν να συνεχιστούν οι περισσότερες υπηρεσίες ΨΥΨΚΥ, αλλά με κατάλληλη προσαρμογή και μειωμένες δυνατότητες κάλυψης αναγκών. 	<ul style="list-style-type: none"> Αξιολογήστε τις δραστηριότητές σας, επισημαίνοντας τη σημασία τους στη μείωση συμπτωμάτων/οδύνης και στη διατήρηση της λειτουργικότητας των ληπτών υπηρεσιών. Μειώστε ή σταματήστε ό,τι είναι λιγότερο σημαντικό. Μειώστε τις δραστηριότητες που περιλαμβάνουν φυσική επαφή και εξετάστε το ενδεχόμενο να σταματήσετε τις ομαδικές δραστηριότητες ή να μειώσετε το μέγεθος των ομάδων. Εκπαιδεύστε το προσωπικό που εργάζεται στις εγκαταστάσεις σας για εργασία από απόσταση. Εκπαιδεύστε το προσωπικό που εργάζεται στην κοινότητα για πιθανούς νέους ή διευρυμένους ρόλους. Οργανώστε συστήματα για εποπτεία, τεχνική υποστήριξη και διαχείριση κινδύνου από απόσταση. Δημιουργήστε εξατομικευμένα σχέδια ασφάλειας με τους λήπτες υπηρεσιών που ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου για τον COVID-19 ως προς πιθανές επιπλοκές θεμάτων υγείας και/ή κινδύνους προστασίας.
<p>3. Τοπική μετάδοση</p> <p>Σενάριο μετάδοσης: Τα περισσότερα κρούσματα τοπικής μετάδοσης συνδέονται με άλλα επιβεβαιωμένα κρούσματα.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Σε περιοχές με υψηλούς αριθμούς κρουσμάτων ή/και ανεπαρκή συστήματα υγείας, τα αποτελέσματα των μέτρων πρόληψης και περιορισμού της εξάπλωσης του COVID-19 μπορεί να επηρεάσουν σοβαρά τα προγράμματα ΨΥΨΚΥ. 	<ul style="list-style-type: none"> Προσαρμόστε τις υπηρεσίες δίνοντας προτεραιότητα στη φροντίδα των ανθρώπων με μέτρα ως σοβαρά προβλήματα ΨΥΨΚΥ. Ενισχύστε τα δίκτυα με υπηρεσίες προστασίας: Οι αυξημένες εισαγωγές ασθενών με COVID-19 σε νοσοκομεία μπορεί να οδηγήσουν σε αυξημένα ψυχοκοινωνικά προβλήματα λόγω του αποχωρισμού της οικογένειας. Χρήση τηλεφωνικών υπηρεσιών ΨΥΨΚΥ, όπου είναι εφικτό. Επιτρέψτε στο προσωπικό της κοινότητας να προσαρμοστεί σε νέους τρόπους εργασίας. Εγκαταστήστε ένα online ή τηλεφωνικό σύστημα εποπτείας για την υποστήριξη του προσωπικού. Προετοιμάστε όλο το προσωπικό να εργαστεί σε καταστάσεις με σοβαρούς περιορισμούς μετακίνησης. Εκπαιδεύστε το προσωπικό, το οποίο συνεχίζει να έχει άμεση επαφή με τους λήπτες της υπηρεσίας, σε εξειδικευμένα μέτρα προσωπικής προστασίας, τα οποία θα εφαρμοστούν, εάν η λοίμωξη πλήξει την κοινότητα (Σενάριο 4).
<p>4. Μετάδοση στην κοινότητα</p> <p>Σενάριο μετάδοσης: Μεγάλος αριθμός κρουσμάτων, μη συνδεδεμένων με γνωστές συρροές, ή αύξηση των θετικών αποτελεσμάτων στα τεστ σε επιλεγμένα δείγματα (υψηλού κινδύνου).</p>	<ul style="list-style-type: none"> Τα μέτρα περιορισμού και ανακοπής της πορείας του COVID-19 ενδέχεται να έχουν σοβαρές επιπτώσεις σε όλες τις παρεχόμενες υπηρεσίες, συμπεριλαμβανομένης της ΨΥΨΚΥ. Παρόμοια μέτρα ποικίλλουν από μερική έως καθολική απαγόρευση της κυκλοφορίας των πολιτών (πρόσβαση μόνο σε επείγουσες ιατρικές υπηρεσίες και φαγητού σε συγκεκριμένες ώρες τη μέρα). Αυτό μπορεί να οδηγήσει στην αύξηση των προβλημάτων ψυχικής υγείας. Η λοίμωξη από COVID-19 σε ανθρωπιστικές δομές ή σε δομές ανθρωπιστικού ενδιαφέροντος, όπως είναι οι πολυσύχναστοι καταυλισμοί/εγκαταστάσεις και αστικές περιοχές, μπορεί να έχει γρήγορα αρνητικές επιπτώσεις στον βιοπορισμό, στην ασφάλεια της τροφής, στην προστασία και στα κοινωνικά συστήματα. Η ιατρική φροντίδα των ασθενών COVID-19 επιφέρει μεγάλη επιβάρυνση στα κοινωνικά και τα εθνικά συστήματα υγείας. Περιοχές με αδύναμα συστήματα υγείας μπορεί γρήγορα να οδηγηθούν σε υπερφόρτωση και δυσλειτουργία των υπηρεσιών υγείας. Οι νοσοκομειακές μονάδες ψυχικής υγείας μπορεί να αξιοποιηθούν για την αντιμετώπιση του ιού COVID-19, μειώνοντας έτσι την ικανότητα για παροχή κλινικών υπηρεσιών ψυχικής υγείας. 	<ul style="list-style-type: none"> Παρέχετε άμεσες κλινικές υπηρεσίες προσαρμοσμένες στις νέες συνθήκες (με κατάλληλα μέτρα προστασίας έναντι του COVID-19) και μόνο όταν είναι απαραίτητες για την επιβίωση ή/και τη μείωση σοβαρών συμπτωμάτων ψυχικού πόνου. Αναπτύξτε σχετικά σχέδια σε νοσοκομεία που προσφέρουν ψυχιατρικές υπηρεσίες, για να καθοριστούν οι διαδικασίες λήψης αποφάσεων και η εναλλακτική συνέχιση της φροντίδας για ασθενείς με ψυχικά προβλήματα. Παρέχετε φροντίδα από απόσταση εστιασμένη στην κοινότητα (μέσω τηλεφώνου ή άλλων μέσων επικοινωνίας) και παρέχετε άμεση υποστήριξη μόνο για την αντιμετώπιση κρίσεων ψυχικής υγείας. Εφαρμόστε μέτρα ατομικής προστασίας του προσωπικού που έρχεται σε άμεση επαφή με τους λήπτες των υπηρεσιών. Αξιολογήστε τη διαχείριση, εκπαίδευση και εποπτεία από απόσταση.

¹ WHO: Interim guidance Critical preparedness, readiness and response actions for COVID-19 (22 March 2020).

- Ανταλλάξτε ιδέες με τα μέλη της ομάδας ΨΥΨΚΥ για το πώς οι δραστηριότητες θα μπορούσαν να διεξαχθούν σε διαφορετικά πιθανά σενάρια:
 - Ορίστε τις δραστηριότητες που θα πρέπει να **συνεχιστούν** ή να **σταματήσουν**.
 - Συζητήστε πότε και πώς θα μειωθούν οι άμεσες διαπροσωπικές δραστηριότητες, ανάλογα του πόσο σημαντικές είναι.
 - Αναπτύξτε σαφείς Τυποποιημένες Διαδικασίες Λειτουργίας (ΤΔΛ) για τις υπηρεσίες που απαιτούν άμεση διαπροσωπική δραστηριότητα, σκεπτόμενοι την ασφάλεια του προσωπικού και εξασφαλίζοντας τη μη μετάδοση του COVID-19.
 - Δώστε προτεραιότητα σε επείγοντα και μη επείγοντα περιστατικά, αξιολογώντας τους κινδύνους και τις ανάγκες του ατόμου (Βλέπε το υποκεφάλαιο 2.8).
 - Συζητήστε αν μπορούν να γίνουν δεκτοί νέοι λήπτες υπηρεσιών και κάτω από ποιες συνθήκες (βλέπε Πίνακα 2 στο τέλος αυτού του υποκεφαλαίου).
 - Συζητήστε πώς να **προσαρμόσετε** τις υπάρχουσες δραστηριότητες ΨΥΨΚΥ:
 - Προσαρμόστε τον τρόπο παροχής των υπαρχουσών υπηρεσιών. Σκεφτείτε σε ποιες περιπτώσεις μπορούν να παρέχονται από απόσταση και δώστε σε αυτές προτεραιότητα (βλέπε υποκεφάλαιο 2.6). Η παροχή άμεσης διαπροσωπικής φροντίδας μπορεί να είναι ακόμη χρήσιμη και εφικτή (εξαρτάται από τις κατευθυντήριες οδηγίες και το πλαίσιο της χώρας).
 - Σκεφτείτε τη **δημιουργία νέων** υπηρεσιών:
 - Μήπως θα πρέπει να λειτουργήσει μία τηλεφωνική γραμμή υποστήριξης/έκτακτης ανάγκης; Είναι εφικτό στο επιχειρησιακό πλαίσιο;^{1,2}
 - Πώς θα εντοπίσετε τα άτομα με υψηλά επίπεδα συναισθηματικής δυσφορίας ή/και προβλήματα ψυχικής υγείας, τα οποία χρειάζονται φροντίδα; (Εξετάστε το εύρος και τις διαγνωστικές εξετάσεις για την ψυχική υγεία.)
 - Πρέπει το προσωπικό της ΨΥΨΚΥ να αξιοποιείται διαφορετικά, να συμβάλλει δηλαδή και στη γενικότερη αντιμετώπιση του COVID-19 (π.χ., στην ενημέρωση για τον κίνδυνο, στη διανομή φαγητού/άλλων αγαθών ή στη διευκόλυνση της μεταφοράς χρημάτων);
 - Θα πρέπει το προσωπικό που δεν σχετίζεται με την ΨΥΨΚΥ (ειδικά αυτό που εργάζεται στην κοινότητα) να αξιοποιηθεί στην παροχή φροντίδας ΨΥΨΚΥ στην κοινότητα για όσους δεν έχουν πρόσβαση σε δομές ή σε διαδικτυακή φροντίδα; Τι είδους εκπαίδευση και υποστήριξη απαιτείται για να επιτευχθεί φροντίδα ικανοποιητικής ποιότητας;
- Προετοιμάστε εναλλακτικές για τα άτομα που συμμετέχουν σε ομαδικές θεραπείες.
 - Σκεφτείτε εναλλακτικές για τις υφιστάμενες ομαδικές δραστηριότητες, π.χ., μειώνοντας τον αριθμό της ομάδας (με βάση τις κατευθυντήριες οδηγίες της χώρας για την πρόληψη και τη φυσική απόσταση), διαδικτυακές ομάδες ή τηλεδιασκέψεις.
 - Μεριμνήστε για τους συμμετέχοντες που εμφανίζουν συμπτώματα COVID-19.
- Πριν από την υιοθεσία δραστηριοτήτων παροχής υπηρεσιών από απόσταση, κάθε μέλος του προσωπικού πρέπει να ελέγξει τις περιπτώσεις για τις οποίες είναι υπεύθυνο:
 - Συλλέξτε τα στοιχεία επικοινωνίας των ληπτών των υπηρεσιών, ιδιαίτερα εκείνων με ήδη προγραμματισμένα ραντεβού (βεβαιωθείτε εκ των προτέρων ότι ακολουθούνται οι κατάλληλες διαδικασίες συγκατάθεσης).
 - Καταγράψτε με ποια μέσα μπορούν να προσεγγιστούν οι λήπτες των υπηρεσιών (τηλέφωνο, βιντεοκλήση, ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, επίσκεψη στο σπίτι/σκηνή/ξενώνα;)

¹ WHO: Preventing suicide A resource for establishing a crisis line (2018)

² Child Helpline International: Counselling Practice Guide (2009)

Επίσκεψη ασθενούς με υποψία συμπτωμάτων COVID-19.

©Partners in Health, Περού

- Προετοιμάστε ή αναθεωρήστε σχέδια ασφάλειας για τους λήπτες υπηρεσιών υψηλού κινδύνου.
- Σχεδιάστε σε συνεργασία με όλη την ομάδα και αποφασίστε για διαδικαστικά θέματα όπως:
 - Διαθεσιμότητα
 - Θα είναι διαθέσιμο όλο το προσωπικό σε καθημερινή βάση για τους λήπτες των υπηρεσιών του ή θα υπάρχει καθημερινά ένα άτομο βάρδιας για επικοινωνία;
 - Πόσες ώρες την ημέρα πρέπει να είναι διαθέσιμο ένα μέλος του προσωπικού;
 - Πόση διάρκεια θα έχουν οι διαδικτυακές συνεδρίες; (συχνές αλλά σύντομες κλήσεις είναι σημαντικές)
 - Το προσωπικό είναι προσβάσιμο με τεχνικά μέσα επικοινωνίας από απόσταση (τηλέφωνο, βιντεοκλήση, ηλεκτρονικό ταχυδρομείο) για εποπτεία ή συντονισμό;
 - Ποιότητα των υπηρεσιών
 - Τι περιεχόμενο είναι κατάλληλο για τις συνεδρίες από απόσταση, λαμβάνοντας υπόψη τα όρια όσον αφορά τον σεβασμό των προσωπικών δεδομένων και την εχεμύθεια (Βλέπε υποκεφάλαιο 2.6);
 - Είναι διαθέσιμος κάποιος επαγγελματίας ψυχικής υγείας μέσω τηλεφώνου, ο οποίος θα μπορούσε να επικοινωνήσει με λιγότερο έμπειρους/μη εξειδικευμένους εργαζόμενους και εθελοντές σε περίπτωση επειγόντων περιστατικών ή σε καταστάσεις που δεν μπορούν να διαχειριστούν;
 - Πώς θα κανονιστεί η εποπτεία;
- Σχεδιάστε τον τρόπο εργασίας με εθελοντές και αρωγούς στην κοινότητα:
 - Ποιες εργασιακές ρυθμίσεις ή πρωτόκολλα μπορούν να λειτουργήσουν για εργασία με εθελοντές/αρωγούς από την κοινότητα (Βλέπε υποκεφάλαιο 2.9).
- Επικοινωνήστε διαφορετικά πιθανά σενάρια με τους βασικούς ενδιαφερόμενους (π.χ., λήπτες των υπηρεσιών, φροντιστές, πάροχοι υπηρεσιών, κυβέρνηση). Παρέχετε σαφείς πληροφορίες και περιγράψτε συνοπτικά τους πιθανούς κινδύνους για κάθε σενάριο.
- Σχεδιάστε την ενημέρωση όλων των (δυναμικών) ληπτών της υπηρεσίας για τη νέα οργάνωση των υπηρεσιών και εξετάστε την ενημέρωση:
 - των υφισταμένων ληπτών της υπηρεσίας μέσω των παρόχων της υπηρεσίας ή του προσωπικού ΨΥΨΚΥ της κοινότητας;
 - τον συντονισμό των δομών υγείας, προστασίας και εκπαίδευσης;
 - των εταίρων μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και τηλεφώνου;
 - του γενικού πληθυσμού με μηνύματα στο ραδιόφωνο, στα κοινωνικά δίκτυα, με ενημερωτικά φυλλάδια ή αφίσες με καίρια μηνύματα.
- Συνεργαστείτε με τους ενδιαφερόμενους στην κοινότητα (αρχηγοί της κοινότητας, θρησκευτικοί ταγοί), προκειμένου να τους ενημερώσετε για τις πολιτισμικές και ευρύτερου πλαισίου προσαρμογές των δραστηριοτήτων ΨΥΨΚΥ.

2.4 ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΤΑΥΤΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΛΗΠΤΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

Κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Covid-19 ελλοχεύουν δύο είδη κινδύνων:

Κίνδυνοι που σχετίζονται άμεσα με τον COVID-19

Όλοι οι άνθρωποι κινδυνεύουν να νοσήσουν από τον ιό COVID-19 και ο γενικός κανόνας είναι ότι οι άνθρωποι με δυσκολίες ΨΥΨΚΥ συμπεριλαμβάνονται στην αντιμετώπιση του ιού με δίκαιο τρόπο. Μερικοί άνθρωποι με δυσκολίες ΨΥΨΚΥ διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο από άλλους επειδή:

- υπάρχει αυξημένος κίνδυνος να έρθουν σε επαφή με τον ιό (π.χ., άνθρωποι με ψυχικές διαταραχές που εισάγονται σε νοσοκομείο);
- υπάρχει αυξημένος κίνδυνος να μεταδώσουν τον ιό σε άλλους (π.χ., εξαιτίας της αδυναμίας τους να καταλάβουν τους κινδύνους μετάδοσης ή να ακολουθήσουν τις οδηγίες για φυσική απόσταση);
- υπάρχει αυξημένη πιθανότητα η λοίμωξη από COVID-19 να έχει σοβαρή πορεία εξαιτίας πρόσθετων προβλημάτων υγείας ή επειδή ανήκουν σε ευπαθή ομάδα.

Κίνδυνοι οι οποίοι σχετίζονται άμεσα με τον Covid-19 λόγω συγκυριακών αλλαγών

Η πανδημία του COVID-19 μπορεί να προκαλέσει βαθιά αλλαγή στο κοινωνικο-οικολογικό περιβάλλον για τους ενήλικες και τα παιδιά λήπτες των υπηρεσιών ΨΥΨΚΥ, για τους παρακάτω λόγους:

- τα συστήματα κοινωνικής υποστήριξης γίνονται δυσλειτουργικά ή υπερφορτώνονται και οι φροντιστές αρρωσταίνουν ή αποβιώνουν;
- αναπτύσσονται αυξημένα επίπεδα στρες εξαιτίας των περιορισμών στις μετακινήσεις και της έλλειψης χώρου στον τόπο διαμονής;
- σημειώνεται επιδείνωση της οικονομικής κατάστασης/των ευκαιριών διαβίωσης;
- αναπτύσσονται κίνδυνοι για την προστασία των παιδιών λόγω της αναταραχής που επέρχεται στο περιβάλλον στο οποίο μεγαλώνουν και αναπτύσσονται¹
- αυξάνεται η έκθεση σε περιστατικά έμφυλης βίας (ιδιαίτερα η βία μεταξύ συντρόφων, η σεξουαλική κακοποίηση και εκμετάλλευση)^{2,3,4}
- περιορίζεται η πρόσβαση σε υπηρεσίες μεταξύ των οποίων και της ΨΥΨΚΥ.

¹ Alliance for Child Protection in Humanitarian Action: Technical Note: Protection of Children during the Coronavirus Pandemic (March 2019).

² IASC: Interim Guidance: Gender alert for COVID-19 outbreak (March 2020).

³ IASC: Identifying & Mitigating Gender-based Violence Risks within the COVID-19 Response (6 April 2020).

⁴ WHO: COVID-19 and violence against women: What the health sector/system can do (2020).

Αυτοί οι δύο ευρύτεροι τύποι κινδύνων μπορούν να ενισχύσουν ο ένας τον άλλο. Οι λήπτες των υπηρεσιών ΨΥΨΚΥ που διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο κατά τη διάρκεια της πανδημίας του COVID-19 περιλαμβάνουν αυτούς, οι οποίοι:

- έχουν ενεργό αυτοκτονικό ιδεασμό·
- ενέχουν ενεργό κίνδυνο να βλάψουν άλλους ανθρώπους·
- εκδηλώνουν ταραχή/αναστάτωση λόγω ενεργών συμπτωμάτων σοβαρών ψυχικών διαταραχών όπως ψευδαισθήσεις, ή συναισθηματικές διαταραχές (όπως, οι άνθρωποι με ψύχωση ή μανιακά επεισόδια)·
- παρουσιάζουν συμπτώματα που επηρεάζουν τη μνήμη, τον προσανατολισμό και την αυτοφροντίδα (π.χ., άνοια)·
- είναι επιρρεπείς σε υποτροπή των συμπτωμάτων ψυχικών διαταραχών (το οποίο μπορεί να σχετίζεται με τη μη συμμόρφωση στη θεραπεία ή με την πυροδότηση προηγούμενων ψυχοπαιστικών ή απειλητικών για τη ζωή εμπειριών)·
- έχουν πρόσφατο ιστορικό κατάχρησης ουσιών ή αλκοόλ·
- εμφάνισαν βαριά συμπτώματα COVID-19 και έχουν σοβαρά προϋπάρχοντα προβλήματα ψυχικής υγείας·
- έχουν αδύναμα ή μη ανθεκτικά στον κίνδυνο κοινωνικά υποστηρικτικά δίκτυα
- έχουν νοητικές και αναπτυξιακές διαταραχές·
- είναι σε καραντίνα σε δομές ή βρίσκονται σε απομόνωση μέσα σε ιατρικές μονάδες
- είναι ηλικιωμένα άτομα¹
- έχουν υποκείμενα νοσήματα, που αυξάνουν τον κίνδυνο επιπλοκών του COVID-19
- βιώνουν σοβαρά αγχώδη/ψυχοσωματικά συμπτώματα λόγω φόβου και ανησυχίας που σχετίζονται με τον COVID-19·
- αντιμετωπίζουν επιπλεγμένο ή παρατεταμένο πένθος για άτομα που απεβίωσαν από COVID-19 ή/και ανικανότητα διεξαγωγής κατάλληλης ταφής ή αποχαιρέτισμού·
- Έχουν προϋπάρχοντα ιατρικά προβλήματα με υψηλό κίνδυνο για σχετικές ψυχικές παθήσεις, όπως ασθενείς με HIV/AIDS, φυματίωση ή καρκίνο.²

Όλα τα μέλη της ομάδας είναι σημαντικό να μελετήσουν όλους τους φακέλους των ληπτών της υπηρεσίας και να οργανώσουν την εξατομικευμένη θεραπεία τους και τα θεραπευτικά τους σχέδια, με στόχο την ελαχιστοποίηση των επισκέψεων σε υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης. Ζητήστε από τα μέλη της ομάδας να βάλουν σε προτεραιότητα την εξέταση των ανθρώπων με σοβαρά/οξεία συμπτώματα ή/και κίνδυνο να βλάψουν τον εαυτό τους ή τους άλλους.

¹ HelpAge: COVID-19 Everyone matters (2020).

² UNAIDS Programme Coordinating Board: Thematic Segment: Mental Health and HIV/AIDS (UNAIDS/PCB (43)/18.32) (2018) (https://www.unaids.org/en/resources/documents/2018/PCB43_CRP2)

Παροχή υποστήριξης
από απόσταση

©UNHCR/Jordan

- Προβείτε σε εκτίμηση του κινδύνου.
- Επικοινωνήστε προσεκτικά με τους ενεργούς πελάτες σας, προκειμένου να επικαιροποιήσετε τα σχέδια φροντίδας τους.
- Αναθεωρήστε και ενημερώστε το σχέδιο ασφαλείας.
- Αναθεωρήστε τη φαρμακευτική αγωγή.
- Εντοπίστε πιθανά προβλήματα προστασίας (π.χ., το άτομο έχει πρόσβαση σε τροφή και νερό; Είναι ασφαλές στο σπίτι του;).
- Εξασφαλίστε ότι οι αριθμοί των τηλεφώνων έκτακτης ανάγκης έχουν επικαιροποιηθεί και είναι διαθέσιμοι στους παρόχους της υπηρεσίας που είναι υπεύθυνοι για την επανεξέταση (από απόσταση) των περιστατικών.
- Εξετάστε το ενδεχόμενο να συμμετέχει πιο ενεργά στο σχέδιο φροντίδας του ατόμου, ένα μέλος της οικογένειάς του, αφού πρώτα εξασφαλίσετε την κατόπιν ενημέρωσης συναίνεσή του και έχοντας δείξει ιδιαίτερη προσοχή για περιπτώσεις κατά τις οποίες υπάρχει αυξημένος κίνδυνος έμφυλης βίας.

Οι λήπτες της υπηρεσίας οι οποίοι είναι υψηλού κινδύνου πρέπει να τύχουν προτεραιότητας για συχνή επαφή, προκειμένου να αντιμετωπιστούν επείγουσες καταστάσεις. Οι πάροχοι της υπηρεσίας πρέπει να προσπαθήσουν να έχουν έτοιμα και κατά περιόδους ενημερωμένα σχέδια φροντίδας για κάθε λήπτη.

2.5 ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ ΠΑΡΟΧΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ

Οι αποφάσεις για τη συνέχιση ή έναρξη συνεδριών/διαπροσωπικών συναντήσεων για μέτριας βαρύτητας δυσκολίες ψυχικής υγείας (π.χ., μέτρια κατάθλιψη) θα πρέπει να λαμβάνονται ανά περίπτωση (π.χ., η περιγεννητική ή επιλόχεια κατάθλιψη συνιστά προτεραιότητα ακόμα κι όταν τα συμπτώματα δεν είναι σοβαρά). Η παροχή υπηρεσιών και η φροντίδα σε ανθρώπους με οξεία συμπτώματα σοβαρών ψυχικών, νευρολογικών διαταραχών, καθώς επίσης και διαταραχών λόγω χρήσης ουσιών (π.χ., οξεία μανία, ψύχωση, σοβαρή κατάθλιψη, παραλήρημα, υπερδοσολογία, στέρηση ουσιών) θα πρέπει να συνεχιστούν.

Συνεδρίες ΨΥΨΚΥ

Λάβετε μέτρα για να αποφευχθεί η μετάδοση της λοίμωξης κατά τη διάρκεια των συνεδριών (για μονάδες που παρέχουν υπηρεσίες ψυχικής υγείας σε εξωτερικούς ασθενείς ή υπηρεσίες σε κέντρα ΨΥΨΚΥ ή σε κοινοτικά κέντρα).¹ Λάβετε υπόψη:

- την τήρηση φυσικής απόστασης μεταξύ των ατόμων που βρίσκονται σε χώρους αναμονής·
- τη μείωση του αριθμού των ληπτών υπηρεσιών στους χώρους αναμονής (και του αριθμού των συνοδών/συγγενών)·
- τον περιορισμό του αριθμού των ανθρώπων στους χώρους αναμονής, οι εργαζόμενοι στο πεδίο δύνανται να συνοδεύουν τους λήπτες υπηρεσιών από τους τόπους διαμονής τους στην κλινική την ώρα της προγραμματισμένης συνεδρίας τους·
- τον εφοδιασμό των ανθρώπων με αριθμημένα εισιτήρια και συγκεκριμένα ραντεβού αντί της απρογραμμάτιστης προσέλευσης στα εξωτερικά ιατρεία.
- για την προαγωγή μέτρων υγιεινής:
 - εγκατάσταση νιπτήρων ή άλλων μέσων για πλύσιμο των χεριών έξω από τους χώρους αναμονής·
 - εξασφάλιση επάρκειας ειδών υγιεινής (π.χ., σαπούνια, αντισηπτικά, κάδους απόρριψης χρησιμοποιημένων μέσων ατομικής προστασίας)·
 - συχνός καθαρισμός επιφανειών και θυρολαβών.
- εάν κρίνεται απαραίτητη, χρήση προσωπικού προστατευτικού εξοπλισμού (ΠΠΕ) βάσει των εθνικών οδηγιών για το υγειονομικό προσωπικό²
- στην περίπτωση κατά την οποία ο πάροχος δεν γνωρίζει τη γλώσσα του λήπτη υπηρεσιών: εξασφαλίστε διερμηνεία από απόσταση (από διερμηνέα που θα είναι διαθέσιμος)·
- την ανάρτηση πληροφοριακού, εκπαιδευτικού και επικοινωνιακού υλικού στις κατάλληλες γλώσσες και στην κατάλληλη μορφή στους χώρους αναμονής:
 - για την προστασία από τον COVID -19
 - για το στρες και τον τρόπο διαχείρισής του
 - για τη λήψη υποστήριξης σε έκτακτη ανάγκη (αριθμοί ανοικτής γραμμής επικοινωνίας).

Ψυχιατρικά τμήματα και άλλες υπηρεσίες ενδονοσοκομειακής νοσηλείας

Οι δομές νοσηλείας για ανθρώπους με ψυχικές διαταραχές οφείλουν να συμμορφώνονται με τις ισχύουσες διαδικασίες όπως εφαρμόζονται και στις υπόλοιπες κλινικές-τμήματα των νοσοκομείων ακολουθώντας τις εθνικές και διεθνείς κατευθυντήριες οδηγίες.³ Λάβετε υπόψη τα ακόλουθα:

- Προβείτε σε δράσεις υποστήριξης προκειμένου να εξασφαλιστεί ότι οι Μονάδες Ψυχικής Υγείας με εσωτερικούς ασθενείς περιλαμβάνονται πλήρως στα σχέδια των νοσοκομείων για την πρόληψη και τον περιορισμό του Covid-19 και ότι τα δικαιώματα των ατόμων με ψυχικές

¹ WHO: COVID-19: Operational guidance for maintaining essential health services during an outbreak (25 March 2020).

² WHO Interim guidance: Rational use of personal protective equipment for coronavirus disease (COVID-19) and considerations during severe shortages (6 April 2020).

³ WHO Interim guidance: Infection prevention and control during health care when novel coronavirus (nCoV) infection is suspected (19 March 2020).

διαταραχές, συμπεριλαμβανομένου του δικαιώματός τους στην υγεία, καθώς και του δικαιώματος στη λήψη αποφάσεων για τη θεραπεία τους, περιφρουρούνται.

- Λάβετε μέτρα ώστε να προληφθούν οι λοιμώξεις στις νοσοκομειακές πτέρυγες (π.χ., εκπαίδευση στην πρόληψη και τον έλεγχο της μετάδοσης)
- Καταρτίστε σχέδια για τις ενέργειες που θα εφαρμοστούν, όταν η λοίμωξη COVID-19 εντοπιστεί σε λήπτες υπηρεσιών σε μονάδες ψυχικής υγείας.
- Όταν άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας χρειάζεται να εισαχθούν σε νοσοκομείο λόγω εμφάνισης συμπτωμάτων COVID-19, πρέπει να λάβουν την ίδια ή όμοια ιατρική φροντίδα όπως κάθε άλλος ασθενής με COVID-19:
 - Οι ασθενείς από COVID-19 με ήπια/σταθεροποιημένη κατάσταση ψυχικής υγείας συνήθως δύνανται να νοσηλευτούν σε γενικές κλινικές μαζί με άλλους ασθενείς.
 - Στην περίπτωση που αυτό δεν είναι δυνατό, πρέπει να διερευνηθούν εναλλακτικοί σχεδιασμοί για ασθενείς με COVID-19 και οξείες ψυχικές παθήσεις (π.χ., απομόνωση εντός ψυχιατρικής πτέρυγας ή ψυχιατρικής κλινικής), διασφαλίζοντας ότι οι ασθενείς αυτοί εξακολουθούν να λαμβάνουν καλή ιατρική περίθαλψη, ισότιμα με οποιονδήποτε άλλο.

2.6 ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΑΠΟ ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΣΤΗΝ ΨΥΧΚΥ

Για λεπτομερείς πληροφορίες ανατρέξτε σε περισσότερο εξειδικευμένες πηγές.^{1,2,3,4} Μετά από κατάλληλη προσαρμογή, ορισμένες παρεμβάσεις της ΨΥΧΚΥ μπορούν να παρασχεθούν αποτελεσματικά από απόσταση, μέσω τηλεφώνου ή διαδικτυακών εργαλείων (π.χ. ανταλλαγή μηνυμάτων, βίντεο). Για να παρασχεθεί υποστήριξη από απόσταση, οι υφιστάμενες πρακτικές ΨΥΧΚΥ θα πρέπει να οργανωθούν και να προσεγγιστούν διαφορετικά.⁵ Η παροχή υποστήριξης από απόσταση μπορεί να μην είναι κατάλληλη για όλους τους λήπτες των υπηρεσιών, για παράδειγμα όταν άτομα τα οποία αντιμετωπίζουν δυσκολίες πρόσβασης σε υπηρεσίες (π.χ., για άτομα με αναπηρίες πιθανώς να απαιτούνται ειδικές προσαρμογές) ή όταν δεν έχουν τη δυνατότητα ιδιωτικών συνομιλιών εξαιτίας της συμβίωσης με άλλα άτομα στο σπίτι.

Γενικές παρατηρήσεις για την εργασία από απόσταση

- Διασφαλίστε πως ο απαιτούμενος εξοπλισμός (π.χ., τηλέφωνο, έξυπνο κινητό) είναι διαθέσιμος και λάβετε υπόψη τη σταθερότητα του δικτύου και το κόστος για τους χρήστες.
- Όταν παρέχετε υποστήριξη από απόσταση (π.χ., μέσω βιντεοκλήσης ή τηλεφώνου), εκπαιδεύστε και παρέχετε εποπτεία στους παρόχους της υπηρεσίας κατά την εργασία από απόσταση.
- Εντοπίστε στις δεδομένες συνθήκες τις πιο κατάλληλες πλατφόρμες για παροχή υπηρεσιών από απόσταση (οι εφαρμογές χρειάζεται να είναι προσιτές και αξιόπιστες σε ποικίλες ποιότητες του δικτύου).⁶

¹ WHO Equip project: Providing psychological care remotely.

² International Federation of the Red Cross and Red Crescent Societies Psychosocial Centre: Remote Psychological First Aid during a COVID-19 outbreak, final guidance note (March 2020).

³ American Psychiatric Association: Telepsychiatric Toolkit.

⁴ International Medical Corps: Guidelines for MHPSS Staff Providing Tele-MHPSS to Clients during the COVID-19 Pandemic (Field Test Version – 24.04.2020 and online training package for PFA for COVID-19 Outbreak response, May 2020).

⁵ WHO: WHO guideline: recommendations on digital interventions for health system strengthening (2019).

⁶ Ελέγξτε τοπικά (π.χ., με άλλες οργανώσεις, κρατικές κατευθυντήριες οδηγίες) ποιες πλατφόρμες είναι οι πιο κατάλληλες. Η επικοινωνία μέσω κρυπτογραφημένων από την πηγή έως τον προορισμό εφαρμογών προστατεύει καλύτερα την εμπιστευτικότητα απ' ό,τι οι μη ασφαλείς πλατφόρμες.

Κένυα: Σομαλή πρόσφυγας εκπαιδευτικός παραδίδει μάθημα αγγλικών μέσω ραδιοφώνου

©UNHCR/Jimale Abdulahi



Εκστρατεία ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης για τον COVID-19 στην τοποθεσία Ομπέντα στην πόλη Ομντουρμάν του Χαρτούμ, που απευθύνεται σε άστεγους.

© Διεθνής Οργανισμός Μετανάστευσης

- Εξετάστε την περίπτωση χορήγησης επιδότησης ή αποζημίωσης σε λήπτες υπηρεσιών, ώστε να αντέξουν οικονομικά τα σχετικά έξοδα (π.χ., κόστος για τη χρήση Ίντερνετ). Επίσης, εξετάστε το ενδεχόμενο να προμηθεύσετε τους εξαιρετικά ευάλωτους λήπτες υπηρεσιών ή τις οικογένειές τους με τηλέφωνα, κάρτες SIM, χρόνο ομιλίας ή να τους δώσετε χρήματα για να τα αποκτήσουν.
- Συνάψτε σαφείς συμφωνίες για το ποιος θα επιβαρυνθεί το κόστος που θα προκύψει από την υποστήριξη από απόσταση (π.χ., τηλεφωνικοί λογαριασμοί).
- Εισαγάγετε Τυποποιημένες Διαδικασίες Λειτουργίας (ΤΔΛ), ώστε να διασφαλιστεί η ασφάλεια και η ιδιωτικότητα των ληπτών των υπηρεσιών και διασφαλίστε ότι η παρεχόμενη ΨΥΨΚΥ είναι μετρήσιμη και εξακριβώσιμη (π.χ., τεκμηριωμένη). Οι ΤΔΛ και οι πολιτικές για την ΨΥΨΚΥ μπορούν να περιλαμβάνουν: α) συγκεκριμένα ζητήματα, όπως η ανταπόκριση σε άτομα που βρίσκονται σε κίνδυνο ή σε κρίση και πότε μία συνάντηση εκ του σύνεγγυς είναι απαραίτητη β) πραγματοποίηση βασικών ενεργειών από απόσταση, όπως καταμερισμός, διαχείριση υποθέσεων και παραπομπές και γ) παροχή κατευθύνσεων, όπως επικοινωνία εκτός των συνεδριών, το ωράριο εργασίας και τον φόρτο εργασίας.
- Οι πάροχοι υπηρεσιών πρέπει να εφοδιαστούν με έναν επαγγελματικό αριθμό τηλεφώνου που θα χρησιμοποιούν για να έρχονται σε επαφή με λήπτες υπηρεσιών, για να μην χρησιμοποιούν τους προσωπικούς τους αριθμούς.
- Συνήθως, οι συνεδρίες διεξάγονται προφορικά (μέσω τηλεφωνικών ή διαδικτυακών κλήσεων) και όχι μέσω γραπτών ή φωνητικών μηνυμάτων, με στόχο τη βελτίωση της εμπιστευτικότητας και της ασφάλειας των ληπτών των υπηρεσιών, καθώς και για την προστασία των επαγγελματικών ορίων. Αποθηκευμένα φωνητικά ή γραπτά μηνύματα ενδέχεται να οδηγήσουν σε παραβίαση του απορρήτου.
- Παρέχετε σαφείς οδηγίες για τις ώρες λειτουργίας των υπηρεσιών (π.χ., λειτουργία σταθερού τηλεφώνου μόνο κατά τη διάρκεια του ωραρίου εργασίας, με τη δυνατότητα να αφήνουν μήνυμα σε τηλεφωνητή, ώστε να τους καλούν πίσω αργότερα, εάν δεν πρόκειται για επείγον περιστατικό, και ένας ξεχωριστός τηλεφωνικός αριθμός για περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης, ο οποίος θα υποστηρίζεται με προσωπικό σε 24ωρη βάση).
- Καθοδηγήστε το προσωπικό πώς να χειρίζεται τις σχετικές με την εργασία κλήσεις από το σπίτι (π.χ., σε ένα ήσυχο, χωριστό δωμάτιο), ώστε να μπορούν να διατηρηθούν η εμπιστευτικότητα και τα επαγγελματικά όρια.
- Διασφαλίστε τη συμμόρφωση με τους σχετικούς νόμους (π.χ., ιδιωτικότητα, ασφαλής μεταφορά δεδομένων) και με τις πολιτικές που αφορούν την παροχή υποστήριξης από απόσταση.
- Διασφαλίστε ότι υπάρχουν σαφείς βασικοί δείκτες παρακολούθησης και αξιολόγησης (Π&Α).

Πληροφορίες που αφορούν τους λήπτες υπηρεσιών

- Διασφαλίστε ότι οι λήπτες υπηρεσιών έχουν πλήρη επίγνωση των τρόπων προστασίας της ιδιωτικότητάς τους στις συσκευές (π.χ., διαγράφοντας μηνύματα, προστασία με κωδικό). Αυτό είναι ιδιαίτερα κρίσιμο στις περιπτώσεις όπου περισσότεροι χρήστες έχουν πρόσβαση στη συσκευή ή ο λήπτης υπηρεσιών μπορεί να βρίσκεται σε κίνδυνο (π.χ., λόγω βίας από τον/τη σύντροφο του/της).
- Τηρείτε τις αρχές προστασίας των δεδομένων και της εμπιστευτικότητας.
 - Αποθηκεύετε με ασφάλεια τα δεδομένα των ληπτών των υπηρεσιών σε προστατευμένους φακέλους με κωδικό πρόσβασης στον Η/Υ.
 - Αποθηκεύετε ευαίσθητα έγγραφα με επιπρόσθετο κωδικό ασφαλείας.
 - Δεν συνιστώνται χειρόγραφες ιατρικές σημειώσεις ή φάκελοι. Στην περίπτωση που χρησιμοποιούνται, πρέπει να αποθηκεύονται σε ασφαλές σημείο με κλειδαριά ασφαλείας και περιορισμένη πρόσβαση ώστε να διασφαλιστούν η εμπιστευτικότητα και η προστασία των πληροφοριών.
- Από το προσωπικό που εργάζεται σε κλινικές/γραφεία μόνο ένα άτομο πρέπει να έχει πρόσβαση στα έγγραφα ενός λήπτη υπηρεσιών, στο οποίο ανατίθεται ο ρόλος του «διαχειριστή της περίπτωσης».
- Ορίστε έναν διαχειριστή που θα συλλέγει τις πληροφορίες και θα κατανέμει τον φόρτο εργασίας στο προσωπικό σε καθημερινή ή εβδομαδιαία βάση.

Εκπαίδευση, κλινική εποπτεία και κλινική συμβουλευτική για υπηρεσίες από απόσταση.^{1,2}

- Εξασφαλίστε επαρκή εκπαίδευση του προσωπικού ΨΥΨΚΥ σε τρόπους προσαρμογής των δεξιοτήτων υποστήριξης, παροχής ή κινητοποίησης παρεμβάσεων από απόσταση. Αυτή η εκπαίδευση μπορεί να πραγματοποιηθεί από απόσταση μέσω της χρήσης τηλεφώνου ή βιντεοκλήσης, περιλαμβάνοντας ασκήσεις υπόδυσης ρόλων.

¹ WHO Equip Project: Supervision of Helpers for Remote MHPSS.

² IFRC: Interim Guidance, Supportive Supervision for volunteers providing Mental Health and Psychosocial Support during COVID-19 (2020).

- Προγραμματίστε έναν συγκεκριμένο χρόνο για την κλινική εποπτεία του προσωπικού (τόσο ατομικά όσο και ομαδικά).
- Μεριμνήστε για την παροχή συχνότερης κλινικής εποπτείας, όταν το προσωπικό έχει μικρή προηγούμενη εμπειρία στην παροχή υπηρεσιών από απόσταση.
- Εξετάστε το ενδεχόμενο εγκαθίδρυσης ενός μηχανισμού κλινικής (διαεπαγγελματικής) συμβουλευτικής, ειδικά για λήπτες υπηρεσιών υψηλού κινδύνου.

Κλινική διαχείριση μέσω τηλεφώνου

- Δημιουργήστε ένα περιβάλλον που διευκολύνει την ανοικτή επικοινωνία μέσω τηλεφώνου και εξηγήστε πώς μπορούν να διαφυλαχτούν η εμπιστευτικότητα και το απόρρητο και πώς να αναζητηθεί η συναίνεση. Αιτιολογήστε τη συνέχιση παροχής της φροντίδας από απόσταση. Προετοιμάστε το προσωπικό ώστε να γνωρίζει πως η οικοδόμηση σχέσης μεταξύ επαγγελματία-εξυπηρετούμενου επιτυγχάνεται δυσκολότερα από απόσταση και ότι πιθανώς θα χρειαστεί να αφιερωθεί περισσότερος χρόνος απ' ό,τι στις συνεδρίες εκ του σύνεγγυς.
- Προβείτε σε εκτίμηση κινδύνου και αναλάβετε δράση σε περίπτωση που διαπιστώσετε την ύπαρξη σοβαρού ή ελλοχεύοντος κινδύνου. Σε περιπτώσεις σοβαρού κινδύνου πρόκλησης βλάβης στον εαυτό ή τρίτους, ίσως είναι απαραίτητο να ενημερώσετε άλλους, ώστε να σώσετε ζωές.
- Παρέχετε σαφείς και περιεκτικές πληροφορίες, λάβετε υπόψη τη γλώσσα που χρησιμοποιείτε, αποφεύγοντας τους τεχνικούς όρους. Το στρες μπορεί να επιδεινώσει την ικανότητα του λήπτη της υπηρεσίας να επεξεργαστεί τις πληροφορίες· αυτό ισχύει ακόμα περισσότερο στην επικοινωνία μέσω τηλεφώνου. Καλύπτετε ένα ζήτημα τη φορά, ώστε να βοηθήσετε τον εξυπηρετούμενο να κατανοήσει τι είναι αυτό που λέγεται πριν προχωρήσετε στο επόμενο θέμα.
- Διερευνήστε το ενδεχόμενο παροχής εναλλακτικών μορφών φροντίδας και σεβαστείτε το δικαίωμα του εξυπηρετούμενου στην άρνησή της. Εάν ένα άτομο δεν νιώθει άνετα με τη διαδικασία της επικοινωνίας ή/και δεν δίνει τη συγκατάθεσή του, βεβαιωθείτε ότι γνωρίζει πώς να επικοινωνήσει με την ομάδα, εάν νιώσει αργότερα αυτή την ανάγκη. Οι λήπτες υπηρεσιών πρέπει να έχουν τον αριθμό του επαγγελματικού τηλεφώνου του θεραπευτή τους/σύμβουλου/ψυχοκοινωνικού λειτουργού, καθώς και τα τηλέφωνα άλλων χρήσιμων υπηρεσιών.
- Βεβαιωθείτε πως οι λήπτες της υπηρεσίας είναι ενήμεροι για τους περιορισμούς που έχει η υποστήριξη από απόσταση που θα λάβουν και ότι συναινούν στην ΨΥΨΚΥ από απόσταση.
- Παρέχετε συμβουλές αναφορικά με την εμπιστευτικότητα και το απόρρητο (π.χ., στην περίπτωση που χρησιμοποιούν μία κοινόχρηστη συσκευή). Η εμπιστευτικότητα μπορεί να αποτελέσει πρόκληση για τους εξυπηρετούμενους που βρίσκονται σε καταστάσεις επιβιβλημένης παραμονής στο σπίτι εξαιτίας της συμβίωσης με άλλους ανθρώπους.
- Θέστε, εάν είναι δυνατόν, σε εφαρμογή τηλεφωνικές υπηρεσίες (ή εναλλακτικές online υπηρεσίες) προσβάσιμες σε βαρήκοα άτομα.

Ψυχολογική φροντίδα από απόσταση σε παιδιά

- Η παροχή ψυχολογικών παρεμβάσεων από απόσταση για παιδιά και έφηβους απαιτεί ιδιαίτερες δεξιότητες. Συμβουλευτείτε εξειδικευμένες πηγές αναφορικά με το συγκεκριμένο ζήτημα για πρακτικές συμβουλές, καθοδήγηση στον τρόπο εργασίας με συγκεκριμένες θεραπευτικές προκλήσεις στην προσέγγιση παιδιών μέσω τηλεφώνου (όπως έντονα αγχωμένα, αποσυρμένα, θυμωμένα ή/και θλιμμένα παιδιά) και χρησιμοποιώντας παιχνίδια για τη διευκόλυνση των απομακρυσμένων ψυχολογικών παρεμβάσεων.^{1,2}
- Τα παιδιά ενδέχεται να αντιμετωπίσουν συγκεκριμένα εμπόδια πρόσβασης στη φροντίδα από απόσταση (έλλειψη πρόσβασης, απαγόρευση χρήσης ηλεκτρονικών συσκευών).
- Λάβετε σαφή μέτρα προστασίας για την περίπτωση κατά την οποία το προσωπικό επικοινωνεί από απόσταση με παιδιά εκτός του συνηθισμένου κλινικού πλαισίου και χωρίς άλλους ενήλικες να παρακολουθούν την αλληλεπίδραση.

Επικοινωνία Ομάδας

- Καθιερώστε μηχανισμούς ανταλλαγής μη ευαίσθητων πληροφοριών, π.χ., μέσω μίας πλατφόρμας με ολοκληρωμένη (από την πηγή έως τον προορισμό) κρυπτογράφηση.
- Προγραμματίστε τακτικές ομαδικές συναντήσεις μέσω σχετικών μέσων επικοινωνίας (π.χ., εφαρμογές επικοινωνίας ή τηλέφωνο) και εξασφαλίστε την τακτική επικοινωνία με έναν επικεφαλής της ομάδας για επικαιροποίηση και περαιτέρω παρακολούθηση.

2.7 ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

- Οι λήπτες υπηρεσιών με σταθεροποιημένη κατάσταση υγείας ενδέχεται να λάβουν επιπλέον προμήθειες φαρμάκων με στενή παρακολούθηση από απόσταση. Εάν είναι δυνατόν, σκεφτείτε να δώσετε φάρμακα για δύο-τρεις μήνες βάσει παραγόντων όπως:
 - εθνικές κατευθυντήριες γραμμές
 - απόθεμα φαρμακείου
 - ικανότητα διατήρησης στο σπίτι
 - κλινικός κίνδυνος
 - ικανότητα λήπτη υπηρεσιών και
 - υποστήριξη φροντιστή
- Σε περίπτωση ιστορικού διαταραχών χρήσης ουσιών ή πρόσφατου/ενεργού αυτοκτονικού ιδεασμού, διαπραγματευτείτε ένα ασφαλές σενάριο (π.χ., τη συμμετοχή ενός μέλους της οικογένειας στην αποθήκευση του φαρμάκου σε ασφαλές σημείο).
- Ορίστε σημεία παραλαβής φαρμάκων σε περίπτωση εντολής για παραμονή στο σπίτι ή δημιουργήστε έναν ασφαλή μηχανισμό διανομής στον οποίο θα συμμετέχουν εθελοντές από την κοινότητα ή υγειονομικό προσωπικό. Για τους οργανισμούς υγείας, η διανομή ψυχιατρικών φαρμάκων πρέπει να συμπεριληφθούν στα πρωτόκολλα για τη διαχείριση εξυπηρέτησης των ατόμων με μη μεταδιδόμενες ή χρόνιες ασθένειες.

³ Queen Mary University of London, American University of Beirut, Médecins du Monde, Johns Hopkins University: Delivering Psychological Treatment to Children Via Phone: A Set of Guiding Principles Based on Recent Research with Syrian Refugee Children (2020).

⁴ UNICEF: UNICEF COVID-19 Operational Guidance for Implementation and Adaptation of MHPSS Activities for Children, Adolescents, and Families (2020).



Αιθιοπία: Εργαζόμενοι παρέχουν υπηρεσίες ψυχικής υγείας και ψυχοκοινωνική υποστήριξη, τηρώντας τις ειδικές οδηγίες για τον COVID-19.

© Eden Doctor

- Δημιουργήστε μία σαφή στρατηγική για τη χορήγηση των αντιψυχωτικών φαρμάκων μακράς δράσης. Αυτό μπορεί να προϋποθέτει την αλλαγή των χρονικών διαστημάτων χορήγησης για την αποφυγή μετακινήσεων κατά τη διάρκεια περιόδων υψηλού κινδύνου μετάδοσης. Διερευνήστε επίσης το ενδεχόμενο χορήγησης των φαρμάκων με κατ' οίκον, επισκέψεις αντί στη μονάδα υγείας.
- Για λήπτες υπηρεσιών με υψηλό κίνδυνο μη συνεργασίας σχετικά με τη φαρμακευτική αγωγή, επικοινωνείτε τακτικά μέσω τηλεφώνου ή οργανώστε κατ' οίκον επισκέψεις εργαζομένων εντός της κοινότητας, όπου αυτό μπορεί να γίνει με ασφάλεια.
- Σε περίπτωση έκτακτης απαγόρευσης της κυκλοφορίας, οι λήπτες υπηρεσιών που χρήζουν φαρμακευτικής αγωγής μπορεί να αντιμετωπίσουν προβλήματα όσον αφορά την ιατρική τους παρακολούθηση, εάν δεν έχουν πρόσβαση στον δικό τους πάροχο υγείας. Στις περιπτώσεις αυτές, προσπαθήστε να επικοινωνήσετε με τους λήπτες, για να συζητήσετε εναλλακτικούς τρόπους επίλυσης του θέματος (π.χ., επικοινωνία με το φαρμακείο και αποστολή της συνταγής μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή άλλου νόμιμου μηχανισμού από απόσταση, άυλη συνταγογράφηση).
- Εξετάστε το ενδεχόμενο να δημιουργήσετε σχέδια έκτακτης ανάγκης, ώστε να προετοιμαστείτε για το ενδεχόμενο διακοπών στις προμήθειες αγαθών.
- Σε περίπτωση που εφαρμόζετε νέες προσεγγίσεις που περιλαμβάνουν αλλαγή καθηκόντων, συμβουλευτείτε τις υγειονομικές αρχές σχετικά με τους κανόνες και τους κανονισμούς (π.χ., ποιος επιτρέπεται να συνταγογραφεί και να χορηγεί φάρμακα).

2.8 ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

- Στην περίπτωση των σεναρίων 3 και 4 για τον COVID-19, οι ομαδικές συνεδρίες εκ του σύνεγγυς πρέπει να ανασταλούν ή/και να αντικατασταθούν από ατομικές ή τηλεφωνικές συνεδρίες. Για τις ομαδικές συνεδρίες μπορείτε να διερευνήσετε τη δυνατότητα της διεξαγωγής τους από απόσταση μέσω εφαρμογών ολοκληρωμένης (από την πηγή έως τον προορισμό) κρυπτογράφησης.
- Σχεδιάστε κάτω από ποιες συνθήκες μπορούν να ξεκινήσουν νέες ψυχοθεραπείες. Σε πολλά πλαίσια αυτό μπορεί να σημαίνει ότι δεν θα ξεκινούν νέες ψυχοθεραπείες εκτός και αν υπάρχει σαφής και επείγουσα ανάγκη, π.χ., όταν η ψυχοθεραπεία είναι αναγκαία για να αποφευχθεί το ενδεχόμενο το άτομο να βλάψει τον εαυτό του ή τους άλλους. Προϋπόθεση είναι ότι ο λήπτης της υπηρεσίας και ο πάροχος έχουν τα κατάλληλα μέσα για επικοινωνία από απόσταση.
- Εξετάστε το ενδεχόμενο μείωσης της συχνότητας των θεραπευτικών συνεδριών ή της προσωρινής αναστολής τους σε άτομα με σταθεροποιημένη συμπτωματολογία και επαρκώς υγιείς μηχανισμούς αντιμετώπισης προκλήσεων (coping). Βρείτε μαζί με τον λήπτη στρατηγικές αντιμετώπισης προκλήσεων και δώστε του έναν αριθμό τηλεφώνου έκτακτης ανάγκης με τον οποίο θα μπορεί να επικοινωνήσει στην περίπτωση που η κατάσταση της υγείας του ή τα συμπτώματά του επιδεινωθούν. Οι λεπτομέρειες θα πρέπει να περιλαμβάνονται σε εξατομικευμένα σχέδια φροντίδας. Η απότομη διακοπή της παρέμβασης πρέπει να αποφεύγεται, καθώς μπορεί να έχει αρνητική επίπτωση στην ευημερία του ατόμου και επομένως είναι σημαντικό να επικοινωνήσετε με τον λήπτη για να σχεδιάσετε από κοινού τις επόμενες ενέργειες στη νέα κατάσταση.
- Εστιαστείτε σε βραχείες παρεμβάσεις που θα στοχεύουν στη διαχείριση του στρες και σε θετικές στρατηγικές αντιμετώπισης προκλήσεων, ει δυνατόν με ανάθεση ασκήσεων για το σπίτι μεταξύ των συνεδριών. Πολλά άτομα θα χρειαστούν ΨΥΨΚΥ σε κρίσιμες στιγμές, για να μπορέσουν να προσαρμοστούν στις αλλαγές στη νέα κατάσταση.¹
- Εξετάστε το ενδεχόμενο προσαρμογής των ψυχολογικών παρεμβάσεων και εστιαστείτε στο πένθος, το άγχος και την ανησυχία και την ανοχή της ψυχικής δυσφορίας.

2.9 ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΣΤΟ ΠΕΔΙΟ

- Εκπαιδεύστε όλους τους εθελοντές της κοινότητας και τους εργαζόμενους στο πεδίο, ώστε να εργάζονται με ασφάλεια. Στην εκπαίδευση αυτή πρέπει να τηρούνται οι κανόνες της φυσικής απόστασης και της προστασίας από τη λοίμωξη. Οι οργανισμοί οφείλουν να παρέχουν κατάλληλη φροντίδα για όλο το προσωπικό και τους εθελοντές τους.
- Αν οι εθελοντές της κοινότητας/εργαζόμενοι στο πεδίο παραμένουν ενεργοί, πρέπει να τους χορηγούνται τα κατάλληλα μέσα ασφαλούς επικοινωνίας (πίστωση τηλεφωνικού χρόνου, τηλεφωνική συσκευή/tablet, ασύρματοι, καθώς και ΠΠΕ σύμφωνα με τις συστάσεις των κυβερνητικών κατευθυντήριων οδηγιών).

¹ WHO: Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide (2020).

- Εξετάστε εάν και κατά πόσο μπορούν να πραγματοποιηθούν με ασφάλεια επισκέψεις σε σπίτια και άλλης μορφής στέγαση με ασφαλή και αποδεκτό τρόπο:
 - Σταθμίστε τους κινδύνους για την υγεία και την ευημερία των ληπτών των υπηρεσιών, την ανάγκη προστασίας του προσωπικού και των ληπτών των υπηρεσιών από τη μόλυνση με COVID-19.
 - Καθορίστε κριτήρια για τις κατ' οίκον επισκέψεις (δώστε προτεραιότητα σε άτομα με συγκεκριμένους κινδύνους για την υγεία και την ευημερία τους).
 - Εξετάστε πώς θα χειριστείτε συζητήσεις σχετικά με θέματα συναισθηματικής φύσης σε συνθήκες όπου δεν διασφαλίζεται πλήρως το απόρρητο.
- Εξασφαλίστε συνεχή (από απόσταση) υποστήριξη, εποπτεία και εκπαίδευση στους εθελοντές της κοινότητας/τους εργαζόμενους στο πεδίο.
- Συζητήστε με τους εθελοντές από την κοινότητα σχετικά με το τι μπορούν να κάνουν για να διαλύσουν τους μύθους και να άρουν το στίγμα για τον COVID-19 και εξασφαλίστε ότι μπορούν να μεταδώσουν κατάλληλα και σωστά μηνύματα σχετικά με την ψυχική υγεία και τον COVID-19 στις κοινότητες.¹
- Συντονίστε την εργασία των εθελοντών από την κοινότητα/των εργαζομένων στο πεδίο σε κομβικούς τομείς (υγεία, προστασία, διατροφή).

2.10 ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΜΕ ΘΕΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΔΙΑΒΙΩΣΗΣ

Άτομα με δυσκολίες ψυχικής υγείας που ζουν σε ιδρύματα

Κατά τη διάρκεια της επιδημίας COVID-19, τα άτομα με ψυχικές διαταραχές και αναπηρίες τα οποία ζουν σε δομές διαμονής μακράς διάρκειας/ιδρύματα/μονάδες υποστηριζόμενης διαβίωσης είναι ακόμα πιο ευάλωτα από ό,τι σε άλλες συνθήκες. Όταν η αλυσίδα εφοδιασμού αγαθών διακόπτεται και/ή το προσωπικό δεν μπορεί να πάει στη δουλειά του, υπάρχουν σοβαροί κίνδυνοι μετάδοσης, παραμέλησης και κατάχρησης. Η πανδημία του COVID-19 δεν θα πρέπει να αποτελέσει αφορμή για τη στέρηση των δικαιωμάτων των ατόμων με ψυχικές διαταραχές και αναπηρίες ή τον περιορισμό των εξατομικευμένων θεραπευτικών πρακτικών. Οι λήπτες υπηρεσιών θα πρέπει να συμμετέχουν σε όλη τη διαδικασία λήψης αποφάσεων.

Οι ανθρωπιστικές οργανώσεις ΨΥΨΚΥ θα πρέπει:

- Να συζητούν την κατάσταση των ανθρώπων με προβλήματα ψυχικής υγείας που ζουν σε ιδρύματα και να αποφασίζουν από κοινού πώς θα δράσουν.
- Να αναλαμβάνουν άμεσα δράση για να χορηγηθούν εξιτήριο σε άτομα με αναπηρίες από τα ιδρύματα, όποτε αυτό είναι δυνατό.
 - Να επιταχύνουν και να ενισχύουν στρατηγικές αποϊδρυματοποίησης με σαφή χρονικά όρια και συγκεκριμένα ορόσημα.
 - Η αποϊδρυματοποίηση κατά τη διάρκεια καταστάσεων έκτακτης ανάγκης πρέπει να λαμβάνει χώρα μόνο όταν είναι δυνατή η παροχή άμεσης υποστήριξης για την κάλυψη βασικών αναγκών.
- Για όσους συνεχίζουν να διαβιούν σε ιδρύματα, προβείτε στην ανάληψη των ακόλουθων δράσεων:
 - Να κάνετε τακτικές επισκέψεις ή τηλεφωνικές κλήσεις για παρακολούθηση.
 - Να επιμένετε για την πρόσβαση στην κατάλληλη ιατρική περίθαλψη και την πρόληψη λοιμώξεων.
 - Συζητήστε πιθανά μέτρα αυτοπροστασίας με τα άτομα που ζουν σε ιδρύματα.
 - Διασφαλίστε την ύπαρξη μηχανισμών παρακολούθησης της προστασίας των ανθρώπινων δικαιωμάτων και τη συνέχιση της συμμόρφωσης στα πρότυπα παροχής υπηρεσιών.
 - Δημιουργήστε ευκαιρίες για συγγενείς και άλλα πρόσωπα υποστήριξης να διατηρούν την επαφή τους με τα άτομα που διαβιούν σε ιδρύματα.

Άστεγοι με προβλήματα ψυχικής υγείας

Κατά τη διάρκεια του ξεσπάσματος της πανδημίας του COVID-19 και των σχετικών μέτρων για τον έλεγχό της, η κατάσταση των ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας και κατάχρησης ουσιών που ζουν στους δρόμους μπορεί να επιδεινωθεί πάρα πολύ γρήγορα. Μπορεί να μην έχουν χρήματα ή φαγητό. Ενδέχεται να μην μπορούν να τηρήσουν τους κανόνες φυσικής απόστασης ή τα μέτρα προστασίας και να είναι πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις.

Οι ανθρωπιστικές οργανώσεις ΨΥΨΚΥ θα πρέπει:

- να συζητούν την κατάσταση των αστέγων με προβλήματα ψυχικής υγείας στο περιβάλλον τους και ν' αποφασίζουν από κοινού τις δράσεις που πρέπει να αναλάβουν·
- να διασυνδέονται με κοινωνικές υπηρεσίες και φορείς προστασίας που παρέχουν στέγη, προστασία και άλλες βασικές ανάγκες·
- να συνηγορούν για κατάλληλη ιατρική περίθαλψη·
- να συνηγορούν υπέρ του σεβασμού των ανθρώπινων δικαιωμάτων τους. Η πανδημία του COVID-19 δεν πρέπει να χρησιμοποιείται ως πρόφαση για τη στέρηση των δικαιωμάτων των ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας.

¹ WHO: Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: Myth busters (2020).



Νιπτήρες στο Κέντρο Προσωρινής Φιλοξενίας της Μπανγκόκ, Πόλη Κινταπάγουαν, Επαρχία Κοταμπάτο, Νότιες Φιλιππίνες.

©International Organization for Migration

Κρατούμενοι/ες με προβλήματα ψυχικής υγείας

Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δοθεί σε άτομα με θέματα ψυχικής υγείας τα οποία βρίσκονται υπό κράτηση ή στερούνται την ελευθερία τους με οποιονδήποτε τρόπο (π.χ., σε κέντρα κράτησης μεταναστών).¹

Εξετάστε το ενδεχόμενο ανάληψης πρωτοβουλιών για τις ακόλουθες δράσεις:

- Προκαλέστε συζήτηση μεταξύ των φορέων ΨΥΨΚΥ για το εάν και πώς θα αποκτήσετε πρόσβαση (άμεσα ή μέσω εξουσιοδοτημένων οργανισμών, π.χ., της Διεθνούς Επιτροπής του Ερυθρού Σταυρού) και ορίστε πρόσωπα αναφοράς για την τακτική παρακολούθηση της διατήρησης της πρόσβασης.
- Επιμένετε για την πρόσβαση στην κατάλληλη ιατρική περίθαλψη.
- Συνηγορήστε υπέρ των δικαιωμάτων: άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας δεν θα πρέπει να βρίσκονται σε κέντρα κράτησης.

2.11 ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ/ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΨΥΨΚΥ

Η κατάσταση με τον COVID-19 είναι πιθανό να προκαλέσει αύξηση του φόρτου εργασίας και περισσότερο στρες στο προσωπικό ΨΥΨΚΥ τόσο στον επαγγελματικό τους χώρο όσο και στην προσωπική τους ζωή (πολλοί φροντίζουν κάποιον και πολλοί θα ανησυχούν για τα αγαπημένα τους πρόσωπα). Είναι σημαντικό να τους βοηθήσουμε να ανταπεξέλθουν σε αυτές τις συνθήκες, να διατηρήσουν τα όρια και να διαχειριστούν τα αιτήματα που τους απευθύνονται. Η παροχή ψυχοκοινωνικής υποστήριξης σε όλο το προσωπικό αποτελεί ένα από τα καθήκοντα του οργανισμού και δεν θα πρέπει να την «επωμιστεί» μόνο η ομάδα ΨΥΨΚΥ.

- Καθιερώστε ένα σύστημα υποστήριξης προσωπικού για τους παρόχους ΨΥΨΚΥ, ιδίως για τα μέλη που εργάζονται από απόσταση, χωρίς τακτική επαφή με άλλα μέλη της ομάδας ή επόπτες.
- Εάν υπάρχει επίσημο σύστημα φροντίδας προσωπικού στον οργανισμό, βεβαιωθείτε ότι το προσωπικό ΨΥΨΚΥ γνωρίζει τον τρόπο πρόσβασης σε αυτό και ενθαρρύνετέ το να το χρησιμοποιεί. Βεβαιωθείτε ότι το επίσημο σύστημα φροντίδας προσωπικού έχει την ικανότητα να εξυπηρετεί έναν δυνητικά αυξημένο αριθμό ατόμων.
- Εάν δεν υπάρχει ικανοποιητικό σύστημα φροντίδας προσωπικού, συνηγορήστε για τη δημιουργία του εντός του οργανισμού.

¹ IASC Interim Guidance: COVID-19: Focus on Persons Deprived of their Liberty (March 2020).

- Συζητήστε με το προσωπικό που εργάζεται από το σπίτι, κυρίως με εκείνους που έχουν την ευθύνη της φροντίδας παιδιών ή άλλων μελών της οικογένειας, ρυθμίσεις που θα του επιτρέψουν να συνδυάσει τον επαγγελματικό του ρόλο με τον ρόλο φροντίδας.
- Φροντίστε για τη συνέχιση της τακτικής κλινικής εποπτείας και ενθαρρύνετε τους επόπτες να ενημερώνονται για την ευημερία των εποπτευομένων και, όπου απαιτείται, να αντιμετωπίζουν τα ζητήματα που προκύπτουν.
- Κανονίστε ώστε οι επικεφαλής των ομάδων να έχουν τακτική επαφή με τα μέλη της ομάδας τους και να ρωτούν για την ευημερία τους.
- Οργανώστε ή διευκολύνετε ένα σύστημα υποστήριξης μεταξύ συναδέλφων από το προσωπικό ΨΥΨΚΥ χρησιμοποιώντας μηνύματα από απόσταση ή εργαλεία τηλεδιάσκεψης.
- Σκεφτείτε ένα «σύστημα κολλητών» (buddy system) στο οποίο ζευγάρια εργαζομένων (συμπεριλαμβανομένων των εποπτών) διατηρούν άτυπη επαφή μεταξύ τους για τη φροντίδα της ευημερίας τους.

2.12 ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ ΤΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΨΥΨΚΥ

Κατά την προσαρμογή των υπηρεσιών στο νέο πλαίσιο, οι δίοδοι παραπομπής πρέπει να προσαρμόζονται και να ενημερώνονται συνεχώς. Αυτό απαιτεί συντονισμό μεταξύ των διαφόρων οργανισμών που συμμετέχουν στην παροχή υπηρεσιών ΨΥΨΚΥ και δράσεις, όπως:

- Προσθήκη ζητημάτων σχετικά με τον COVID-19 σε υφιστάμενες εκτιμήσεις του τύπου Ποιος κάνει Τι, Πού και Πότε¹
- Αναδιάρθρωση των μηχανισμών συντονισμού (αύξηση συχνότητας και διατήρηση σύντομων και εστιασμένων στη λύση συζητήσεων). Εξετάστε το ενδεχόμενο να δημιουργήσετε μία τεχνική ομάδα εργασίας για ΨΥΨΚΥ, εάν δεν υπάρχει ακόμη.

2.13 ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΠΑΡΟΧΟΥΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΕΝΤΟΣ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΠΟΥ ΝΟΣΗΣΑΝ ΜΕ COVID-19

Εάν ένα μέλος του προσωπικού ΨΥΨΚΥ νοσήσει πιθανώς με COVID-19, πρέπει να ληφθούν άμεσα μέτρα. Αυτά συνήθως περιλαμβάνουν:

- διαβεβαίωση ότι ο/η ασθενής λαμβάνει κατάλληλη ιατρική περίθαλψη και συμβουλές·
- διεξαγωγή ιχνηλάτησης επαφών εντός του οργανισμού και παροχή σαφών οδηγιών σε όλο το πιθανώς μολυσμένο προσωπικό, ακολουθώντας τις τελευταίες οδηγίες από τις δημόσιες υγειονομικές αρχές της περιοχής σας·
- ενημέρωση των ληπτών υπηρεσιών που έχουν έρθει σε επαφή με το άρρωστο μέλος του προσωπικού και λήψη μέτρων για την αποτροπή έκθεσης των ληπτών υπηρεσιών στον COVID-19 μέσω επαφής με τα μέλη του προσωπικού ΨΥΨΚΥ·
- παροχή συναισθηματικής υποστήριξης στο προσωπικό και/ή στους λήπτες υπηρεσιών, ανάλογα με την περίπτωση·
- σχολαστικό καθαρισμό και απολύμανση των εγκαταστάσεων όπου το μέλος του προσωπικού συναντούσε τους λήπτες υπηρεσιών, πριν ανοίξουν ξανά. Οι εγκαταστάσεις μπορεί να περιλαμβάνουν τον χώρο συνεδριών, τη δομή φιλοξενίας/σκηνή και τις τουαλέτες.

2.14 ΣΚΕΨΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ «ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΚΑΝΟΝΙΚΟΤΗΤΑ»

Η πανδημία του COVID-19 μπορεί να έχει επιπτώσεις μακράς διάρκειας στην παροχή φροντίδας, π.χ., όταν η διασπορά συνεχίζεται για μεγάλο χρονικό διάστημα τοπικά ή στην κοινότητα. Σε αυτές τις περιπτώσεις, και όταν ο ΠΠΕ είναι ποιοτικός και διαθέσιμος σε ικανοποιητικές ποσότητες, οι οργανισμοί ΨΥΨΚΥ πρέπει να προβούν σε σχεδιασμό κάλυψης των υπηρεσιών τους με ασφαλείς τρόπους.

Αφού οι υγειονομικές αρχές δηλώσουν ότι η πανδημία στη χώρα τους έχει «τελειώσει» και έχουν αρθεί οι ειδικές διατάξεις και απαγορεύσεις, πρέπει να εκπονηθούν σχέδια για την επιστροφή στην κανονικότητα. Πρέπει να σημειωθεί ότι είναι πιθανό να υπάρξει αυξημένη ζήτηση για υποστήριξη και υπηρεσίες ΨΥΨΚΥ λόγω των άμεσων συνεπειών της πανδημίας και των δευτερογενών επιπτώσεων της στις κοινότητες των ανθρώπων, τον βιοπορισμό και την οικογενειακή ζωή. Μπορούμε να αναμένουμε μία αύξηση κυρίως καταστάσεων που σχετίζονται με θλίψη, απώλεια, άγχος, χρήση αλκοόλ και ουσιών, διαταραχές της διάθεσης και τάσεις αυτοκτονίας, καθώς και σοβαρότερες ψυχικές διαταραχές στις περιπτώσεις όπου οι άνθρωποι δεν μπόρεσαν να έχουν πρόσβαση στη φροντίδα. Ο προγραμματισμός θα πρέπει να λάβει υπόψη αυτήν την αυξημένη ζήτηση.

Καθώς η πανδημία υποχωρεί σε έναν τομέα λειτουργίας, αυτά τα προγράμματα ΨΥΨΚΥ θα πρέπει να λάβουν δύσκολες αποφάσεις σχετικά με το πότε θα επιστρέψουν σε προηγούμενα επίπεδα και προγενέστερους τύπους παροχής υπηρεσιών, ποια προστατευτικά μέτρα μπορεί να είναι απαραίτητα, καθώς και πώς να προσαρμόσουν τις υπηρεσίες στην αντιμετώπιση των μετά την πανδημία αναγκών των ληπτών υπηρεσιών. Ωστόσο, οι κατευθυντήριες οδηγίες για την αντιμετώπιση μίας τέτοιας κατάστασης δεν αποτελούν αντικείμενο του παρόντος εγγράφου.

Ο Πίνακας 2 χρησιμοποιεί μία προσαρμογή των δραστηριοτήτων ΨΥΨΚΥ όπως περιγράφεται στο έγγραφο 4W της Ομάδας Αναφοράς της IASC.¹ Στόχος του είναι η υποστήριξη των υπευθύνων ΨΥΨΚΥ, ώστε να αναπτύξουν το δικό τους συγκεκριμένο σχέδιο προσαρμογής το οποίο θα εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως κυβερνητικούς κανονισμούς, οργανωτικές πολιτικές και προτεραιότητες, οικονομικούς και ανθρώπινους πόρους και το συνολικό πλαίσιο παροχής υπηρεσιών. Οι προτεινόμενες προσαρμογές στον πίνακα είναι προσωρινές και δεν πρέπει να θεωρηθούν επίσημες συμβουλές.

¹ IASC Reference Group for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings: Who is Where, When, doing What in Mental Health and Psychosocial Support (4W Tool) (2014).

Πίνακας 2: Προσαρμογή συγκεκριμένων παρεμβάσεων ΨΥΨΚΥ σε διάφορα σενάρια COVID-19

	Σενάριο 1 και 2 (Κανένα περιστατικό/σποραδικά περιστατικά)	Σενάριο 3 (τοπική μετάδοση)	Σενάριο 4 (μετάδοση στην κοινότητα)
1. Διάδοση πληροφοριών στην κοινότητα γενικά			
Πληροφορίες για την τρέχουσα κατάσταση, τις προσπάθειες ανακούφισης και τις διαθέσιμες υπηρεσίες γενικά	<ul style="list-style-type: none"> • Προσδιορίστε το πλαίσιο και τις κατάλληλες γλωσσικές μεθόδους για τη μεταφορά μηνυμάτων. Επιλέξτε μερικές μεθόδους για την εκ του σύνεγγυς ανταλλαγή πληροφοριών τηρώντας φυσικές αποστάσεις. • Συντονισμός με φορείς όλων των τομέων για την ακρίβεια των μηνυμάτων και ελαχιστοποίηση της αλληλεπικάλυψης. • Διάδοση πληροφοριών για τις διαδρομές των παραπομπών σε προσαρμοσμένες δράσεις. 	<ul style="list-style-type: none"> • Εστιάστε περισσότερο στη διάδοση μηνυμάτων από απόσταση (π.χ., μέσω ραδιοφώνου ή κοινωνικών δικτύων) για να μειώσετε την επαφή εκ του σύνεγγυς. 	<ul style="list-style-type: none"> • Αποφύγετε τις δραστηριότητες εκ του σύνεγγυς – μόνο μηνύματα από απόσταση. • Σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης: η διάδοση πληροφοριών είναι απαραίτητη. Εστιάστε σε πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο πρόσβασης σε υπηρεσίες και βασικές ανάγκες.
Αύξηση της επίγνωσης σε θέματα ΨΥΨΚΥ (π.χ., μηνύματα για θετική αντιμετώπιση)	<ul style="list-style-type: none"> • Ανάπτυξη υλικού με μηνύματα που σχετίζονται με τον COVID-19 και ΨΥΨΚΥ σε κατάλληλες γλώσσες. <ul style="list-style-type: none"> ◦ στρατηγικές για τη διατήρηση της ευημερίας ◦ διαχείριση του άγχους ◦ δραστηριότητες στο σπίτι ◦ ανατροφή παιδιών • Αναπτύξτε μηνύματα κατάλληλα για παιδιά. • Χρησιμοποιήστε τις κατάλληλες μεθόδους μαζικής επικοινωνίας με σεβασμό στους κανόνες φυσικής απόστασης (π.χ., ραδιόφωνο, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αφίσες σε εμφανή σημεία). 	<ul style="list-style-type: none"> • Όπως στο σενάριο 1 και 2 ΕΠΙΠΛΕΟΝ • Συμπεριλάβετε πληροφορίες για υπηρεσίες διαθέσιμες σε κρίση. • Προσθέστε μηνύματα ελπίδας/φροντίδας/ διαχείρισης δυσφορικού στρες για άτομα που βρίσκονται σε παρατεταμένες καταστάσεις «παραμονής στο σπίτι» ή αυστηρών περιοριστικών μέτρων. 	<ul style="list-style-type: none"> • Όπως στο σενάριο 1, 2 και 3. • Σε περίπτωση «καταστροφικών» συνθηκών: Δώστε έμφαση στις πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο πρόσβασης σε υπηρεσίες και βασικές ανάγκες.
2. Διευκόλυνση των συνθηκών για κινητοποίηση/οργάνωση/συμμετοχή της κοινότητας			
Υποστήριξη για βοήθεια έκτακτης ανάγκης, που ξεκινά από την κοινότητα	<ul style="list-style-type: none"> • Προαγάγετε την εμπλοκή της ηγεσίας της κοινότητας (συμπεριλαμβανομένων εκείνων που εκπροσωπούν μειονότητες ή ευπαθείς ομάδες), για να δημιουργήσετε αποτελεσματικούς τρόπους επικοινωνίας με την κοινότητα και να τους χρησιμοποιήσετε για να ενημερώνετε τις κοινότητες για τις προσαρμογές στις υπηρεσίες. 	<ul style="list-style-type: none"> • Εμπλέξτε τις κοινότητες για να υπάρχει παρακολούθηση και για να τις ενημερώνετε σχετικά με τους τρόπους παροχής βοήθειας έκτακτης ανάγκης. • Εμπλέξτε, εκπαιδεύστε και επιβλέψτε εθελοντές ΨΥΨΚΥ, ως τηλεφωνητές σε γραμμή βοήθειας. • Να έχετε επαφή (π.χ., μέσω τηλεφώνου) με υπεύθυνα άτομα της κοινότητας, όπως εκπαιδευτικούς, τοπικές επιτροπές παιδικής προστασίας, θρησκευτικούς ταγούς, τοπικούς θεραπευτές, για τη διάδοση θετικών μηνυμάτων για προσαρμοσμένη αντιμετώπιση. • Επιβεβαιώστε ότι όλες οι ευάλωτες ομάδες έχουν ισότιμη πρόσβαση στις υπηρεσίες. 	<ul style="list-style-type: none"> • Όπως στο σενάριο 3.
Υποστήριξη για τη δημιουργία κοινόχρηστων χώρων/ συναντήσεων	<ul style="list-style-type: none"> • Υποστηρίξτε την κοινότητα να καθορίσει εναλλακτικούς τρόπους συνάντησης/ ανταλλαγής πληροφοριών, ώστε να ελαχιστοποιείται ο κίνδυνος μετάδοσης (αποφύγετε συναντήσεις πολλών ατόμων). 	<ul style="list-style-type: none"> • Όπως στα σενάρια 1 και 2. • Διοργανώστε σημαντικές συναντήσεις σε ομάδες με μικρό αριθμό ατόμων τηρώντας τους κανόνες κοινωνικής αποστασιοποίησης. 	<ul style="list-style-type: none"> • Οργανώστε εικονικές συσκέψεις μέσω Διαδικτύου ή τηλεφώνου.

Πίνακας 2: Προσαρμογή συγκεκριμένων παρεμβάσεων ΨΥΨΚΥ σε διάφορα σενάρια COVID-19 (συνέχεια)

	Σενάριο 1 και 2 (Κανένα περιστατικό/σποραδικά περιστατικά)	Σενάριο 3 (τοπική μετάδοση)	Σενάριο 4 (μετάδοση στην κοινότητα)
3. Ενισχύστε την υποστήριξη στην κοινότητα και την οικογένεια			
Υποστήριξη κοινωνικών δραστηριοτήτων εντός της κοινότητας	<ul style="list-style-type: none"> • Βοηθήστε την κοινότητα να οργανώσει εναλλακτικούς τρόπους παροχής κοινωνικής υποστήριξης ώστε να ελαχιστοποιείται ο κίνδυνος μετάδοσης. • Ενθαρρύνετε τα μέλη των οικογενειών να περνάνε χρόνο μαζί στο σπίτι με θετικούς και υποστηρικτικούς τρόπους. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να παρακολουθείτε, για να ενθαρρύνετε τη χρήση εναλλακτικών τρόπων υποστήριξης. 	<ul style="list-style-type: none"> • Όπως στο σενάριο 3. • Εστιάστε στη σημασία της υποστήριξης της οικογένειας.
Ενίσχυση της υποστήριξης σε γονείς και οικογένειες	<ul style="list-style-type: none"> • Δώστε απλές οδηγίες σε γονείς/φροντιστές για το πώς να βοηθήσουν τα παιδιά και τους έφηβους, ώστε να είναι ασφαλή και απασχολημένα μέσα στο σπίτι. • Δώστε απλές οδηγίες σχετικά με δεξιότητες υγιούς διαχείρισης, για να βοηθήσετε παιδιά και ενήλικες να διαχειριστούν το άγχος τους. • Εντοπίστε οικογένειες που διατρέχουν κίνδυνο ή αντιμετωπίζουν θέματα προστασίας και αναπτύξτε ένα πλάνο παρακολούθησης. • Ενημερώστε τις οικογένειες σχετικά με τρόπους για να περνάνε τον χρόνο μαζί –να δημιουργήσουν πιο στενές σχέσεις– και να απολαύσουν ο ένας τον άλλον. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να παρέχετε υποστήριξη από απόσταση σε οικογένειες που διατρέχουν κίνδυνο. • Να εντοπίσετε διαδρομές παραπομπής για περιπτώσεις που χρήζουν προστασίας, και εναλλακτικής φιλοξενίας. • Να υποστηρίξετε γονείς/φροντιστές για την ανάπτυξη σχεδίων ευημερίας για παιδιά προσχολικής ηλικίας, εναλλακτικών προγραμμάτων φροντίδας για τα παιδιά τους, σε περίπτωση περιορισμού ή ασθένειας των φροντιστών. • Να εξασφαλίσετε τη διαθεσιμότητα αντιμετώπισης περιπτώσεων έκτακτης ανάγκης εκ του σύνεγγυς ή από απόσταση για οικογένειες που διατρέχουν κίνδυνο. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να παρέχετε υποστήριξη από απόσταση σε οικογένειες που διατρέχουν κίνδυνο. • Να εξασφαλίσετε τη διαθεσιμότητα της αντιμετώπισης από απόσταση περιπτώσεων έκτακτης ανάγκης για οικογένειες που διατρέχουν κίνδυνο.
Διευκόλυνση της κοινότητας να παρέχει υποστήριξη σε ευάλωτα άτομα	<ul style="list-style-type: none"> • Να διευκολύνετε την κοινότητα για τον τρόπο εντοπισμού και προστασίας των ατόμων με αυξημένα προβλήματα ΨΥΨΚΥ ή που διατρέχουν κίνδυνο προστασίας κατά τη διάρκεια της πανδημίας. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να παρακολουθείτε για να διασφαλίσετε εάν λειτουργούν οι εναλλακτικοί τρόποι φροντίδας. Αν όχι, συνηγορήστε για προσαρμογή. • Να διευκολύνετε τις προσπάθειες προσέγγισης της κοινότητας (κατ' οίκον επισκέψεις) που πραγματοποιούνται από επαφές της κοινότητας σε απομακρυσμένες τοποθεσίες με επαρκή προστασία. • Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει δυνατότητα αντιμετώπισης σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης είτε εκ του σύνεγγυς είτε από απόσταση. 	<ul style="list-style-type: none"> • Όπως στο σενάριο 3. • Εστιάστε σε νοικοκυριά αντί σε μεγαλύτερες μονάδες. • Βεβαιωθείτε ότι το προσωπικό και οι εθελοντές έχουν ΠΠΕ και γνωρίζουν τους κινδύνους. • Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει δυνατότητα αντιμετώπισης από απόσταση σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης.
Δομημένες κοινωνικές δραστηριότητες (ομαδικές δραστηριότητες)	<ul style="list-style-type: none"> • Βοηθήστε την κοινότητα να καθορίσει εναλλακτικούς τρόπους παροχής κοινωνικής υποστήριξης με τρόπο που να ελαχιστοποιείται ο κίνδυνος μετάδοσης. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να παρακολουθείτε για να ενθαρρύνετε τη χρήση εναλλακτικών τρόπων και/ή σταματήσετε τη δραστηριότητα. 	<ul style="list-style-type: none"> • Διακόψτε τη δραστηριότητα.
Δομημένες ψυχαγωγικές δραστηριότητες	<ul style="list-style-type: none"> • Σταματήστε κάθε δραστηριότητα που προσφέρεται από τον οργανισμό. • Βοηθήστε τους λήπτες υπηρεσιών να βρουν ασφαλείς τρόπους συμμετοχής σε ψυχαγωγικές δραστηριότητες στο σπίτι τους, ανεξάρτητα ή χρησιμοποιώντας συσκευές από απόσταση. 	<ul style="list-style-type: none"> • Διακόψτε τη δραστηριότητα. • Εξετάστε το ενδεχόμενο να εμπλέξετε το προσωπικό με τους συμμετέχοντες σε δραστηριότητες από απόσταση, π.χ., να εργαστείτε με ομάδες νέων από απόσταση χρησιμοποιώντας εργαλεία βίντεο ή ήχου. • Να παρέχετε ψυχοεκπαίδευση σε φροντιστές για ψυχαγωγικές δραστηριότητες για παιδιά στο σπίτι. 	<ul style="list-style-type: none"> • Διακόψτε τη δραστηριότητα. • Συνεχίστε τις δραστηριότητες από απόσταση.
Δραστηριότητες για την πρώιμη παιδική ηλικία	<ul style="list-style-type: none"> • Εντοπίστε τα παιδιά και τους φροντιστές που διατρέχουν κίνδυνο και αναπτύξτε σχέδια ασφάλειας/εναλλακτικές επιλογές στέγασης. 	<ul style="list-style-type: none"> • Διακόψτε τις ομαδικές δραστηριότητες. • Εφαρμόστε ατομικό σχέδιο παρακολούθησης και ασφάλειας, όπως απαιτείται. 	<ul style="list-style-type: none"> • Εφαρμόστε σχέδιο παρακολούθησης και ασφάλειας από απόσταση, όπως απαιτείται.
Διευκόλυνση των συνθηκών για την παραδοσιακή πνευματική ή θρησκευτική υποστήριξη των αυτοχθόνων	<ul style="list-style-type: none"> • Εμπλέξτε την παραδοσιακή, πνευματική και/ή θρησκευτική ηγεσία, για να βοηθήσει τις κοινότητες να βρουν εναλλακτικούς τρόπους τέλεσης σημαντικών εθίμων και τελετών και να βρουν τρόπους να βοηθήσουν τους ανθρώπους να χρησιμοποιήσουν την πίστη τους, για να διαχειριστούν την ψυχική τους δυσφορία. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να παρακολουθείτε για να ενθαρρύνετε την τέλεση πνευματικών/θρησκευτικών πρακτικών προσαρμοσμένων στην κατάσταση. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να ενθαρρύνετε την τέλεση πνευματικών/θρησκευτικών πρακτικών προσαρμοσμένων στην κατάσταση. • Να ενθαρρύνετε τη διεξαγωγή επικήδειων τελετών προσαρμοσμένων στην κατάσταση.

Πίνακας 2: Προσαρμογή συγκεκριμένων παρεμβάσεων ΨΥΨΚΥ σε διάφορα σενάρια COVID-19 (συνέχεια)

	Σενάριο 1 και 2 (Κανένα περιστατικό/σποραδικά περιστατικά)	Σενάριο 3 (τοπική μετάδοση)	Σενάριο 4 (μετάδοση στην κοινότητα)
4. Ασφαλείς χώροι			
Φιλικό χώρο για μωρά Φιλικό χώρο για παιδιά Φιλικό χώρο για γυναίκες κ.λπ.	<ul style="list-style-type: none"> Χρησιμοποιήστε αυτούς τους χώρους για να παρέχετε σημαντικές πληροφορίες για την πρόληψη του COVID-19, τις υγειονομικές πρακτικές και τη διαχείριση προβλημάτων υγείας. Βεβαιωθείτε ότι τηρούνται οι κανόνες υγιεινής στον ασφαλή χώρο (π.χ., πλύσιμο χεριών κατά την είσοδο). Εντοπίστε τα άτομα που διατρέχουν κίνδυνο και αναπτύξτε σχέδια ασφάλειας/ εναλλακτικές επιλογές φιλοξενίας. Σκεφτείτε να περιορίσετε τον αριθμό των μελών της ομάδας Βεβαιωθείτε ότι όλοι πλένουν πολύ τακτικά τα χέρια τους κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων. Ενημερώστε τους γονείς για το πώς να διαχειριστούν τα μωρά τους, εάν απομονωθούν στο σπίτι. 	<ul style="list-style-type: none"> Κλείστε τους χώρους ή σκεφτείτε να τους επαναπροσδιορίσετε. Εφαρμόστε ατομικό σχέδιο παρακολούθησης και ασφάλειας, όπως απαιτείται. Διατηρήστε την τηλεφωνική επαφή με ευάλωτους λήπτες υπηρεσιών παρέχοντας συμβουλές και ενημέρωση. 	<ul style="list-style-type: none"> Όπως στο σενάριο 3.
5. ΨΥΨΚΥ υποστήριξη στην εκπαίδευση			
Ψυχοκοινωνική υποστήριξη σε εκπαιδευτικούς/ λοιπό σχολικό προσωπικό σχολείων/χώρους εκπαίδευσης	<ul style="list-style-type: none"> Να εκπαιδεύσετε τους εκπαιδευτικούς/ λοιπό σχολικό προσωπικό στην παροχή σημαντικών πληροφοριών σχετικά με τις υγειονομικές πρακτικές και την αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας. Να εκπαιδεύσετε τους εκπαιδευτικούς, που ζουν στις κοινότητες με άτομα του πληθυσμού που πλήττεται, στην παροχή Α' ΒΨΥ. Να διευκολύνετε τους εκπαιδευτικούς ώστε να μπορούν να παρέχουν υποστήριξη από απόσταση καλύπτοντας τα έξοδά τους για τις τηλεφωνικές κλήσεις. 	<ul style="list-style-type: none"> Βοηθήστε τους εκπαιδευτικούς να μπορούν να παρέχουν από απόσταση Α' ΒΨΥ και συμβουλές στους μαθητές τους και τις οικογένειες τους. Να παρέχετε στους εκπαιδευτικούς υποστήριξη για την ευεξία τους και την αντιμετώπιση προβλημάτων. Αν παρέχεται εκπαιδευτικό υλικό κατ' οίκον, μαζί με τις πληροφορίες για την υποστήριξη της διδασκαλίας των παιδιών στο σπίτι να προστεθεί υλικό για την ευεξία των γονέων και συμβουλές για την ανατροφή των παιδιών. 	<ul style="list-style-type: none"> Όπως στο σενάριο 3.
Ψυχοκοινωνική υποστήριξη σε σχολικές αίθουσες/ ομάδες παιδιών σε σχολεία/χώρους εκπαίδευσης	<ul style="list-style-type: none"> Χρησιμοποιήστε αυτούς τους χώρους για να παρέχετε σημαντικές πληροφορίες σχετικά με πρακτικές υγειονομικής προστασίας και αντιμετώπιση θεμάτων υγείας Εντοπίστε παιδιά που διατρέχουν κίνδυνο και αναπτύξτε σχέδια προστασίας. 	<ul style="list-style-type: none"> Διατηρήσετε επαφή από απόσταση με τα παιδιά και τις οικογένειές τους που διατρέχουν κίνδυνο. 	<ul style="list-style-type: none"> Όπως στο σενάριο 3.
6. Υποστήριξη, περιλαμβάνοντας ζητήματα (ψυχο)κοινωνικής υποστήριξης στην προστασία, την υγεία, τη διατροφή, την επισιτιστική βοήθεια, τη φιλοξενία, την οργάνωση χώρων, την ύδρευση, την αποχέτευση και υγιεινή			
	<ul style="list-style-type: none"> Εκπαιδεύστε εργαζόμενους πρώτης γραμμής στις Α' ΒΨΥ σε δεξιότητες επικοινωνίας σχετικά με την ευημερία και την υποστήριξη. Εκπαιδεύστε εργαζόμενους πρώτης γραμμής και διοικητικό προσωπικό για την αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης και την αυτοφροντίδα. 	<ul style="list-style-type: none"> Να παρέχετε πρόσθετη εκπαίδευση από απόσταση εποπτεύοντας και υποστηρίζοντας το προσωπικό σύμφωνα με τις ανάγκες. 	<ul style="list-style-type: none"> Πρωθήστε το μήνυμα ότι οι υπηρεσίες για την κάλυψη βασικών αναγκών συνεχίζουν να είναι διαθέσιμες για όλους π.χ., πληρωμή ενοικίου, παροχή φαγητού, ειδικά για άτομα με σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας ή που αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο προστασίας.
7. Ψυχοκοινωνική υποστήριξη εστιασμένη στο άτομο			
Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας	<ul style="list-style-type: none"> Εκπαιδεύστε εργαζόμενους πρώτης γραμμής στις Α' ΒΨΥ, σε δεξιότητες επικοινωνίας σχετικά με την ευημερία και την υποστήριξη. Χρησιμοποιήστε την έκδοση για παροχή Α' ΒΨΥ από απόσταση.¹ 	<ul style="list-style-type: none"> Εφαρμόστε Α' ΒΨΥ από απόσταση. 	<ul style="list-style-type: none"> Όπως στο σενάριο 3.

¹ IFRC: 'Remote Psychological First Aid during a COVID-19 outbreak Final guidance note' (March 2020)

Πίνακας 2: Προσαρμογή συγκεκριμένων παρεμβάσεων ΨΥΨΚΥ σε διάφορα σενάρια COVID-19 (συνέχεια)

	Σενάριο 1 και 2 (Κανένα περιστατικό/οποραδικά περιστατικά)	Σενάριο 3 (τοπική μετάδοση)	Σενάριο 4 (μετάδοση στην κοινότητα)
8. Ψυχολογικές παρεμβάσεις			
Ατομικές ψυχολογικές παρεμβάσεις (ψυχοθεραπεία/συμβουλευτική)	<ul style="list-style-type: none"> • Δημιουργήστε έναν κατάλογο με προτεραιότητες για τους λήπτες των υπηρεσιών και τις διαθέσιμες μορφές υποστήριξης που είναι αναγκαίες μετά το πέρας των εκ του σύνεγγυς συνεδριών. • Καθορίστε τις κατάλληλες μεθόδους για την παροχή υπηρεσιών από απόσταση. • Επιβεβαιώστε ότι οι θεραπευτές και οι λήπτες των υπηρεσιών έχουν πρόσβαση στα μέσα που απαιτούνται για την παροχή υπηρεσιών από απόσταση. • Οργανώστε μία τελική συνάντηση για να εξηγήσετε στους λήπτες των υπηρεσιών τη μετάβαση στην παροχή υπηρεσιών από απόσταση. • Δημιουργήστε οι ίδιοι σχέδια προστασίας, για να εξασφαλίσετε ότι οι λήπτες έχουν πρόσβαση στην επείγουσα φροντίδα. • Επιβεβαιώστε ότι οι θεραπευτές είναι εκπαιδευμένοι σε δεξιότητες συμβουλευτικής από απόσταση. • Δημιουργήστε μηχανισμούς εποπτείας από απόσταση σύμφωνα με τις ανάγκες. 	<ul style="list-style-type: none"> • Μετάβαση σε συμβουλευτική από απόσταση ή καθοδηγούμενη αυτοβοήθεια. • Διασφαλίστε ότι υπάρχουν διαθέσιμες υπηρεσίες επείγουσας ΨΥΨΚΥ. 	<ul style="list-style-type: none"> • Όπως στο σενάριο 3. • Οργανώστε ψυχολογική υποστήριξη για άτομα που νοσηλεύονται με COVID-19.
Βασική συμβουλευτική για ομάδες	<ul style="list-style-type: none"> • Συζητήστε με τις ομάδες τη νέα κατάσταση και τι μπορείτε να κάνετε, εάν δεν είναι εφικτή η συνάντηση εκ του σύνεγγυς. • Εξετάστε την δυνατότητα μείωσης του αριθμού των ατόμων στις ομάδες και/ή την αναστολή των συναντήσεων (εάν είναι δυνατόν, οργανώστε μία τελική συνάντηση). • Εντοπίστε άτομα που χρειάζονται συνεχή παρακολούθηση σε ατομικό επίπεδο, εάν ανασταλούν οι συναντήσεις της ομάδας στην οποία συμμετέχουν. 	<ul style="list-style-type: none"> • Να αναστείλετε τις συναντήσεις των ομάδων. • Συνεχίστε τις συναντήσεις των ομάδων από απόσταση, εάν είναι εφικτό. • Παρέχετε ατομική παρακολούθηση από απόσταση σε λήπτες υπηρεσιών που εντοπίζετε ότι έχουν ανάγκη. 	<ul style="list-style-type: none"> • Όπως στο σενάριο 3.
9. Διαχείριση των προβλημάτων ψυχικής υγείας στην παροχή φροντίδας σε εξωτερικούς ασθενείς			
Γενική διαχείριση προβλημάτων ψυχικής υγείας στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας	<ul style="list-style-type: none"> • Συζητήστε με τους λήπτες υπηρεσιών το ενδεχόμενο μεγαλύτερων περιόδων παρακολούθησης. • Συζητήστε με τους λήπτες υπηρεσιών τους τρόπους διατήρησης επαφής. • Προετοιμάστε σχέδια αντιμετώπισης σε επείγουσες καταστάσεις. 	<ul style="list-style-type: none"> • Περιορίστε τις επισκέψεις σε υπηρεσίες υγείας. • Δώστε προτεραιότητα στην παρακολούθηση ατόμων με σοβαρά ή οξεία συμπτώματα σοβαρών ψυχικών, νευρολογικών διαταραχών, καθώς και διαταραχών λόγω χρήσης ουσιών και σχετικών με καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. • Εάν είναι εφικτό, αντικαταστήστε τις συνεδρίες στη μονάδα παροχής υπηρεσιών ψυχικής υγείας με συμβουλευτική από απόσταση. • Όταν είναι εφικτό και ασφαλές, μπορούν να πραγματοποιηθούν κατ' οίκον επισκέψεις. • Λάβετε τα κατάλληλα μέτρα ασφαλείας κατά τη διάρκεια των υπηρεσιών σε μονάδες που παρέχουν υπηρεσίες ψυχικής υγείας (βλέπε υποκεφάλαιο 2.5). 	<ul style="list-style-type: none"> • Για λήπτες υπηρεσιών με ήπια συμπτώματα: διατηρήστε επαφή από απόσταση. • Για λήπτες με οξεία/σοβαρά συμπτώματα να λάβετε μέτρα προκειμένου να διασφαλίσετε ότι η παροχή υπηρεσιών μπορεί να συνεχιστεί: <ul style="list-style-type: none"> ◦ Όταν είναι εφικτό, αντικαταστήστε τις συνεδρίες που γίνονται στη μονάδα παροχής υπηρεσιών με συνεδρίες από απόσταση. ◦ Όταν είναι εφικτό και ασφαλές, εξετάστε τη δυνατότητα για κατ' οίκον επισκέψεις. • Λάβετε τα κατάλληλα μέτρα ασφαλείας όταν οι συνεδρίες γίνονται στη μονάδα παροχής υπηρεσιών (βλ. κεφάλαιο 5).

Πίνακας 2: Προσαρμογή συγκεκριμένων παρεμβάσεων ΨΥΨΚΥ σε διάφορα σενάρια COVID-19 (συνέχεια)

	Σενάριο 1 και 2 (Κανένα περιστατικό/οποραδικά περιστατικά)	Σενάριο 3 (τοπική μετάδοση)	Σενάριο 4 (μετάδοση στην κοινότητα)
Διαχείριση φαρμακευτικής υποστήριξης ατόμων με προβλήματα ψυχικής υγείας	<ul style="list-style-type: none"> Εξασφαλίστε φάρμακα για 2-3 μήνες, αν είναι δυνατόν, με σαφές σχέδιο για την ασφαλή αποθήκευση και την ορθή χρήση τους. Ξεκινήστε τηλεφωνική ιατρική υποστήριξη για τις επόμενες επισκέψεις. Προετοιμάστε σχέδια έκτακτης ανάγκης για θέματα φαρμακευτικής αγωγής. 	<ul style="list-style-type: none"> Εξετάστε το ενδεχόμενο για τη διακριτική αποστολή ή τη διανομή φαρμακευτικής αγωγής σε χώρους συναντήσεων εκτός και εντός κοινότητας. Διεξάγετε συναντήσεις εκ του σύνεγγυς ή από απόσταση, όταν είναι απαραίτητο (παρενέργειες φαρμάκων, μη ελεγχόμενα συμπτώματα). 	<ul style="list-style-type: none"> Δώστε προτεραιότητα σε άτομα με σοβαρά και οξεία προβλήματα. Συνεχίστε τη θεραπεία συντήρησης για τους χρόνιους ασθενείς με ψυχικές και νευρολογικές διαταραχές, καθώς και με διαταραχές λόγω χρήσης ουσιών.
10. Διαχείριση προβλημάτων ψυχικής υγείας σε νοσοκομεία και ψυχιατρικά ιδρύματα			
Ψυχιατρικές κλινικές	<ul style="list-style-type: none"> Επικοινωνήστε με τους λήπτες υπηρεσιών και τους συγγενείς τους, για να αξιολογήσετε τη δυνατότητα και την ασφάλεια να δοθεί εξιτήριο. Επανελέγξτε τις συνθήκες ασφαλείας και υγιεινής στην κλινική. Αξιολογήστε κατά πόσο καλύπτονται βασικές ανάγκες (φαγητό, άλλα βασικά αγαθά). Ζητήστε από τις αρμόδιες αρχές να εξασφαλίσουν την υγειονομική προστασία της κλινικής από τη μόλυνση με COVID-19. Εκπαιδεύστε το προσωπικό και τους ασθενείς σε ασφαλείς συμπεριφορές. 	<p>Εάν δεν υπάρχουν περιστατικά στη μονάδα:</p> <ul style="list-style-type: none"> Συνεχίστε την παροχή βασικών υπηρεσιών με τη λήψη κατάλληλων μέτρων ασφαλείας (βλ. υποκεφάλαιο 2.5). Διευκολύνετε τους νοσηλευόμενους να παραμείνουν συνδεδεμένοι τα κοινωνικά τους δίκτυα (εάν δεν επιτρέπονται οι επισκέψεις με τα κατάλληλα μέτρα ασφαλείας, βρείτε άλλους τρόπους επικοινωνίας). <p>Εφόσον υπάρχουν κρούσματα COVID-19 στην μονάδα:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ακολουθήστε τις ιατρικές συμβουλές των υγειονομικών αρχών, που μπορεί να περιλαμβάνουν την υποχρέωση να τεθεί όλη η κλινική σε καραντίνα με χωριστό απομονωμένο χώρο και προσωπικό για τους ασθενείς που έχουν μολυνθεί. 	<ul style="list-style-type: none"> Όπως στα σενάρια 1, 2 και 3.
Ασθενείς με προβλήματα ψυχικής υγείας σε κλινικές γενικών νοσοκομείων	<ul style="list-style-type: none"> Ελαχιστοποιήστε τις εισαγωγές στα νοσοκομεία λόγω προβλημάτων ψυχικής υγείας σε κλινικές γενικών (μη ψυχιατρικών) νοσοκομείων. 	<ul style="list-style-type: none"> Εάν απαιτείται νοσηλεία λόγω οξέων ή σοβαρών συμπτωμάτων, λάβετε τα κατάλληλα μέτρα ασφαλείας (βλ. υποκεφάλαιο 2.5). 	<ul style="list-style-type: none"> Όπως στο σενάριο 3. Οι ασθενείς με COVID-19 και ήπιες ή μέτριες διαταραχές ψυχικής υγείας πρέπει να νοσηλεύονται σε θαλάμους για COVID-19, όπως και ο γενικός πληθυσμός. Οι ασθενείς με COVID-19 και σοβαρά ή οξεία συμπτώματα διαταραχών ψυχικής υγείας θα πρέπει να νοσηλευτούν σε μία γενική κλινική μόνο μετά τη γνωμοδότηση ψυχιάτρου.
11. Γενικές δράσεις για την προώθηση της ΨΥΨΚΥ			
Ανάλυση κατάστασης	<ul style="list-style-type: none"> Μόνο σχετιζόμενα με COVID-19. 	<ul style="list-style-type: none"> Όπως στα σενάρια 1 και 2. 	<ul style="list-style-type: none"> Όπως στα σενάρια 1, 2 και 3.
Παρακολούθηση και αξιολόγηση	<ul style="list-style-type: none"> Απλοποιήστε, όσο είναι δυνατόν, τις διαδικασίες. 	<ul style="list-style-type: none"> Όπως στα σενάρια 1 και 2. 	<ul style="list-style-type: none"> Όπως στα σενάρια 1, 2 και 3.
Εκπαίδευση	<ul style="list-style-type: none"> Εκπαιδεύστε το προσωπικό ΨΥΨΚΥ σε παροχή υπηρεσιών ΨΥΨΚΥ από απόσταση. Εκπαιδεύστε τους εργαζόμενους της πρώτης γραμμής σε Α' ΒΨΥ και τη θεραπευτική επικοινωνία με ευάλωτα άτομα. Περιορίστε τις εκπαιδευτικές δράσεις σε θέματα σχετικά με τον COVID-19 και αναβάλετε άλλες εκπαιδεύσεις. 	<ul style="list-style-type: none"> Συνεχιζόμενη εκπαίδευση σύμφωνα με τις ανάγκες, για να εξασφαλίσετε την ικανότητα του προσωπικού να διαχειριστεί νέα θέματα που προκύπτουν σχετικά με τον COVID-19 και την εργασία από απόσταση. 	<ul style="list-style-type: none"> Όπως στο σενάριο 3.
Τεχνική και κλινική εποπτεία	<ul style="list-style-type: none"> Προετοιμαστείτε για την παροχή εποπτείας από απόσταση. Βεβαιώστε ότι οι επόπτες και οι θεραπευτές έχουν τον απαραίτητο τεχνολογικό εξοπλισμό για την πρόσβαση σε εποπτεία από απόσταση. Εκπαιδεύστε τους επόπτες για την παροχή εποπτείας από απόσταση. 	<ul style="list-style-type: none"> Εποπτεία από απόσταση. Εστίαση σε: <ul style="list-style-type: none"> σοβαρά/οξεία προβλήματα ΨΥΨΚΥ και ψυχικές διαταραχές σχετικές με τον COVID-19 συμπεριλαμβάνοντας την εξομάλυνση του άγχους και τη διαχείριση της νευρικότητας, των συναισθηματικών αντιδράσεων, τις εντάσεις στην οικογένεια, την υποστήριξη σε περιπτώσεις πένθους. 	<ul style="list-style-type: none"> Όπως στο σενάριο 3.

Πίνακας 2: Προσαρμογή συγκεκριμένων παρεμβάσεων ΨΥΨΚΥ σε διάφορα σενάρια COVID-19 (συνέχεια)

	Σενάριο 1 και 2 (Κανένα περιστατικό/σποραδικά περιστατικά)	Σενάριο 3 (τοπική μετάδοση)	Σενάριο 4 (μετάδοση στην κοινότητα)
Ψυχοκοινωνική υποστήριξη στους εθελοντές	<ul style="list-style-type: none"> • Οργανώστε συναντήσεις ευαισθητοποίησης σχετικά με τεχνικές αυτοφροντίδας / πρόληψης επαγγελματικής εξουθένωσης και τρόπους παροχής υποστήριξης του προσωπικού από απόσταση. • Συνηγορήστε ώστε στα σχέδια αντιμετώπισης της κρίσης και τους προϋπολογισμούς να συμπεριληφθεί η φροντίδα του προσωπικού. 	<ul style="list-style-type: none"> • Προωθήστε τη φροντίδα προσωπικού από απόσταση. 	<ul style="list-style-type: none"> • Εντατικοποιήστε τις δράσεις φροντίδας του προσωπικού και εξασφαλίστε ότι όλο το προσωπικό δέχεται φροντίδα.
Έρευνα	<ul style="list-style-type: none"> • Καταρτίστε ένα σχέδιο μείωσης του κινδύνου. 	<ul style="list-style-type: none"> • Εξετάστε εάν η έρευνα που δεν σχετίζεται με τον COVID-19 μπορεί να συνεχιστεί με κατάλληλα μέτρα ασφαλείας. • Ελέγξτε την από απόσταση συλλογή δεδομένων. • Αναλογιστείτε εάν η έρευνα στο ανθρωπιστικό πεδίο, η οποία σχετίζεται με την ΨΥΨΚΥ και τον COVID-19: <ul style="list-style-type: none"> ◦ έχει λειτουργική συσχέτιση (τα αποτελέσματα μπορούν να επηρεάσουν την κλινική ή ανθρωπιστική πρακτική) ΚΑΙ ◦ είναι εφικτή στο πλαίσιο χωρίς να επιβαρύνονται σημαντικά ή να εκτίθενται σε κίνδυνο το προσωπικό και οι λήπτες 	<ul style="list-style-type: none"> • Όπως στο σενάριο 3.

Ευχαριστίες

Την ευθύνη σύνταξης αυτής της ενότητας είχε η Υποομάδα για τη Συνέχιση της Ολοκληρωμένης και Κλινικής Ανθρωπιστικής Φροντίδας ΨΥΨΚΥ στην Πανδημία COVID-19, που συγκροτήθηκε ειδικά για τη διεκπεραίωση αυτού του καθήκοντος, μέσω μιας επαναληπτικής συμβουλευτικής διαδικασίας εξέτασης εσωτερικών εγγράφων διαφόρων οργανισμών (CVT, IMC,¹ IRC,² MSF και PIH³), διαδικτυακές συναντήσεις και κοινή χρήση πολλαπλών σχεδίων. Τα μέλη της Υποομάδας Ad Hoc αποτελούν εμπειρογνώμονες ΨΥΨΚΥ από οργανισμούς μέλη της Ομάδας Αναφοράς της IASC για την Ψυχική Υγεία και την Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη σε Καταστάσεις Έκτακτης Ανάγκης (ACF, COOPI, CVT, Heartland Alliance, HI, HIAS, IFRC, IMC, IOM, IRC, MDM-Es, MDMFrance, PIH, PSTIC, TPO Nepal, TPO Uganda, UNFPA, UNHCR, UNICEF, War Child Holland, WHO, World Vision), εμπειρογνώμονες ΨΥΨΚΥ από οργανισμούς που δεν είναι μέλη της Ομάδας Αναφοράς της IASC (IAM, MSF, RESTART, Wchan) και ανεξάρτητους εμπειρογνώμονες. Το έγγραφο που συνέταξε η Υποομάδα Ad Hoc στη συνέχεια κοινοποιήθηκε και στους 59 οργανισμούς μέλη ή παρατηρητές της Ομάδας Αναφοράς της IASC για τελικά σχόλια και έγκριση.

¹ International Medical Corps: Guidelines for MHPSS Staff Providing Tele-MHPSS to Clients during the COVID-19 Pandemic (Field Test Version – 24.04.2020).

² International Rescue Committee: COVID-19 Operational Guidance Note Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) within Health Programs (April 6 2020).

³ Partners in Health: COVID-19, Part II: Clinical Management of COVID-19 (April 21 2020).

3. Ζητήματα σχετικά με την ψυχική υγεία και ψυχοκοινωνική υποστήριξη παιδιών, εφήβων και οικογενειών κατά τη διάρκεια της αντιμετώπισης του COVID-19

(Προσαρμογή από τις επιχειρησιακές οδηγίες της UNICEF για την εφαρμογή και προσαρμογή των δραστηριοτήτων ΨΥΨΚΥ που απευθύνονται σε παιδιά, εφήβους και οικογένειες)¹

Αν και δεν είναι ακόμη ξεκάθαρος ο πλήρης αντίκτυπος και οι μακροπρόθεσμες συνέπειες του COVID-19, ένα πράγμα γνωρίζουμε σίγουρα: ότι ο κορονοϊός έχει ήδη σημαντική επίδραση στην ψυχική και ψυχοκοινωνική υγεία των παιδιών, των εφήβων και των φροντιστών τους. Σχεδόν όλα τα παιδιά του κόσμου –2,33 δισεκατομμύρια– ζουν σε χώρες όπου έχουν επιβληθεί περιορισμοί μετακίνησης ως αποτέλεσμα του COVID-19. Για τα περισσότερα αυτό σημαίνει όχι σχολείο, όχι συναντήσεις ούτε παιχνίδια με φίλους και πολύ περιορισμένες ψυχαγωγικές δραστηριότητες ενώ, σε περιβάλλοντα ανθρωπιστικής κρίσης, μεταφράζεται επιπλέον σε αδυναμία πρόσβασης σε ασφαλείς χώρους για την απαραίτητη φροντίδα για την ευημερία τους. Η UNESCO υπολογίζει ότι 1,58 δισεκατομμύρια μαθητές (περισσότερο από 90% του μαθητικού πληθυσμού) επηρεάζονται από το κλείσιμο των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων εξαιτίας της πανδημίας του COVID-19² και οι έρευνες δείχνουν ότι η διακοπή της επίσημης εκπαίδευσης είναι ένας από τους παράγοντες άγχους για τα παιδιά και τις οικογένειες.³ Γονείς και φροντιστές θα επηρεαστούν επίσης και θα χρειαστούν υποστήριξη, ώστε να μπορούν να παρέχουν το κατάλληλο περιβάλλον και με τη σειρά τους να στηρίξουν τα παιδιά, για να μπορέσουν να διαχειριστούν την κρίση. Συνεπώς, είναι πολύ βασικό να φροντίσουμε την ψυχική υγεία και τις ψυχοκοινωνικές ανάγκες των παιδιών όλων των ηλικιών και όλων των αναπτυξιακών σταδίων, καθώς και ολόκληρης της οικογένειας. Ακόμα και χωρίς την πανδημία, 10-20% των παιδιών και εφήβων παγκοσμίως βιώνουν δυσκολίες ψυχικής υγείας, και για τους μισούς αυτές ξεκινούν έως την ηλικία των 14 ετών. Επίσης, ένα στα τέσσερα παιδιά ζει με έναν γονέα που αντιμετωπίζει προβλήματα ψυχικής υγείας, γεγονός που καταδεικνύει την επείγουσα ανάγκη για συστάσεις σχετικά με την ψυχική υγεία και την ψυχοκοινωνική υποστήριξη (ΨΥΨΚΥ) κατά τη διάρκεια της πανδημίας του COVID-19.

3.1 ΠΑΙΔΙΑ

Η σωματική απόσταση, η απομόνωση από φίλους και άλλους αγαπημένους ανθρώπους (π.χ., γιαγιάδες και παπούδες), η απώλεια της οργάνωσης που προσφέρει η σχολική δομή, το κλείσιμο των σχολείων, η πλήρης διακοπή εκπαίδευσης ή η ανάγκη της προσαρμογής στην κατ'οίκον εκπαίδευση καθώς και οι αγωνίες σχετικά με τον ιό και τις συνέπειες στις οικογένειές τους μπορεί να προκαλέσουν ανησυχία, θυμό, δυσφορία, θλίψη και αβεβαιότητα και αίσθημα απώλειας στα παιδιά. Είναι εξαιρετικά σημαντικό να παρακολουθήσουμε την ψυχική υγεία και την ψυχοκοινωνική ευημερία των παιδιών (και των φροντιστών) που έχουν προϋπάρχοντα προβλήματα ψυχικής υγείας και αναπηρίες, καθώς και εκείνα που ζουν σε ευάλωτες ή επικίνδυνες συνθήκες. Τα παιδιά ενδέχεται επίσης να πρέπει να αντιμετωπίσουν το θάνατο φροντιστών, άλλων μελών της οικογένειας και οικογενειακών φίλων. Τα οικονομικά, σωματικά και ψυχικά προβλήματα των οικογενειών μπορεί να αυξήσουν τους κινδύνους του παιδικού γάμου, της παιδικής εργασίας, της εμπορίας και εκμετάλλευσης.

Σημαντικές επισημάνσεις

- Βεβαιωθείτε ότι όλα τα μέσα, συμπεριλαμβανομένου του ραδιοφώνου, των φυλλαδίων και άλλων υπηρεσιών, είναι φιλικά προς τα παιδιά, μεταφρασμένα σε όλες τις γλώσσες που μιλιούνται στο συγκεκριμένο μέρος, προσαρμοσμένα σε παιδιά με νοητικές, ακουστικές ή οπτικές δυσκολίες, και σχετικά με το περιβάλλον και την κουλτούρα.
- Είναι βασικό οι διαδικτυακές πηγές και επαφές με παρόχους υπηρεσιών από απόσταση να έχουν αξιολογηθεί για την ασφάλεια και την προστασία των παιδιών.
- Βεβαιωθείτε ότι όλο το υλικό και οι δραστηριότητες είναι κατάλληλες αναπτυξιακά (π.χ., παιχνίδια), ώστε να βοηθήσουν τα μικρά παιδιά να καταλάβουν και να αναπτύξουν κατάλληλους μηχανισμούς και στρατηγικές διαχείρισης καθώς και την αίσθηση της δραστηριοποίησης και συμμετοχής.
- Οι δραστηριότητες ΨΥΨΚΥ θα πρέπει να είναι προσαρμοσμένες στο είδος διεξαγωγής που είναι επιτρεπτό, ανάλογα με τη στρατηγική αντιμετώπιση του ιού σε κάθε χώρα.



Πηγές

- Πώς να μιλήσετε στα παιδιά για τον κορονοϊό;
- Βοηθώντας τα παιδιά να αντιμετωπίσουν το στρες κατά τη διάρκεια της πανδημίας
- Η Ηρωίδα μου είσαι εσύ (Βιβλίο)
- Ο Ιπτάμενος Επιστήμονας (Βιβλίο)
- Οδηγίες για την πρόληψη και τον έλεγχο του COVID-19 στα σχολεία.

¹ https://app.mhps.net/?get=354/unicef-april-2020-covid-19-operational-guidance-for-mhps-implementation-and-adaptation_field-test-version-1.pdf

² <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse>

³ https://assets.publishing.service.gov.uk/media/57a0897ee5274a31e0000e0/61127-Education-in-Emergencies-Rigorous-Review_FINAL_2015_10_26.pdf

3.2 ΕΦΗΒΟΙ

Οι έφηβοι θα έχουν ιδιαίτερες ανάγκες κατά τη διάρκεια της πανδημίας του COVID-19, καθώς θα χάνουν εκδηλώσεις, τα σχολεία είναι κλειστά, βιώνουν άγχος στο σπίτι, απώλεια αυτονομίας και θα έχουν χάσει την προσωπική επαφή με τους συνομήλικους. Τα παραπάνω μπορεί να αυξήσουν το στρες, τη δυσφορία, τον θυμό, την κατάθλιψη και το αίσθημα απομόνωσης και να οδηγήσουν σε απώλεια συγκέντρωσης κατά τη διάρκεια της κατ' οίκον εκπαίδευσης. Η κρίση της δημόσιας υγείας μπορεί επίσης να αυξήσει τις προϋπάρχουσες μορφές ευαλωτότητας και ανισότητες για τους εφήβους, ειδικά για τα κορίτσια και τις νέες γυναίκες. Οι έφηβες μπορεί να έχουν αυξημένο κίνδυνο εγκυμοσύνης σε νεαρή ηλικία και σεξουαλικής/έμφυλης βίας. Οι έφηβοι επηρεάζονται ποικιλοτρόπως από την οικονομική ανασφάλεια στην οικογένεια και/ή την απώλεια του εισοδήματος.

Οι έφηβοι που ήδη ζουν σε εμπόλεμες ζώνες, αντιμετωπίζουν φυσικές καταστροφές και άλλες ανθρωπιστικές κρίσεις, αυτοί που ζουν μόνοι χωρίς γονική φροντίδα, έφηβοι με αναπηρίες ή που ζουν με γονείς με αναπηρία, μπορεί να αντιμετωπίσουν πολύ σημαντικούς κινδύνους κατά τη διάρκεια της πανδημίας του COVID-19.

Σημαντικές επισημάνσεις

- Καθώς τα μέσα επικοινωνίας και οι κοινωνικές συζητήσεις περιστρέφονται αυτή τη στιγμή γύρω από το θέμα της πανδημίας, οι έφηβοι και οι νέοι άνθρωποι εκτίθενται σε μεγάλο όγκο πληροφοριών και στα υψηλά επίπεδα στρες και άγχους των ενηλίκων του περιβάλλοντός τους. Παράλληλα, βιώνουν ουσιαστικές αλλαγές στην καθημερινή τους ρουτίνα και στον κοινωνικό ιστό, παράγοντες που συνήθως προάγουν την ανθεκτικότητα στις δύσκολες καταστάσεις.
- Αν και η αντίδραση στην πανδημία θα χρειαστεί να αντιμετωπίσει τις ανάγκες και τις προτεραιότητες των εφήβων και νέων, δεν θα πρέπει να θεωρούνται απλά εν δυνάμει θύματα αλλά και πολύ σημαντικοί σύμμαχοι στην αντιμετώπιση του COVID-19. Μπορούν να συμμετέχουν ενεργά και να γίνουν παράγοντες εκπαίδευσης και αλλαγής για τους συνομηλίκους και τις κοινότητές τους.
- Σε περιβάλλοντα όπου οι έφηβοι έχουν ήδη μεγαλύτερη συμμετοχή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης παρά στις συγκεντρώσεις εκ του σύνεγγυς ή κάνουν μεγάλη χρήση των κινητών τηλεφώνων, θα είναι ακόμα μεγαλύτερη πρόκληση να ενθαρρύνουμε τη φυσική δραστηριότητα, καθώς η κατάχρηση της τεχνολογίας μπορεί να οδηγήσει σε απομόνωση.
- Να παρέχετε πηγές που να ανταποκρίνονται στις ανάγκες των εφήβων, λαμβάνοντας υπόψη ότι οι ανάγκες των νέων εφήβων (10-14 ετών) μπορεί να διαφέρουν από αυτές των μεγαλύτερων εφήβων (όπως οι στρατηγικές για αυτοφροντίδα), και ότι οι ανάγκες των εφήβων κοριτσιών μπορεί να διαφέρουν από των εφήβων αγοριών.
- Βρείτε τρόπους να μοιράζεστε πληροφορίες για παραπομπές και υπηρεσίες που πιθανώς να χρειάζονται οι έφηβοι, όπως πού να αναζητήσουν φροντίδα και υπηρεσίες για έμφυλη σεξουαλική βία, πού να αναζητήσουν ψυχοκοινωνική φροντίδα κ.λπ., και σκεφτείτε πώς να διαδώσετε πληροφορίες σε εφήβους που δεν έχουν πρόσβαση σε τηλέφωνο και Ίντερνετ.
- Βεβαιωθείτε ότι έχουν ληφθεί μέτρα πρόληψης, προστασίας και περιορισμού κάθε μορφής βίας, στίγματος και διάκρισης κατά των εφήβων, ειδικά των εφήβων κοριτσιών και νέων κατά τη διάρκεια της καραντίνας και της αυτοαπομόνωσης.



Πηγές

- Πρακτικές συμβουλές για την κινητοποίηση των εφήβων και των νέων ώστε να συμμετέχουν στην αντιμετώπιση της νόσου Covid-19
- Εργαλειοθήκη για τη διάχυση της ευαισθητοποίησης και την ανάληψη δράσης για τον Covid-19

3.3 ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ

Είναι πιθανό οι φροντιστές να έχουν αυξημένα επίπεδα στρες εξαιτίας της ανησυχίας για τον κορονοϊό, της έλλειψης πρόσβασης στους συγγενείς τους, της ανάγκης για φροντίδα των ασθενών ή ηλικιωμένων μελών της οικογένειας, της ανταπόκρισης στις ανάγκες των παιδιών με αναπηρία, των παιδιών που είναι στο σπίτι όλη την ώρα και εκτός σχολείου, της αυξημένης πίεσης για εξισορρόπηση εργασίας και κατ' οίκον εκπαίδευσης, της ασθένειας και του θανάτου μελών της οικογένειας, της απώλειας του εισοδήματος και της οικονομικής ανασφάλειας. Οι εντάσεις μέσα στο σπίτι μπορεί να καταλήξουν σε λεκτική ή σωματική επιθετικότητα μεταξύ των μελών της οικογένειας. Για οικογένειες που ζουν σε περιοχές όπου δεν είναι δυνατόν να υπάρξει κοινωνική αποστασιοποίηση, όπως είναι οι καταυλισμοί και οι πυκνοκατοικημένες αστικές περιοχές, μπορεί να εκδηλωθούν επιπρόσθετες ανησυχίες για την αντιμετώπιση των δυσκολιών και την επιβίωση.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι παρόλο που τα παιδιά, οι οικογένειες και οι κοινότητες ενδεχομένως βιώνουν αυξημένο στρες, υπάρχουν επίσης ευκαιρίες για ενδυνάμωση των οικογενειακών δυναμικών, οι οποίες μπορούν να διερευνηθούν μέσα από προγράμματα που καλλιεργούν τη δυνατότητα των οικογενειών να επαναδομήσουν προστατευτικές σχέσεις.

Σημαντικές επισημάνσεις

- Πολλοί φροντιστές ίσως νοιώθουν άγχος, ανησυχία και αβεβαιότητα αναφορικά με το πώς να στηρίξουν την ευημερία και τη συνέχιση της μάθησης των παιδιών τους κατά τη διάρκεια του κλεισίματος των σχολείων εξαιτίας του COVID-19, ενώ παράλληλα χρειάζεται να εξασφαλίσουν την κάλυψη των βασικών αναγκών της οικογένειας. Εξομαλύνετε τα αισθήματα ανησυχίας, άγχους και αβεβαιότητας των φροντιστών κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, καθώς αναλαμβάνουν επιπλέον ευθύνες και υποχρεώσεις.
- Διερευνήστε τη δυνατότητα υποστήριξης από απόσταση από μέλη της οικογένειας και φίλους μέσω τηλεφώνου, διαδικτύου ή μέσω δικτύωσης (π.χ., Whatsapp) ανάλογα με τη δυνατότητα και την προσβασιμότητα.
- Εξετάστε τη δυνατότητα επιλογών μέσω ακουστικών και οπτικών μέσων για φροντιστές που έχουν περιορισμένη εξοικείωση, καθώς και μη διαδικτυακές επιλογές για όσους δεν έχουν πρόσβαση στο Ίντερνετ, όπως για παράδειγμα τη χρήση του ραδιοφώνου, της τηλεόρασης ή των φυλλαδίων.



Κιργιστάν: Μία μητέρα παίζει με το παιδί της στο σπίτι.

Sarah Harrison/ IFRC

- Εντοπίστε πηγές παραπομπής για μη ΨΥΨΚΥ πηγές υποστήριξης, όπως ευκαιρίες για εξεύρεση εισοδήματος, επιδόματα ανεργίας, αποστολή εμβασμάτων κ.ά.
- Ενσωματώστε τρόπους μετάδοσης μηνυμάτων για τη διαχείριση του στρες και την ανατροφή των παιδιών μέσω άλλων τομέων και υπηρεσιών που έχουν μεγαλύτερη πρόσβαση στις οικογένειες.
- Εντοπίστε παραπομπές για φροντιστές και οικογένειες που έχουν ανάγκη επιπλέον στήριξης για γενικά θέματα υγείας, έμφυλη βία, ασθένεια ή έκθεση στον COVID-19, διαχείριση περιστατικών, κ.λπ.
- Παρέχετε πληροφορίες σχετικά με τις συνήθειες αντιδράσεις των φροντιστών που βρίσκονται υπό πίεση και προτείνετε θετικές στρατηγικές διαχείρισης του στρες. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν πληροφορίες σχετικά με την απώλεια του εισοδήματος, την κοινωνική απομόνωση, προκλήσεις στον τομέα των σχέσεων, ενδοοικογενειακή βία και αντιμετώπιση προκλητικών συμπεριφορών από τα παιδιά.



Πηγές

- Συμβουλές ανατροφής κατά το ξέσπασμα της πανδημίας COVID-19
- Συμβουλές για γονείς και φροντιστές κατά το κλείσιμο των σχολείων λόγω COVID-19: Υποστηρίζοντας την ευημερία και τη μάθηση των παιδιών
- COVID-19: Ευημερία για εσάς και τα παιδιά σας και video animation
- Κορονοϊός και παιδιά: Εβδομαδιαίες δραστηριότητες μάθησης ανά ηλικιακή ομάδα
- COVID-19: Πένθος και απώλεια – ένας οδηγός για γονείς

4. Ζητήματα σχετικά με την ανάπτυξη αποκρίσεων ΨΥΨΚΥ για την αντιμετώπιση της πανδημίας του COVID-19 σε ηλικιωμένα άτομα

4.1 ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΕΣΤΙΑΣΟΥΜΕ ΣΤΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΑ ΑΤΟΜΑ;

- Οι ηλικιωμένοι αποτελούν έναν πληθυσμό με **εξαιρετικά διαφοροποιημένη σύνθεση**. Τα περισσότερα ηλικιωμένα άτομα έχουν τη δυνατότητα να ανταπεξέλθουν και να προσαρμοστούν παρά την αυξημένη πιθανότητα να αντιμετωπίζουν μειωμένες ικανότητες, καθώς μεγαλώνουν. Τα ηλικιωμένα άτομα συνεισφέρουν σημαντικό ρόλο σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Δεδομένων των ισχυρών δεσμών τους με την κοινότητα, τα ηλικιωμένα άτομα είναι σε θέση να μεταφέρουν μηνύματα και να παρέχουν ψυχολογική και ψυχοκοινωνική υποστήριξη προς άλλους ηλικιωμένους και τις οικογένειές τους. Τα ηλικιωμένα άτομα και ιδιαίτερα εκείνα με ηγετικές θέσεις στην κοινότητα ή όσα έχουν θρησκευτικό ή πνευματικό ρόλο, θα πρέπει να έχουν πρόσβαση σε ακριβείς πληροφορίες και δεδομένα, έτσι ώστε να διασφαλιστεί ότι θεσπίζονται πρότυπα για ασφαλείς συμπεριφορές, καθώς επίσης για να αποφευχθούν προϋπάρχουσες προκαταλήψεις (π.χ., εθνικές, φυλετικές).
 - Τα ηλικιωμένα άτομα είναι **πιο πιθανό να εκδηλώσουν σοβαρά συμπτώματα ή να αποβιώσουν από τον COVID-19**. Αυτό μπορεί να σχετίζεται με αλλαγές στο ανοσοποιητικό τους σύστημα που σχετίζονται με την ηλικία τους, οι οποίες δυσχεραίνουν την ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν ασθένειες ή λοιμώξεις. Τα ηλικιωμένα άτομα είναι πιθανότερο να έχουν υποκείμενα νοσήματα, όπως αναπνευστικά, καρδιολογικά, νεφρολογικά, εγκεφαλοαγγειακά προβλήματα ή καρκίνο και να λαμβάνουν ταυτόχρονα φαρμακευτική αγωγή, με αποτέλεσμα να γίνεται δυσκολότερη η αντιμετώπιση και η ανάρρωση από ασθένειες, όπως ο COVID-19.
 - Επιπλέον, το φύλο, η ηλικία, η εθνικότητα, η γλώσσα, το μορφωτικό επίπεδο, το νομικό καθεστώς και άλλα χαρακτηριστικά κάθε ηλικιωμένου ατόμου, επηρεάζουν τον βαθμό της ευαλωτότητας και των δυνατοτήτων του, σε σχέση με την υγεία και τον κοινωνικό αντίκτυπο του COVID-19. Τα μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα μπορεί να έχουν **περιορισμένη πρόσβαση σε ακριβείς πληροφορίες** και είναι πιο πιθανό να πέσουν θύματα παραπληροφόρησης όσον αφορά την πανδημία του COVID-19.
 - **Το στρες και η κοινωνική απομόνωση** που συνδέονται με τα μέτρα για τον περιορισμό της διασποράς του COVID-19, μπορεί να επιδεινώσουν υποκείμενα προβλήματα ψυχικής υγείας ή νευρολογικές παθήσεις, και μπορεί να έχουν αρνητικές συνέπειες για την ψυχολογική ευημερία ή τον κίνδυνο αυτοκτονίας, και/ή να επιδεινώσουν τη γνωστική έκπτωση. Τα ηλικιωμένα άτομα που ανήκουν σε ευάλωτες ομάδες μπορεί να έχουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης νέων συμπτωμάτων ψυχικών ή νευρολογικών διαταραχών. Αυτές οι κατηγορίες περιλαμβάνουν άστεγους, άτομα που ζουν σε υποβαθμισμένα περιβάλλοντα, εκτοπισμένους που ζουν σε δομές φιλοξενίας ή αντίστοιχους χώρους, άτομα που ζουν σε κέντρα κράτησης ή διέλευσης, παραμελημένα ή κακοποιημένα άτομα, άπορους ή άτομα σε απομακρυσμένες αγροτικές περιοχές.
- ❗ *Είναι σημαντικό να αναγνωριστούν οι ευάλωτες υποομάδες στο δικό σας πλαίσιο.*
- Μερικά ηλικιωμένα άτομα, συμπεριλαμβανομένων των ατόμων **με αναπηρία και/ή γνωστικές διαταραχές και άνοια**, τα οποία εξαρτώνται από τους άλλους, προκειμένου να επιτελέσουν τις βασικές καθημερινές τους δραστηριότητες, ίσως να μην έχουν πρόσβαση σε αυτή την αναγκαία υποστήριξη κατά την περίοδο των περιοριστικών μέτρων ή σε περίπτωση ασθένειας του φροντιστή. Την ίδια στιγμή, τα μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα που χρήζουν φροντίδας, μπορεί να έχουν αυξημένο κίνδυνο μόλυνσης από τους φροντιστές τους ή μπορεί να δυσκολεύονται να ακολουθήσουν τις οδηγίες για την πρόληψη και τον έλεγχο της μόλυνσης, ιδιαίτερα τα άτομα με αναπηρίες ή/και γνωστικές διαταραχές και άνοια.
 - Εξαιτίας του αυξημένου κινδύνου για την υγεία τους, τα ηλικιωμένα άτομα μπορεί να είναι **μία από τις τελευταίες ομάδες του πληθυσμού για την οποία θα αρθούν τα περιοριστικά μέτρα**, γεγονός που θα οδηγήσει σε μεγαλύτερη χρονική διάρκεια της κοινωνικής απομόνωσης τους. Επιπλέον, εάν τα ποσοστά μετάδοσης του ιού COVID-19 παραμείνουν υψηλά, τα ηλικιωμένα άτομα μπορεί να συνεχίσουν να διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο μόλυνσης και μετά την άρση των περιοριστικών μέτρων.
- ❗ *Θα πρέπει να εφαρμοστούν μακροπρόθεσμες στρατηγικές ΨΥΨΚΥ για την πρόληψη της λειτουργικής και γνωστικής έκπτωσης, λαμβάνοντας υπόψη τις επιπτώσεις των μέτρων περιορισμού και της κοινωνικής απομόνωσης στην ψυχική και σωματική υγεία, οι οποίες μπορεί να εκδηλωθούν όταν αρθούν οι περιορισμοί για την εξάπλωση του COVID-19.*
- Κατά τη διάρκεια των περιοριστικών μέτρων, καθώς επίσης μετά την άρση τους, τα ηλικιωμένα άτομα με υποκείμενα προβλήματα στη σωματική ή ψυχική τους υγεία θα πρέπει να έχουν **συνεχή πρόσβαση στη φροντίδα**. Η διασφάλιση της συνέχειας στη φροντίδα μπορεί να είναι ιδιαίτερα απαιτητική, εάν οι οικογένειες αποφασίσουν να μετακινήσουν τα αγαπημένα τους πρόσωπα, από κέντρα μακροχρόνιας φροντίδας σε πλαίσια φροντίδας στην κοινότητα.
 - Μερικά ηλικιωμένα άτομα ενδέχεται να μην έχουν **πρόσβαση σε βασικές υπηρεσίες και προστασία**, όπως φαγητό, φάρμακα, στέγαση και άλλους πόρους στη διάρκεια της καραντίνας, εξαιτίας του φόβου της μόλυνσης, την περιορισμένη κινητικότητα ή άλλα μέτρα σχετικά με τον COVID-19.



Ουκρανία: Μία εργαζόμενη στην Ύπατη Αρμοστεία του ΟΗΕ για τους Πρόσφυγες (UNHCR) εξηγεί σε ένα μέλος της κοινότητας πώς μπορεί να προστατευτεί από τον κορονοϊό.

© NGO Proliska

- ❗ Η διασφάλιση της κάλυψης των βασικών αναγκών των ηλικιωμένων για διατροφή, ασφάλεια, ιατρική περίθαλψη και φροντίδα είναι καθοριστική για την προστασία της σωματικής και ψυχικής τους υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας και πέραν αυτής.
- Όπως όλες οι δράσεις ΨΥΨΚΥ, οι σχετικές προσπάθειες για την παρακολούθηση και την αξιολόγηση (Π&Α) θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη την πολυμορφία των διαφορετικών πληθυσμών.
- ❗ Η συλλογή και παρακολούθηση **διακριτών στοιχείων για τους πληθυσμούς-στόχους** (π.χ., ανά ηλικία, φύλο, εθνικότητα, αναπηρία, εκπαιδευτικό επίπεδο, κοινωνικοοικονομική τάξη) είναι σημαντικά στοιχεία για τη βελτίωση των υπηρεσιών της ΨΥΨΚΥ, την ισότιμη πρόσβαση και τον μελλοντικό σχεδιασμό.

4.2 ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΝΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ

- Ο **ηλικιακός ρατσισμός περιλαμβάνει** τα στερεότυπα, τις προκαταλήψεις και τις διακρίσεις προς τους ανθρώπους εξαιτίας της ηλικίας τους. Η πανδημία του COVID-19 έχει προκαλέσει ρατσιστικές συμπεριφορές και διαθέσεις σε όλον τον κόσμο,¹ συμπεριλαμβανομένης της πρόσβασης σε υπηρεσίες και πληροφορίες. Ο ηλικιακός ρατσισμός αναφορικά με τον COVID-19 είναι δυνατό να ενισχύσει προϋπάρχουσες διακρίσεις και προκαταλήψεις με βάση την ηλικία, το φύλο, την εθνικότητα, την αναπηρία.
- Τα μέτρα που θα ληφθούν στο πλαίσιο της πανδημίας θα πρέπει να ανταποκρίνονται στην πολυμορφία του πληθυσμού των ηλικιωμένων. Οι πολιτικές και τα πρωτόκολλα που θεσπίζονται για την αντιμετώπιση του COVID-19, δεν θα πρέπει να **παραμελούν τις ανάγκες των ηλικιωμένων ή να κάνουν διακρίσεις με βάση την ηλικία** (π.χ., περιορισμός της πρόσβασης των ηλικιωμένων σε τεστ ή περίθαλψη με βάση την ηλικία), **το φύλο, την αναπηρία ή την εθνικότητα**. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε τα παρακάτω:
 - ❗ Τα ηλικιωμένα άτομα δεν θα πρέπει να χαρακτηρίζονται ως μία ομοιογενώς αδύναμη και ευάλωτη ομάδα, καθώς αντιπροσωπεύουν μία ποικιλόμορφη κατηγορία του πληθυσμού. Οι όροι που χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν τα ηλικιωμένα άτομα δεν θα πρέπει να ενισχύουν τα στερεότυπα ή τον στιγματισμό. Συμβουλευτείτε τα ηλικιωμένα άτομα στην κοινότητά σας, για να διαμορφώσετε την κατάλληλη ορολογία. Σε περίπτωση που δεν υπάρχει αυτή η καθοδήγηση, οι όροι «μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα», ή «ηλικιωμένα άτομα» μπορεί να χρησιμοποιηθούν αντί για «γέροντες» ή «γηραιότεροι», εξαιτίας των αρνητικών συνερμών αυτών των όρων. Είναι σημαντική η εμπλοκή των στιγματισμένων ομάδων των ηλικιωμένων ατόμων και η ανοιχτή έκφραση ενάντια στις διακρίσεις.

¹ McClean D. COVID-19: Battling stigma and discrimination against older persons. United Nations Office for Disaster Risk Reduction. 3 April 2020. <https://www.undrr.org/news/covid-19-battling-stigma-and-discrimination-against-older-persons>

❗ **Θα πρέπει να καλλιεργηθεί μία θετική στάση για την προχωρημένη ηλικία και να ενδυναμωθούν τα μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα** ώστε να διατηρήσουν την αυτονομία και την αξιοπρέπειά τους¹ κατά τη διάρκεια της πανδημίας του COVID-19, μέσω της ενημέρωσής τους αναφορικά με τα ανθρώπινα δικαιώματά τους, συμπεριλαμβανομένου του δικαιώματος να λαμβάνουν αποφάσεις για τον εαυτό τους (δηλ. δικαιοπρακτική ικανότητα) και να λαμβάνουν υποστήριξη στη λήψη αποφάσεων από έμπιστα άτομα, εάν χρειάζεται (δηλ. υποστηρίξιμη λήψη αποφάσεων).

❗ **Θα πρέπει να προαχθούν δράσεις μεταξύ απόμων διαφορετικών γενεών** όπως είναι οι συνομιλίες μέσω τηλεφώνου ή διαδικτύου, η ανάγνωση και η αφήγηση ιστοριών, και η εκμάθηση δεξιοτήτων που θα βοηθήσουν στην καταπολέμηση του ηλικιακού ρατσισμού. Αυτές οι δράσεις θα πρέπει να δίνουν τη δυνατότητα σε μεγαλύτερα άτομα να ενημερώνονται από τη νεότερη γενιά για τα σημεία και τα συμπτώματα του COVID-19 και τις σχετικές επιπλοκές, και την ίδια στιγμή να μεταφέρουν τη γνώση, τις δεξιότητες και τη σοφία τους σε νεότερους ενήλικες και τα εγγόνια τους. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσα από ηλεκτρονικές πλατφόρμες και την τεχνολογία ή μέσα από πιο παραδοσιακούς διαύλους επικοινωνίας, όπως είναι το τηλέφωνο, ή μέσα από απλή καθημερινή αλληλεπίδραση εντός του σπιτιού.

❗ **Θα πρέπει να γίνουν ορατές η ανθεκτικότητα, η ανάρρωση και η θετική συμβολή των ηλικιωμένων** κατά τη διάρκεια του COVID-19, που αποτελεί άλλον ένα σημαντικό τρόπο να αποκτήσουν οι μεγαλύτεροι σε ηλικία άνθρωποι την αίσθηση της αξιοπρέπειας και της ευθύνης. Οι δεξιότητες επιβίωσης και οι εμπειρίες που έχουν αποκτήσει τα ηλικιωμένα άτομα στην προσπάθειά τους να ξεπεράσουν δύσκολα γεγονότα στη ζωή τους αποτελούν πηγή σοφίας, η οποία θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για την υποστήριξη των φίλων, της κοινότητας ή των μελών της οικογένειας.

4.3 ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΚΥ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΑ ΑΤΟΜΑ

• Μερικά ηλικιωμένα άτομα μπορεί να παρουσιάζουν αυξημένο **άγχος, ανησυχία, στρες, μοναξιά** ή αυτοκτονικές σκέψεις ως αποτέλεσμα της πανδημίας COVID-19 και των σχετικών μέτρων, όπως είναι ο εγκλεισμός και η κοινωνική απομόνωση, τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα. Αυτό ενδέχεται να ισχύει περισσότερο για τα ηλικιωμένα άτομα με υποκείμενα προβλήματα στη σωματική ή ψυχική τους υγεία, άτομα που ζουν μόνα τους, που έχουν περιορισμένες κοινωνικές επαφές ακόμα και σε φυσιολογικές συνθήκες, που υφίστανται ενδοοικογενειακή βία ή που ζουν σε κοινωνίες με έντονες έμφυλες διακρίσεις ή ανισότητες στην επιβάρυνση της φροντίδας. Μαζί, αυτοί οι παράγοντες μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο της κοινωνικής απομόνωσης, όταν εφαρμόζονται τα περιοριστικά μέτρα.

• **Η φυσική απόσταση δεν θα πρέπει να σημαίνει κοινωνική απομόνωση ούτε να οδηγεί στη μοναξιά.** Είναι σημαντικό τα ηλικιωμένα άτομα να παραμένουν κοινωνικά συνδεδεμένα, προκειμένου να διατηρήσουν τη συναισθηματική, τη γνωστική και τη σωματική τους υγεία.

❗ *Οι κοινωνικές επαφές (π.χ., μέσα από τηλεφωνικές συνομιλίες ή βιντεοκλήσεις, γραμμές υποστήριξης ή άτυπες ομάδες υποστήριξης) μπορούν να δημιουργήσουν μία αίσθηση ασφάλειας και ευθύνης για τα μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα, γνωρίζοντας ότι υπάρχει κάποιος που νοιάζεται και που μπορεί να τους υποστηρίξει, για τον οποίο νοιάζονται και αυτοί.*

• Κάποια ηλικιωμένα άτομα μπορεί να αντιδράσουν πιο έντονα σε **ψυχοπαιστικές καταστάσεις** και να χρειάζονται μεγαλύτερο χρονικό διάστημα για να αναρρώσουν από το στρες, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει την **ψυχική και σωματική τους υγεία.**

❗ *Είναι σημαντικό τα μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα να παραμένουν **σωματικά ενεργά**,² να **διατηρούν κοινωνικές επαφές και να νιώθουν παραγωγικά** τόσο κατά τη διάρκεια των περιοριστικών μέτρων όσο και κατά τη διάρκεια της σταδιακής άρσης αυτών των μέτρων για τον COVID-19. Αυτό μπορεί να περιορίσει τις επιπτώσεις στην ψυχική και σωματική τους υγεία,³ να διατηρήσει την ευλυγισία/κινητικότητα και να αποτρέψει τη λειτουργική/γνωστική έκπτωση. Αρνητικές στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους, όπως επικίνδυνη χρήση αλκοόλ, καπνού ή άλλων ναρκωτικών, θα πρέπει να αποφεύγονται.*

• Τα ηλικιωμένα άτομα μπορεί να φοβούνται ιδιαίτερα το ενδεχόμενο να μολυνθούν ή να μολύνουν συγγενείς και φίλους. Το στρες για τον COVID-19 μπορεί να επιδεινώσει **φόβους και αγωνίες για τον θάνατο ή να ενισχύσει τον φόβο μήπως πεθάνουν μόνοι.** Παρομοίως, **ο θάνατος μελών της οικογένειας ή στενών φίλων από τον COVID-19** μπορεί να οδηγήσει σε ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων και συμπτωμάτων για τα ηλικιωμένα άτομα, όπως θλίψη, θυμό, τύψεις, δυσκολίες στον ύπνο, κούραση και χαμηλά επίπεδα ενέργειας. Είναι σημαντικό να σημειώσουμε ότι όλα αυτά τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά και ότι δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος να πενθεί κανείς. Ανάλογα με τα κρατικά ή τοπικά μέτρα μπορεί να μην επιτρέπεται να έρθεις σε επαφή με το άτομο που έχει πεθάνει και μπορεί να μην επιτρέπονται οι κηδείες.

❗ *Η διευκόλυνση, κατά το δυνατό, των πολιτιστικών, πνευματικών και θρησκευτικών πρακτικών και τελετουργιών, μπορεί να μειώσει τη δυσφορία και να βοηθήσει την έκφραση του πένθους και της θλίψης στον πληθυσμό.^{4,5}*

¹ Inter-American Convention on Protecting the Human Rights of Older Persons (A-70). http://www.oas.org/en/sla/dil/inter_american_treaties_a-70_human_rights_older_persons.asp

² WHO (2019). Risk reduction of cognitive decline and dementia: WHO guidelines. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications-detail/risk-reduction-of-cognitive-decline-and-dementia>

³ IFRC (2016). Healthy ageing toolkit for facilitators, volunteers and community. https://www.ifrc.org/Global/Documents/Secretariat/Health/Toolkit_MRC_092216.pdf

⁴ WHO (2015). mhGAP Humanitarian Intervention Guide (mhGAP-HIG). https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/162960/9789241548922_eng.pdf;jsessionid=C59290F0F882248BE1FC7CEAD638DOB?sequence=1

⁵ IASC (2007/2018). Κατευθυντήριες οδηγίες της IASC για την Ψυχική Υγεία και την Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη σε Καταστάσεις Έκτακτης Ανάγκης. Δελτίο Δράσης 5.3: Διευκόλυνση της διαμόρφωσης συνθηκών για κατάλληλες κοινοτικές πολιτιστικές, πνευματικές και θρησκευτικές θεραπευτικές πρακτικές & Δελτίο Δράσης 8.2: Παροχή πρόσβασης σε πληροφορίες αναφορικά με τις θετικές μεθόδους αντιμετώπισης προκλήσεων (coping) https://babeldrc.gr/wp-content/uploads/2019/04/IASC_Guidelines_GR_Aprill.pdf



Ιράν: Δύο ηλικιωμένοι.

© Sarah Harrison/
IFRC

4.4 ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΜΕΛΗΣΗ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΑΤΟΜΩΝ

- Υπάρχει περίπτωση τα ηλικιωμένα άτομα, ιδιαίτερα οι γυναίκες, να κινδυνεύουν περισσότερο από τη βία, την κακοποίηση, την παραμέληση ή την υπερπροστασία¹ κατά τη διάρκεια της πανδημίας του COVID-19, όταν οι οικογένειες παραμένουν σε υποχρεωτικό εγκλεισμό για μεγάλα χρονικά διαστήματα.²

❗ Είναι σημαντικό να διασφαλιστεί ότι ο αυξημένος κίνδυνος βίας, κακοποίησης και παραμέλησης αντικατοπτρίζεται στον σχεδιασμό των **Δράσεων για την Επικοινωνία Κινδύνων και την Εμπλοκή της Κοινότητας (Risk Communication and Community Engagement Action Plans)**.³

❗ **Η ευαισθητοποίηση του πληθυσμού** για την αύξηση του κινδύνου βίας κατά των ηλικιωμένων, με τρόπο εξειδικευμένο πολιτισμικά και ως προς το συγκεκριμένο πλαίσιο, είναι ζωτικής σημασίας. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί παρέχοντας πληροφορίες (π.χ., μέσω ραδιοφώνου, τηλεόρασης, έντυπων μέσων ή διαδικτυακών δράσεων ενημέρωσης) αναφορικά με το πώς κάποιο θύμα βίας ή παραμέλησης μπορεί να αναζητήσει βοήθεια και πώς να παρασχεθεί ασφαλής υποστήριξη στα θύματα. Αυτές οι πληροφορίες θα πρέπει να προβάλλονται και στα Κέντρα Υγείας και Ελέγχου.

❗ **Οι επαγγελματίες υγείας και οι κοινωνικοί λειτουργοί** καθώς και οι εργαζόμενοι στην άμεση επέμβαση (συμπεριλαμβανομένων των εθελοντών) θα πρέπει να εκπαιδευτούν στην **ανίχνευση αντικειμενικών ενδείξεων βίας ή παραμέλησης**, να παρέχουν ιατρική και ψυχολογική υποστήριξη, να αναφέρουν τυχόν προβληματισμούς με ασφάλεια,⁴ και να μοιράζονται πληροφορίες για τις διαθέσιμες κοινοτικές υπηρεσίες, ανάλογα με τις ιδιαίτερες ανάγκες με βάση την ηλικία, το φύλο ή τις πολιτισμικές διαφορές.⁵ Εάν δεν είναι άμεσα εφικτό, εξαιτίας των δυνατοτήτων, αυτό θα πρέπει να ενσωματωθεί στις μακροπρόθεσμες στρατηγικές και τα προγράμματα ενδυνάμωσης για την ΨΥΨΚΥ.

❗ Θα πρέπει να λειτουργήσουν και να διατηρηθούν **εθνικές γραμμές στήριξης για τη βία προς τους ηλικιωμένους**. Ιδιαίτερη έμφαση πρέπει να δοθεί στο πώς οι ξενώνες και τα κέντρα για τα θύματα κακοποίησης ή παραμέλησης μπορούν να συνεχίσουν τη λειτουργία τους, με τη λήψη των απαραίτητων μέτρων ασφάλειας και υγιεινής. Σε χώρους όπου οι υπηρεσίες παρέχονται μόνο για γυναίκες ή παιδιά θύματα κακοποίησης, το προσωπικό μπορεί να χρειαστεί εκπαίδευση στη διαχείριση περιστατικών βίας προς ηλικιωμένα άτομα.

¹ Η «υπερπροστασία» αναφέρεται σε καταστάσεις στις οποίες οι φροντιστές ή τα μέλη της οικογένειας επιμένουν να κάνουν τα πάντα για τα ηλικιωμένα άτομα, ακόμα και δραστηριότητες που μπορούν να κάνουν μόνο τους. Η υπερπροστασία μπορεί να συμβαίνει όταν ο φροντιστής ή το μέλος της οικογένειας θεωρούν ότι είναι «ευκολότερο» να πραγματοποιήσουν οι ίδιοι μία δραστηριότητα αντί να την επιτελέσει το ηλικιωμένο άτομο. Η υπερπροστασία αποδυναμώνει, μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη αναπηρία, καθώς και στην αίσθηση της έλλειψης ελέγχου και ανικανότητας.

² CARE. Gender implications of COVID-19 outbreaks in development and humanitarian settings. https://www.care.org/sites/default/files/gendered_implications_of_covid-19_-_full_paper.pdf

³ IFRC, WHO (2020). Risk Communication and Community Engagement (RCCE) Action Plan Guidance COVID-19 Preparedness and Response. [https://www.who.int/publications-detail/riskcommunication-and-community-engagement-\(rcce\)-action-plan-guidance](https://www.who.int/publications-detail/riskcommunication-and-community-engagement-(rcce)-action-plan-guidance)

⁴ WHO (2019). Integrated care for older people (ICOPE): guidance for person-centred assessment and pathways in primary care. <https://www.who.int/ageing/publications/icopehandbook/en/>

⁵ IASC. Βασικές Ψυχοκοινωνικές Δεξιότητες – Οδηγός για εργαζόμενους στην αντιμετώπιση της πανδημίας του Covid 19. https://babeldc.gr/wp-content/uploads/2020/06/basic-psychosocial-skills-a-guide-for-covid-19-responders_EL.pdf

! Η υποστήριξη των θυμάτων βίας θα πρέπει να συμπεριληφθεί στις «βασικές» προσβάσιμες υπηρεσίες.¹ Στις περιπτώσεις που η μετακίνηση απαγορεύεται, θα πρέπει να επιτρέπονται εξαιρέσεις, για να απομακρυνθεί κάποιο θύμα βίας, κακοποίησης ή παραμέλησης από τον τόπο κατοικίας ή το χωριό. Η στενή συνεργασία με άλλους τομείς, όπως της δικαιοσύνης, της υγείας και των κοινωνικών υπηρεσιών, είναι απαραίτητη.

4.5 ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ ΑΤΟΜΩΝ

- Οι περιορισμοί που επιβάλλονται για την αντιμετώπιση της εξάπλωσης του COVID-19, όπως η **καραντίνα και η απομόνωση, σημαίνει ότι τα μέλη της οικογένειας ή οι φροντιστές των ηλικιωμένων ατόμων ίσως να μην μπορούν να τα επισκεφτούν**. Επίσης, τα ηλικιωμένα άτομα ενδέχεται να μην μπορούν να επισκεφτούν τους φίλους τους ή να λάβουν υποστήριξη από το κοινωνικό δίκτυο ή την κοινότητα, όπως έχουν συνηθίσει. Ως αποτέλεσμα, ίσως νιώθουν κοινωνικά απομονωμένοι και μόνοι. Είναι σημαντικό να **παροτρύνουμε τα μέλη της οικογένειας και/ή τους φροντιστές να μιλούν συστηματικά** με το ηλικιωμένο άτομο, π.χ., με καθημερινές τηλεφωνικές συνομιλίες ή βιντεοκλήσεις, μηνύματα στο κινητό, γράμματα ή μέσω ηλεκτρονικής αλληλογραφίας.

! Όπου είναι εφικτό, τα μέλη της οικογένειας ή τα εγγόνια, μπορούν να **επισκέπτονται τα ηλικιωμένα άτομα από απόσταση**, π.χ., μιλώντας τους από το μπαλκόνι ή σε κάποιον μεγάλο ανοιχτό χώρο.

- Τα ηλικιωμένα άτομα μπορεί να έχουν **περιορισμένη πρόσβαση σε ακριβείς πληροφορίες** και είναι πιο πιθανό να πέσουν θύματα παραπληροφόρησης, αναφορικά με την πανδημία του COVID-19. Μερικά ηλικιωμένα άτομα, ειδικά τα άτομα με άνοια, μπορεί να δυσκολεύονται να κατανοήσουν τις πληροφορίες για τη δημόσια υγεία που τους δίνονται ή να θυμούνται τις διαδικασίες ασφάλειας, όπως είναι η υγιεινή των χεριών και η χρήση μάσκας.

! Τα μέλη της οικογένειας και/ή οι φροντιστές μπορούν να δώσουν ακριβείς πληροφορίες **χρησιμοποιώντας απλές λέξεις** τις οποίες είναι σε θέση να κατανοήσει το ηλικιωμένο άτομο.

- Τα μέλη της οικογένειας και/ή οι φροντιστές μπορούν να υποστηρίξουν το ηλικιωμένο άτομο να **διαχειριστεί τις ανάγκες της σωματικής και ψυχικής υγείας του**. Αυτό περιλαμβάνει:

! τη διασφάλιση ότι το άτομο θα συνεχίσει να λαμβάνει φροντίδα στην περίπτωση που εκδηλώσει συμπτώματα της νόσου COVID-19·

! την ανταπόκριση στο άγχος, την αγωνία, τη μοναξιά και τις αυτοκτονικές σκέψεις^{2,3} που μπορεί να βιώσει το ηλικιωμένο άτομο, ως αποτέλεσμα των νέων συνθηκών ή της κοινωνικής απομόνωσης, και

! τη συνέχιση της καθημερινής φροντίδας.

- Οι **επιπτώσεις της πανδημίας στην ψυχική και σωματική υγεία μπορεί να εμφανιστούν μετά την άρση των περιοριστικών μέτρων**. Τα ηλικιωμένα άτομα μπορεί να αισθανθούν ότι «τίποτα δεν είναι ίδιο με πριν», ενώ τα μέλη της οικογένειας ή οι φροντιστές ενδεχομένως νιώσουν πως «το ηλικιωμένο άτομο δεν είναι πλέον το ίδιο». Αυτό ίσως οδηγήσει σε μία απαιτητική διαδικασία αποδοχής και μπορεί να χρειαστούν ολοκληρωμένες στρατηγικές ΨΥΨΚΥ.

- Η πανδημία του COVID-19 μπορεί να προκαλέσει **επιπλέον στρες στα μέλη της οικογένειας και/ή τους φροντιστές**, εν μέρει εξαιτίας της διακοπής της φροντίδας στο σπίτι ή των υπηρεσιών υποστήριξης των φροντιστών. Μπορεί να νιώσουν μεγαλύτερο άγχος, ανησυχία, εκνευρισμό, αναστάτωση ή θυμό από ό,τι συνήθως. Μπορεί επίσης να έχουν μεγαλύτερη αγωνία για την υγεία του ηλικιωμένου ατόμου ή να έρχονται συχνότερα σε σύγκρουση μαζί του.

! Τα μέλη της οικογένειας και/ή οι φροντιστές θα πρέπει να **ενθαρρύνονται να αναζητούν βοήθεια**, εάν και όταν χρειαστεί, και να φροντίζουν τον εαυτό τους, π.χ., μέσα από ασκήσεις χαλάρωσης, διαλογισμό, σωματική άσκηση ή ευχάριστες ασχολίες. Δεδομένου του δυσανάλογου φορτίου φροντίδας που επιβαρύνει τις γυναίκες, οι ανάγκες με βάση το φύλο θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη στην παροχή υπηρεσιών ΨΥΨΚΥ και υποστήριξης των φροντιστών.

! Όπου είναι εφικτό, θα πρέπει να **προσφέρονται εναλλακτικές υπηρεσίες της φροντίδας στο σπίτι ή των υπηρεσιών υποστήριξης των φροντιστών**, όπως είναι οι τηλεφωνικές γραμμές υποστήριξης, οι διαδικτυακές ομάδες υποστήριξης ή οι εθελοντές.

¹ Κατηγορίες βασικών υπηρεσιών υψηλής προτεραιότητας μπορεί να περιλαμβάνουν βασικές υπηρεσίες πρόληψης για μολυσματικές ασθένειες, υπηρεσίες για την αναπαραγωγική υγεία, φροντίδα ευάλωτων πληθυσμών, όπως νεογνά και ηλικιωμένα άτομα, παροχή φαρμάκων και προμηθειών για τη συνεχιζόμενη διαχείριση χρόνιων παθήσεων, συμπεριλαμβανομένων των προβλημάτων ψυχικής υγείας, συνέχεια στην παροχή ενδοοσκομειακών θεραπειών, αντιμετώπιση έκτακτων περιστατικών υγείας που απαιτούν άμεση παρέμβαση, και βοηθητικές υπηρεσίες, όπως οι βασικές διαγνωστικές απεικονίσεις, εργαστηριακές εξετάσεις και τράπεζα αίματος WHO. COVID-19: Operational guidance for maintaining essential services during an outbreak. <https://www.who.int/publicationsdetail/covid-19-operational-guidance-for-maintaining-essential-health-services-during-an-outbreak>

² WHO. Do you feel like life is not worth living? <https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/handouts-depression/life-worth-living-03.pdf?ua=1>

³ WHO. Do you know someone who may be considering suicide? <https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/handouts-depression/suicide-04.pdf?ua=1>

4.6 ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΑΔΟΣΗ ΜΗΝΥΜΑΤΩΝ

- Τα μηνύματα που αφορούν τις υπηρεσίες ΨΥΨΚΥ θα πρέπει να διαμορφωθούν και να προσαρμοστούν, καθώς εξελίσσεται η πανδημία. Θέματα ενδιαφέροντος με ιδιαίτερη σημασία για τα ηλικιωμένα άτομα περιλαμβάνουν τον φόβο (δηλ. τον φόβο της μόλυνσης, ιδιαίτερα για τα άτομα με υποκείμενα προβλήματα στη σωματική ή ψυχική υγεία, τον φόβο της μόλυνσης φίλων ή συγγενών, τον φόβο του θανάτου ή του να πεθάνουν μόνοι), τα παρατεταμένα μέτρα εγκλεισμού για τα ηλικιωμένα άτομα, τα οποία επιβάλλουν περιορισμούς στη μετακίνησή τους, την κοινωνική απομόνωση και τη μοναξιά, το πένθος και τη θλίψη, το στίγμα, τις πνευματικές και θρησκευτικές ανάγκες, τις αρνητικές στρατηγικές διαχείρισης της κατάστασης και τον κίνδυνο της αυτοκτονίας.
- Όλα τα μηνύματα θα πρέπει να μεταφέρονται σε **προσβάσιμη μορφή** μέσα από διαύλους επικοινωνίας που χρησιμοποιούνται από τα ηλικιωμένα άτομα ή με τους οποίους έχουν εξοικείωση, λαμβάνοντας υπόψη και τα ηλικιωμένα άτομα με **αισθητηριακές δυσκολίες και/ή γνωστικές διαταραχές ή άνοια ή τα αναλφάβητα άτομα**
 - ❗ Για τον σκοπό αυτόν, θα πρέπει να χρησιμοποιούνται διαφορετικές μέθοδοι επικοινωνίας (μηνύματα γραπτά, ηχητικά, οπτικά, σε γραφή Μπράιγ ή στη νοηματική γλώσσα).¹ Τα μηνύματα θα πρέπει να δημιουργούνται σε συνεργασία με τα ηλικιωμένα άτομα και να περιλαμβάνουν φωτογραφίες, σχέδια ή ηχογραφήσεις με και από τους ίδιους.
 - ❗ Είναι σημαντικό τα στοιχεία που δίνονται για την πανδημία να είναι απλά, με σαφείς πληροφορίες σχετικά με τον περιορισμό της πιθανότητας μόλυνσης, με λέξεις που να μπορούν να κατανοήσουν τα άτομα με ή χωρίς γνωστικές διαταραχές. Οι πληροφορίες μπορεί να χρειαστεί να επαναλαμβάνονται, όπου είναι απαραίτητο. Τα ηλικιωμένα άτομα με άνοια μπορεί να χρειάζονται συχνές υπενθυμίσεις όλων των σχετικών πληροφοριών.
- Η σύνδεση από απόσταση μπορεί να είναι πιο δύσκολη για τα ηλικιωμένα άτομα, καθώς πολλοί ηλικιωμένοι έχουν μικρότερη πρόσβαση και/ή γνώσεις όσον αφορά τη χρήση της τεχνολογίας και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.
 - ❗ Μπορεί να χρειαστεί να χρησιμοποιηθούν εναλλακτικά κανάλια επικοινωνίας για την επικοινωνία με ηλικιωμένα άτομα (βλ. Πίνακα 3). Η χαρτογράφηση των ανθρώπων και των οργανισμών που προσφέρουν υπηρεσίες υποστήριξης για ηλικιωμένα άτομα, αποτελεί ένα σημαντικό πρώτο βήμα για την αναγνώριση των κατάλληλων μηχανισμών διάδοσης των μηνυμάτων.
- Τα ηλικιωμένα άτομα μπορεί να είναι πιο ευάλωτα στις ψευδείς πληροφορίες και/ή τις απόπειρες εισβολής στον χώρο τους (π.χ., επικοινωνία από άτομα για ψεύτικες δωρεές ή επισκέψεις στο σπίτι από άτομα που παριστάνουν εκπροσώπους των επίσημων αρχών).
 - ❗ Είναι σημαντικό να διασφαλιστεί ότι τα ηλικιωμένα άτομα έχουν πρόσβαση σε αξιόπιστες πληροφορίες από έγκυρες πηγές. Θα πρέπει να δοθούν στα ηλικιωμένα άτομα πληροφορίες αναφορικά με τους κινδύνους της παραπληροφόρησης, τους τρόπους αναφοράς οποιασδήποτε απόπειρας απάτης ή εισβολής, καθώς και αναφορικά με τις πηγές αξιόπιστων και έγκυρων δεδομένων.

¹ CBM. Digital Accessibility Toolkit. https://www.cbm.org/fileadmin/user_upload/Publications/CBM-Digital-Accessibility-Toolkit.pdf

ΠΙΝΑΚΑΣ 3: Μηχανισμοί διάδοσης που λειτουργούν ιδιαίτερα καλά για τα ηλικιωμένα άτομα

ΤΙ	ΠΩΣ και ΠΟΙΟΣ
Ηχητικά μηνύματα και ραδιοτηλεοπτική μετάδοση στην κοινότητα	<ul style="list-style-type: none"> ● Εκπομπές σε ραδιοφωνικούς σταθμούς εθνικής εμβέλειας ● Ανακοινώσεις στην κοινότητα (π.χ., με μεγάφωνα) ή ανακοινώσεις σε δομές φιλοξενίας προσφύγων ή κέντρα υποδοχής και διέλευσης
Βιντεοσκοπημένα μηνύματα	<ul style="list-style-type: none"> ● Εκπομπές στην κρατική τηλεόραση ● Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης (π.χ., YouTube, Twitter, WhatsApp, Viber, Facebook, LinkedIn, Instagram) ● Πινακίδες ή προβολές σε δημόσιους χώρους
Αφίσες και πινακίδες	<ul style="list-style-type: none"> ● Σε φαρμακεία, ιατρεία, δημοτικά ιατρεία ή κινητές μονάδες υγείας ● Σε καταστήματα τροφίμων ή κέντρα τροφοδιανομής ● Σε σημεία υγιεινής στην κοινότητα ● Σε πίνακες ανακοινώσεων στην κοινότητα ή τη γειτονιά ● Σε ξενώνες αστέγων ή θυμάτων κακοποίησης
Φυλλάδια και ενημερωτικά έντυπα¹	<ul style="list-style-type: none"> ● Στις κυβερνητικές ιστοσελίδες και/ή ιστοσελίδες για τη δημόσια υγεία και την κοινωνική φροντίδα ● Παράδοση μέσω ταχυδρομείου σε σπίτια, ξενώνες μακροχρόνιας φροντίδας, γηροκομεία και νοσοκομεία ● Παράδοση μέσω ταχυδρομείου από τους δήμους και/ή τις υπηρεσίες κοινωνικής πρόνοιας εφοδιασμένες με καταλόγους διευθύνσεων ηλικιωμένων ατόμων ή διευθύνσεων ατόμων που λαμβάνουν φροντίδα στο σπίτι ● Σε φαρμακεία, ιατρεία, δημοτικά ιατρεία, κινητές μονάδες υγείας και/ή υπηρεσίες κατ' οίκον φροντίδας ● Μέσω κοινωνικών λειτουργών, φροντιστών, εθελοντών και γειτόνων ● Μέσω των επικεφαλής της κοινότητας, πνευματικών ή θρησκευτικών ομάδων ● Μέσα από τα συνταξιοδοτικά ταμεία, π.χ., μέσω ηλεκτρονικής αλληλογραφίας, γραπτής ή τηλεφωνικής επικοινωνίας
Διαφημίσεις σε εφημερίδες ή ενημερωτικά δελτία	<ul style="list-style-type: none"> ● Σε τοπικές εφημερίδες ή άλλες εκδόσεις ● Σε ενημερωτικά δελτία που στέλνουν τοπικοί σύλλογοι ή όμιλοι κοινωνικών δραστηριοτήτων
Γραμμές βοήθειας και γραμμές ψυχολογικής υποστήριξης σε περιόδους κρίσης	<ul style="list-style-type: none"> ● Μέσα από τους φορείς ή τα άτομα που λειτουργούν αυτές τις γραμμές υποστήριξης
Κοινοτικές πρωτοβουλίες, ομάδες υποστήριξης και εθελοντών	<ul style="list-style-type: none"> ● Μέσα από μεμονωμένες ή ομαδικές κλήσεις σε ηλικιωμένα άτομα ● Μέσα από υφιστάμενα υποστηρικτικά δίκτυα και ομάδες εθελοντών

¹ Για παραδείγματα δείτε τις γραφικές απεικονίσεις του Παναμερικανικού Οργανισμού Υγείας (PAHO): Infographic: COVID-19 Ways you can help the elderly and people with underlying conditions living with you. Infographic: COVID-19 Ways to help the elderly and/or people with underlying conditions living alone. Infographic: COVID-19. Ways to prepare and protect yourself if you're 60+ and/or living with underlying conditions.

5. Αντιμετώπιση της κατάχρησης ουσιών και συμπεριφορών εθισμού κατά το ξέσπασμα της πανδημίας του COVID-19

Αυτό το κεφάλαιο συντάχθηκε από την Ομάδα Αναφοράς για την ΨΥΨΚΥ της IASC και παρέχει συστάσεις σχετικά με τη χρήση ουσιών στο πλαίσιο του ξέσπασματος του COVID-19. Πιο συγκεκριμένα:

- Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε στρατηγικές αντιμετώπισης που δεν είναι βοηθητικές, όπως καπνός, αλκοόλ ή άλλα ναρκωτικά. Κάτι τέτοιο μπορεί μακροπρόθεσμα να επιδεινώσει την ψυχική και φυσική σας κατάσταση.
- Μην χρησιμοποιείτε καπνό, αλκοόλ ή άλλα ναρκωτικά, για να αντιμετωπίσετε τα συναισθήματά σας.

Τα μέτρα για την προστασία της ατομικής και της δημόσιας υγείας λόγω του COVID-19 (μεταξύ των οποίων η φυσική απόσταση και η κοινωνική απομόνωση) πιθανόν να αλλάξουν τα επίπεδα και τα μοτίβα κατανάλωσης του αλκοόλ και των ναρκωτικών, να αυξήσουν την ενασχόληση με βιντεοπαιχνίδια ή τον τζόγο και να επηρεάσουν υπάρχοντες κανονισμούς, την εφαρμογή τους και τη δημόσια στήριξη των συγκεκριμένων κανονισμών. Η συνέχιση της θεραπείας και της φροντίδας των ανθρώπων που έχουν διαταραχές εξαιτίας του αλκοόλ, των ναρκωτικών και άλλων εθισμών μπορεί να είναι απαιτητική εν μέσω της πανδημίας, αλλά τα συστήματα υγείας θα πρέπει να εξασφαλίζουν την παροχή βασικών υπηρεσιών, ιδιαίτερα σε σοβαρές και επείγουσες περιπτώσεις.

Στο πλαίσιο της πανδημίας του COVID-19, χρειάζονται επείγοντως πρόσθετες πληροφορίες και συστάσεις για την αντιμετώπιση του αλκοόλ, των ναρκωτικών και των εθιστικών συμπεριφορών.

5.1 ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΙΣΤΟΡΙΚΟΥ

- Η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών, όπως του αλκοόλ, της νικοτίνης ή των ναρκωτικών εγκυμονούν συγκεκριμένους κινδύνους για την υγεία και είναι δυνατό να οδηγήσουν στην εκδήλωση διαταραχών λόγω χρήσης ουσιών και σε άλλα προβλήματα υγείας λόγω δηλητηρίασης, τοξικότητας ή άλλων χρόνιων συνεπειών.
- Η χρήση ψυχοδραστικών ουσιών μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα κρίσης, τον αυτοέλεγχο, τον συντονισμό κινήσεων και τον χρόνο ανταπόκρισης. Αυτό με τη σειρά του αυξάνει τους κινδύνους τραυματισμού, βίας και κοινωνικών προβλημάτων. Έχουν βρεθεί ισχυρές συνδέσεις μεταξύ χρήσης αλκοόλ και σοβαρών περιστατικών ενδοοικογενειακής βίας, όπως η βία μεταξύ συντρόφων.
- Η χρήση ουσιών μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα λήψης προφυλάξεων για την προστασία από μολύνσεις, όπως η συμμόρφωση με την υγιεινή των χεριών, και μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της αποτελεσματικότητας των προστατευτικών μέτρων για τον COVID-19 με τη μη συμμόρφωση προς τους κανονισμούς και τη θεραπευτική αγωγή.
- Τα βιντεοπαιχνίδια είναι ένα δημοφιλές χόμπι που επικρατεί ανάμεσα σε νέους και ενήλικες διάφορων ηλικιών. Ενδέχεται να λειτουργήσει ως επιλογή για να περάσει κανείς την ώρα του, να διασκεδάσει και να χρησιμοποιήσει τα διαδικτυακά παιχνίδια ως μέσο για κοινωνική αλληλεπίδραση κατά τη διάρκεια της πανδημίας του COVID-19. Παρ' όλα αυτά είναι σημαντικό να λάβουμε υπόψη ότι η υπέρμετρη χρήση των βιντεοπαιχνιδιών συνδέεται με ποικίλα σωματικά, ψυχικά και διαπροσωπικά προβλήματα, που μπορεί και να οδηγήσουν σε διαταραχή η οποία σχετίζεται με τα βιντεοπαιχνίδια.
- Σε περιόδους κρίσης, όπως η πανδημία του COVID-19, είναι εύκολο να υποπέσουμε σε ανθυγιεινές συμπεριφορές, όπως στη χρήση ουσιών και την παρατεταμένη ενασχόληση με παιχνίδια και τζόγο ως μέσα ανακούφισης από το στρες και το άγχος που προκαλείται από την κατάσταση ή και ως τρόπο να περάσουμε την ώρα μας στην απομόνωση και την καραντίνα.
- Άνθρωποι με διαταραχές σχετιζόμενες με ουσίες διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να μολυνθούν εξαιτίας παραγόντων που σχετίζονται με τη χρήση ουσιών, όπως, για παράδειγμα, κοινή χρήση αντικειμένων που αφορούν στη χρήση ουσιών (μπουκάλια και λοιπά δοχεία, κουτάλια, πίπες, σύριγγες), συναθροίσεις σε ομάδες, φτώχεια, ανεργία και έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να συλληφθούν και να φυλακιστούν.
- Ο κίνδυνος θανατηφόρας υπερδοσολογίας κατά τη διάρκεια της πανδημίας του COVID-19 μπορεί να αυξηθεί για διάφορους λόγους, όπως η μοναχική χρήση ουσιών εξαιτίας της κοινωνικής απομόνωσης και της καραντίνας, επιβαρυνμένοι πνεύμονες εξαιτίας της λοίμωξης από COVID-19, αλλαγές στη δραστηριότητα και την ποιότητα των ουσιών ή του αλκοόλ λόγω αλλαγών στους τρόπους προμήθειας, περιορισμένη πρόσβαση σε θεραπεία και φροντίδα.

- Στερητικά σύνδρομα λόγω της χρήσης αλκοόλ¹ και λοιπών ψυχοδραστικών ουσιών μπορεί να εμφανιστούν όταν διακοπεί απότομα ή μειωθεί σημαντικά η δόσολογία και συχνότητα της χρήσης της ουσίας στην οποία έχει εθιστεί το άτομο. Τα σοβαρά στερητικά σύνδρομα είναι δυνητικά επικίνδυνα, ακόμα και απειλητικά για τη ζωή, όταν συνοδεύονται από παραλήρημα, κρίσεις ή απορρύθμιση των ζωτικών λειτουργιών. Σε αυτές τις περιπτώσεις θα πρέπει να υπάρχουν υπηρεσίες διαχείρισης στερητικών συμπτωμάτων. Σε διεθνές ανθρωπιστικό περιβάλλον, άνθρωποι με διαταραχές που σχετίζονται με τη χρήση ουσιών συχνά περιθωριοποιούνται και σε πολλούς χώρους δεν υπάρχουν διαθέσιμες επιλογές θεραπείας. Κατά τη διάρκεια μίας πανδημίας αυτοί οι πληθυσμοί μπορεί να είναι άκρως ευάλωτοι και παραμελημένοι και για τον λόγο αυτό θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη στις παρεμβάσεις ΨΥΨΚΥ.

5.2 ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΣΕ ΠΑΡΟΧΟΥΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ, ΦΟΡΕΙΣ ΧΑΡΑΞΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΦΟΡΕΙΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΩΝ

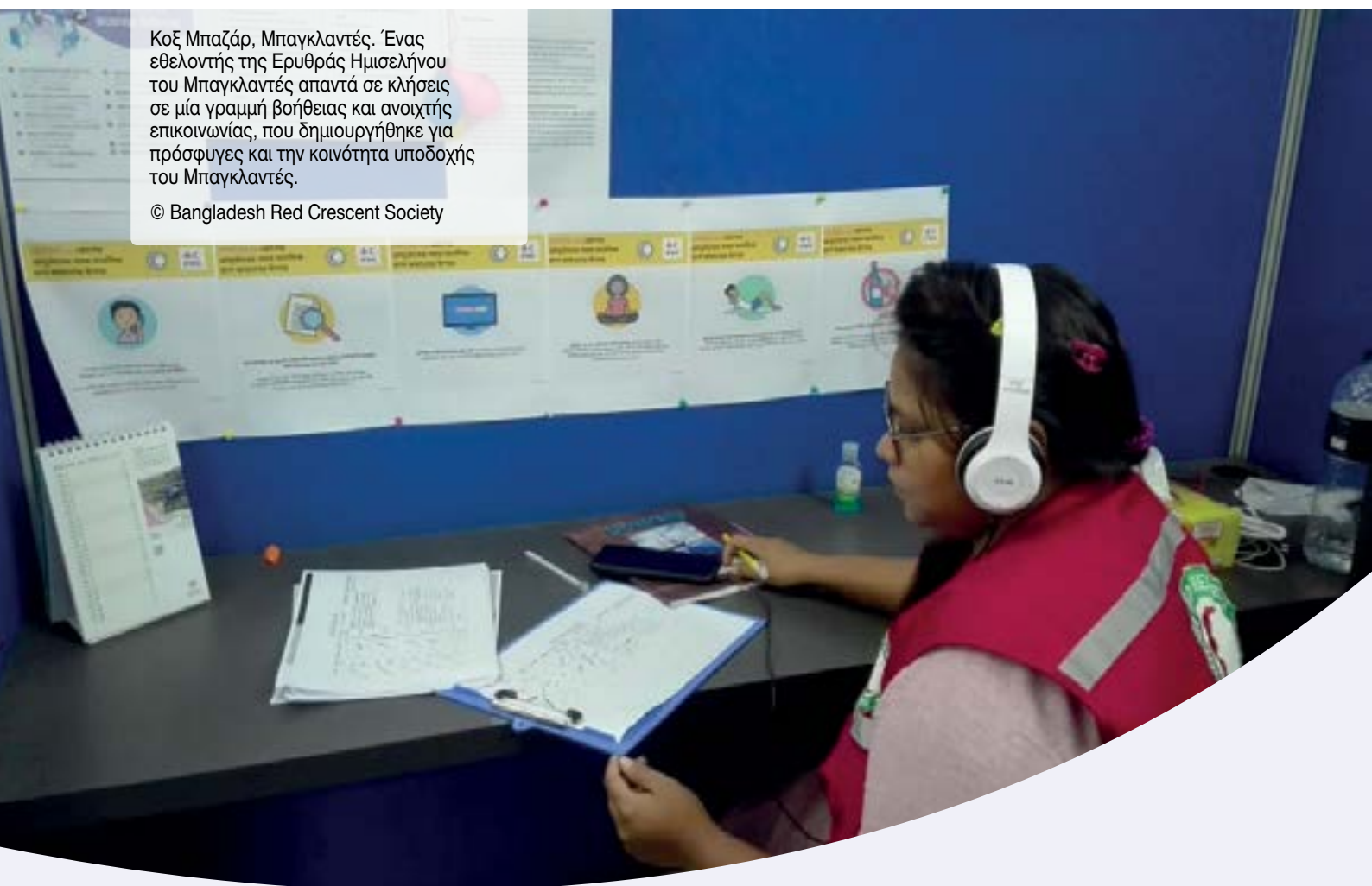
- Οι κανόνες και οι κανονισμοί που τίθενται σε εφαρμογή για την προστασία της δημόσιας υγείας και τη μείωση της βλάβης που προκαλείται από τη χρήση αλκοόλ και άλλων ψυχοδραστικών ουσιών μπορεί να χρειαστεί να ενταθούν κατά τη διάρκεια της πανδημίας του COVID-19 ή άλλων παρόμοιων καταστάσεων έκτακτης ανάγκης. Η όποια χαλάρωση των κανονισμών θα πρέπει να αποφεύγεται, και οι κανόνες ασφαλείας να επιβάλλονται. Αν οι κανονισμοί έχουν χαλαρώσει, θα πρέπει να ενισχυθούν το συντομότερο δυνατόν.
- Είναι απαραίτητο να διασφαλιστεί η συνεχής πρόσβαση σε κρίσιμες παρεμβάσεις για ανθρώπους με διαταραχές χρήσης ουσιών (π.χ., υπηρεσίες προσέγγισης, μείωση βλάβης με προγράμματα χορήγησης συρίγγων), διαχείριση οξέων καταστάσεων υγείας (π.χ., υπερδοσολογία, σύνδρομο στέρησης), καθώς επίσης και η θεραπεία για διαταραχές χρήσης ουσιών και υποστήριξη στην ανάρρωση.² Οι υπηρεσίες θεραπείας διαταραχών από τη χρήση ουσιών, ιδιαίτερα σε επείγουσες και σοβαρές περιπτώσεις, είναι απαραίτητες υπηρεσίες υγείας. Περαιτέρω οδηγίες για την προσαρμογή και τις προσαρμοσμένες υπηρεσίες σε διαφορετικά περιβάλλοντα διατίθενται από τον ΠΟΥ και άλλους οργανισμούς (βλ. στη συνέχεια το κεφάλαιο «Επιπρόσθετες πηγές»).

¹ WHO (2010). Global Strategy to Reduce the Harmful Use of Alcohol. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44395>

² WHO and UNODC (2020). International Standards for the Treatment Of Drug Use Disorders: Revised edition incorporating results of field-testing. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331635>; & WHO (2016) mhGAP Intervention Guide for Mental, Neurological and Substance Use Disorders in Non-specialized Health Settings: mental health Gap Action Programme (mhGAP) version 2.0. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/250239>

ΚοΞ Μπαζάρ, Μπαγκλαντές. Ένας εθελοντής της Ερυθράς Ημισελήνου του Μπαγκλαντές απαντά σε κλήσεις σε μία γραμμή βοήθειας και ανοιχτής επικοινωνίας, που δημιουργήθηκε για πρόσφυγες και την κοινότητα υποδοχής του Μπαγκλαντές.

© Bangladesh Red Crescent Society



- Να διασφαλιστεί ότι η συνέχιση της παροχής υγειονομικής περίθαλψης και φαρμακευτικής αγωγής σε χρήστες είναι απαραίτητη, συμπεριλαμβανομένης της μεθαδόνης και άλλων ουσιών υποκατάστασης για την αντιμετώπιση των οπιοειδών εξαρτήσεων¹, της παροχής ναλοξόνης για την αντιμετώπιση της υπερβολικής χρήσης οπιοειδών,² της διάθεσης αποστειρωμένων βελόνων και συρίγγων, των επιδέσμων, των διαγνωστικών τεστ και φαρμάκων για τις εξετάσεις και την αντιμετώπιση σοβαρών λοιμώξεων που συνυπάρχουν (όπως HIV και ηπατίτιδα) και άλλων συννοσηροτήτων.³
- Οι δόσεις φαρμάκων για κατ' οίκον χρήση είναι δυνατό να παρέχονται για μεγαλύτερες χρονικές περιόδους σε καταστάσεις καραντίνας, αυτοαπομόνωσης ή απαγόρευσης της κυκλοφορίας και αναστολής λειτουργίας των υπηρεσιών υγείας. Τα μέγιστα χρονικά διαστήματα για τις δόσεις φαρμάκων για κατ' οίκον χρήση συνιστώνται όταν η δόση και η κοινωνική κατάσταση είναι σταθερές. Οι ασθενείς πρέπει να ενημερώνονται με ορθό τρόπο για τις αλλαγές στην πρακτική και να λαμβάνουν την κατάλληλη υποστήριξη σε περίπτωση αβεβαιότητας ή ανησυχιών.
- Πρέπει να ληφθεί μέριμνα για τη φαρμακευτική αγωγή των ασθενών που δεν πληρούν τις προϋποθέσεις για κατ' οίκον λήψη φαρμάκων (π.χ., παροχή φαρμακευτικής αγωγής σε εποπτευόμενα περιβάλλοντα, όπως γηροκομεία ή άλλα επίσημα αναγνωρισμένα νοσηλευτικά ιδρύματα), για όσους ζουν σε ιδρύματα μακροχρόνιας παραμονής, εκείνους που βρίσκονται στη φυλακή ή σε νοσοκομεία για θεραπεία ή απεξάρτηση. Τα αρμόδια νοσηλευτικά ιδρύματα, τα ιδρύματα κοινωνικής μέριμνας και σωφρονισμού πρέπει να παρέχουν αδιάλειπτη φαρμακευτική αγωγή στους ασθενείς με αγωνιστές οπιοειδών και φάρμακα για την αντιμετώπιση μορφών συν-νοσηρότητας με τη συμμετοχή εκπαιδευμένου προσωπικού.
- Όποτε είναι απαραίτητο και εφικτό, πρέπει να λαμβάνεται υπόψη η συνταγογράφηση αγωνιστών οπιοειδών βραδείας αποδέσμευσης για τη θεραπεία της εξάρτησης από τα οπιοειδή. Σε αυτούς που είναι απομονωμένοι θα πρέπει να παρέχεται πρόσθετη ψυχοκοινωνική υποστήριξη μέσω διαδικτυακών υπηρεσιών ή τηλεφώνου.
- Η αυξημένη χορήγηση φαρμάκων για κατ' οίκον χρήση σε σχετικά σύντομες χρονικές περιόδους μπορεί να οδηγήσει στην αύξηση της ζήτησης και στην ανάγκη προμήθειας των φαρμάκων, η οποία θα πρέπει να εξεταστεί στα διάφορα στάδια σχεδιασμού και διαχείρισης.
- Στα άτομα με διαταραχές λόγω χρήσης ουσιών ο επιπολασμός της συννοσηρότητας με σύνδρομα σωματικής και ψυχικής υγείας είναι υψηλότερος, επομένως θα πρέπει να τους παρέχεται κατάλληλη φροντίδα.
- Άτομα με διαταραχές λόγω χρήσης ουσιών που έχουν προβλήματα με το σύστημα ποινικής δικαιοσύνης πρέπει να θεωρηθούν ως ευάλωτη ομάδα κατά τη διάρκεια της πανδημίας του COVID-19 και να συμπεριληφθούν σε προγράμματα για την εξεύρεση εναλλακτικών λύσεων αντί της κάθειρξης ή της επιβολής ποινής, όπως προγράμματα απελευθέρωσης από τις φυλακές (υφ' όρων απόλυσης, αναβολή εκτέλεσης ποινής κ.ά.).⁴

5.3 ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΣΤΟ ΕΥΡΥ ΚΟΙΝΟ

- Δεν υπάρχουν ενδείξεις ότι η κατανάλωση αλκοόλ, το κάπνισμα ή η χρήση οπίου, κάνναβης ή άλλων ψυχοδραστικών ουσιών προστατεύει από ιούς ή άλλες λοιμώξεις. Στην πραγματικότητα, ισχύει το αντίθετο, καθώς η επιβλαβής χρήση αλκοόλ και άλλων ψυχοδραστικών ουσιών σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο λοιμωδών νόσων ή/και χειρότερης έκβασης της θεραπείας, καθώς και με άλλες αρνητικές συνέπειες στην υγεία.
- Αποφεύγετε να πίνετε αλκοόλ ή, εάν πείτε, πείτε ελάχιστο. Μην αρχίσετε να πίνετε, εάν δεν πίνετε αλκοόλ στο παρελθόν. Αποφεύγετε τη χρήση αλκοόλ και ναρκωτικών ως τρόπου αντιμετώπισης του φόβου, του άγχους, της ανίας και της κοινωνικής απομόνωσης.
- Αποφεύγετε τη χρήση αλκοόλ ή άλλης ψυχοδραστικής ουσίας, εάν έχετε οικογένεια ή φροντίζετε παιδιά, άτομα με αναπηρία ή ηλικιωμένα.
- Αποφεύγετε τη χρήση αλκοόλ ή άλλης ψυχοδραστικής ουσίας ως τρόπου αντιμετώπισης του φόβου, του άγχους, της ανίας ή της κοινωνικής απομόνωσης. Αναζητήστε εναλλακτικούς και πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να αντιμετωπίσετε το στρες.
- Δίνετε προσοχή στην πιθανή αύξηση της διαφήμισης αλκοολούχων ποτών, βιντεοπαιχνιδιών και διαδικτυακού τζόγου και προστατεύετε τα ανήλικα και ευάλωτα μέλη της οικογένειας από αυτές τις διαφημίσεις.
- Προσέχετε πόσο χρόνο περνάτε μπροστά σε μια οθόνη κάθε μέρα. Βεβαιωθείτε ότι κάνετε τακτικά διαλείμματα από δραστηριότητες στην οθόνη. Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά δεν περνούν πολύ περισσότερο χρόνο από ό, τι συνήθως παίζοντας βιντεοπαιχνίδια.

¹ WHO (2009). Guidelines for the Psychosocially Assisted Pharmacological Treatment of Opioid Dependence. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/43948>

² WHO (2014). Community Management of Opioid Overdose. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/137462>

³ WHO (2016). Consolidated Guidelines on HIV Prevention, Diagnosis, Treatment and Care for Key Populations, 2016 update. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/246200>

⁴ WHO and UNODC (2018). Treatment and Care for People with Drug Use Disorders in Contact with the Criminal Justice System: Alternatives to Conviction or Punishment. https://www.unodc.org/documents/UNODC_WHO_Alternatives_to_Conviction_or_Punishment_2018.pdf

5.4 ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΣΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ Η ΑΠΟ ΕΞΑΡΤΗΤΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ (ΤΥΧΕΡΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΖΟΓΟ)

- Όπως πολλοί άνθρωποι, μπορεί να αισθάνεστε περισσότερο φόβο ή στρες λόγω της πανδημίας του COVID-19. Σε αυτές τις δύσκολες στιγμές, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να φροντίζετε τον εαυτό σας, καθώς οι πιθανότητες υποτροπής είναι υψηλότερες, όπως και η αρνητική επίδραση στην υγεία σας, και οι κοινωνικές επιπτώσεις μπορεί να είναι αυξημένες.
- Εάν λαμβάνετε θεραπεία για διαταραχές λόγω χρήσης ουσιών ή εξαρτητικής συμπεριφοράς, συνεχίστε τη θεραπεία σας, εάν αυτό είναι δυνατόν. Σας ενθαρρύνουμε να μείνετε σε επαφή με τον θεραπευτή σας, τον ψυχολόγο σας, άλλον φροντιστή ή ομάδα υποστήριξης μέσω email, τηλεφώνου ή άλλων μεθόδων επικοινωνίας από απόσταση. Μάθετε πώς να συνεχίσετε να λαμβάνετε υποστήριξη κατά τη διάρκεια της επιδημίας.
- Συνεχίστε τη φαρμακευτική αγωγή όπως σας έχει συνταγογραφηθεί (π.χ. μεθαδόνη ή βουπρενορφίνη). Συζητήστε με τον γιατρό σας, για να σχεδιάσετε με ποιον τρόπο θα μπορείτε να λαμβάνετε αυτά τα φάρμακα.
- Να γνωρίζετε τους κινδύνους από την υπερβολική δόση μίας ουσίας (ειδικά υπερδοσολογίας οπιοειδών), εάν χρησιμοποιείτε φάρμακα, εάν έχετε διαταραχή χρήσης ουσιών ή εάν ζείτε με κάποιον που χρησιμοποιεί ψυχοδραστικές ουσίες. Ο κίνδυνος θανάτου από υπερβολική δόση μπορεί να είναι μεγαλύτερος κατά τη διάρκεια της πανδημίας του COVID-19 ή άλλων καταστάσεων έκτακτης ανάγκης.
- Μάθετε πώς να αναγνωρίζετε τα σημάδια της υπερδοσολογίας, συμφωνήστε με τους οικείους σας σε ένα σχέδιο αντιμετώπισης και παρέχετε άμεση βοήθεια, όταν εντοπίσετε συμπτώματα ύποπτης υπερδοσολογίας, συμπεριλαμβανομένης της χρήσης του εξειδικευμένου ανταγωνιστή οπιοειδών ναλοξόνης, σε περίπτωση υπερδοσολογίας οπιοειδών.
- Να γνωρίζετε τις δυνητικά επιβλαβείς αλληλεπιδράσεις μεταξύ των συνταγογραφούμενων φαρμάκων, συμπεριλαμβανομένων των ψυχοτρόπων φαρμάκων και των ψυχοτρόπων ουσιών, όπως το αλκοόλ και τα διεγερτικά τύπου αμφεταμίνης ή κάνναβης.
- Εάν στο παρελθόν είχατε σοβαρά συμπτώματα στέρησης και συνεχίζετε να χρησιμοποιείτε αλκοόλ ή άλλες ψυχοδραστικές ουσίες, συνιστάται να μειώσετε σταδιακά τη χρήση του αλκοόλ ή των άλλων ουσιών αντί να σταματήσετε απότομα τη χρήση τους. Εάν αρχίσετε να αντιμετωπίζετε σοβαρά συμπτώματα στέρησης, μάθετε σε ποιες υπηρεσίες μπορείτε να λάβετε βοήθεια σε ασφαλές περιβάλλον.
- Επικοινωνήστε με τον γιατρό σας, εάν έχετε συμπτώματα λοίμωξης COVID-19 και ακολουθήστε τις συνήθεις οδηγίες, για να αποτρέψετε την εξάπλωση της λοίμωξης.

Συνάντηση ευαισθητοποίησης για το COVID-19 στις εγκαταστάσεις του Διεθνούς Οργανισμού Μετανάστευσης (IOM) στη Βηρυττό, Λίβανος.

© International Organisation for Migration



Επιπρόσθετες πηγές

Πηγές του ΠΟΥ για την πανδημία του COVID-19

Πρόσφατες πληροφορίες, συμβουλές και καθοδήγηση για τον COVID-19 από τον ΠΟΥ:

Coronavirus disease (COVID-2019) situation reports: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

Coronavirus disease (COVID-19) Pandemic: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

EPI-WIN: WHO information network for epidemics: <https://www.epi-win.com/>

Preventing COVID-19 outbreak in prisons: a challenging but essential task for authorities:

<http://www.euro.who.int/en/healthtopics/health-emergencies/pages/news/news/2020/03/preventing-covid-19-outbreak-in-prisons-a-challenging-but-essentialtask-for-authorities>

Πηγές σχετικά με την πανδημία του COVID-19 για χρήστες ψυχοδραστικών ουσιών και υπηρεσίες για άτομα με διαταραχές χρήσης ουσιών

WHO EURO Factsheet: Alcohol and COVID-19: what you need to know:

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/healthemergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/coronavirus-disease-covid-19-outbreaktechnical-guidance-europe/alcohol-and-covid-19-what-you-need-to-know>

Infographic:

<http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/alcohol-use/data-and-statistics/infographic-alcoholand-covid-19-what-you-need-to-know>

UNODC Suggestions about treatment, care and rehabilitation of people with drug use disorder in the context of the COVID-19 pandemic. Available in 12 languages: Arabic, Bahasa, Dari, English, French, Khmer, Laotian, Pashto, Russian, Serbian, Spanish, Uzbek

COVID-19: HIV Prevention, Treatment, Care and Support for People who Use Drugs and People in Prison:

<https://www.unodc.org/unodc/en/hiv-aids/new/covid-19-and-hiv.html>

Πηγές για την ψυχική υγεία και τη χρήση ουσιών

UNODC, World Drug Report 2019: <https://wdr.unodc.org/wdr2019/>

UNODC/WHO International Standards on Drug Use Prevention: <https://www.unodc.org/unodc/en/prevention/prevention-standards.html>

WHO, Management of substance abuse homepage: https://www.who.int/substance_abuse/en/

WHO (2016). mhGAP Intervention Guide for Mental, Neurological and Substance Use Disorders in Non-Specialized Health Settings: mental health Gap Action Programme (mhGAP), version 2.0: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/250239>

WHO (2010). Global Strategy to Reduce the Harmful Use of Alcohol: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44395>

WHO (2009) Guidelines for the Psychosocially Assisted Pharmacological Treatment of Opioid Dependence:

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/43948>

WHO (2014). Community Management of Opioid Overdose: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/137462>

WHO and UNODC (2020). International Standards for the Treatment of Drug Use Disorders: Revised edition incorporating results of field-testing: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331635>

WHO (2016) Consolidated Guidelines on HIV Prevention, Diagnosis, Treatment and Care for Key Populations, 2016 update:

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/246200>

Humeniuk R. et al. (2010). The Alcohol, Smoking and Substance involvement Screening Test (ASSIST): manual for use in primary care:

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/44320>

WHO (2001). AUDIT: the Alcohol Use Disorders Identification Test guidelines for use in primary health care:

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/67205>

UNODC Treatnet training materials: <https://www.unodc.org/unodc/en/treatment-and-care/treatnet-training-package.html>

Πηγές για την ψυχοκοινωνική υποστήριξη σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης

IASC (2007). Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings: https://www.who.int/mental_health/emergencies/guidelines_iasc_mental_health_psychosocial_june_2007.pdf (Ελληνική έκδοση: Κατευθυντήριες οδηγίες για την ψυχική υγεία και την ψυχοκοινωνική υποστήριξη σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης: https://babeldc.gr/wp-content/uploads/2019/04/IASC_Guidelines_GR_Aprill.pdf)

WHO (2012). Assessing Mental Health and Psychosocial Needs and Resources: Toolkit for humanitarian settings: <https://cms.emergency.unhcr.org/documents/11982/49286/WHO+and+UNHCR%2C+Assessing+mental+health+and+psychosocial+needs+and+resources/0ab28c11-fc35-4996-8ea4-0575e88ee299>

UNHCR (2013). Operational Guidance: Mental Health & Psychosocial Support Programming for Refugee Operations: <https://www.refworld.org/docid/53a3ebfb4.html> Mental health and psychosocial support.

UNHCR Emergency Handbook: <https://emergency.unhcr.org/entry/251117/mental-healthand-psychosocial-support>

WHO (2015). mhGAP Humanitarian Intervention Guide (mhGAP-HIG): https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/162960/9789241548922_eng.pdf?sequence=1

WHO (2011/2016). Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο. Κέντρο Ημέρας Βαβέλ, Αθήνα. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9786188273719-gre.pdf;jsessionid=AB0CEAFF96CDDDF5026E7F08427F1FE7?sequence=63>

UNODC. Family skills training materials: https://www.unodc.org/documents/drug-prevention-and-treatment/Strong_families_Brochure.pdf

Κατευθυντήριες γραμμές για τη συμπερίληψη παρεμβάσεων που σχετίζονται με την έμφυλη βία στην ανθρωπιστική δράση

How to support a survivor of gender-based violence when there is no GBV actor in your area https://gbvguidelines.org/wp/wpcontent/uploads/2018/03/GBV_UserGuide_021618.pdf

