

Ψυχική Υγεία και ψυχοκοινωνικές πτυχές της πανδημίας του COVID-19

IASC

Inter-Agency Standing Committee
IASC Reference Group for Mental Health and
Psychosocial Support in Emergency Settings



version 1.5

Το στρες είναι φυσιολογικό



Ψυχοκοινωνικοί ψυχοπιεστικοί παράγοντες και COVID-19

Το στρες και η ανησυχία είναι κοινή και φυσιολογική απάντηση στην απότομη εμφάνιση οποιασδήποτε ασθένειας.

Ψυχοπιεστικοί παράγοντες που συνδέονται ειδικά με την πανδημία του COVID-19 είναι:

- Φήμες και παραπληροφόρηση (μέσα κοινωνικής δικτύωσης)
- Κλείσιμο των σχολείων και των χώρων δραστηριότητας των παιδιών
- Περιορισμοί ταξιδιού και μετακίνησης
- Πιθανή ή πραγματική φυσική απομόνωση και καραντίνα
- Επιδείνωση της εμπιστοσύνης προς τις κυβερνητικές υπηρεσίες και κοινωνικά δίκτυα
- Αποφυγή επίσκεψης σε μονάδες υγείας
- Κίνδυνος υποτροπής σε προϋπάρχουσες καταστάσεις ασθένειας (συμπεριλαμβανομένης της ψυχικής υγείας)
- Κοινά συμπτώματα άλλων προβλημάτων υγείας μπορούν να οδηγήσουν σε φόβο μόλυνσης από τον ιό.

Να είστε ευγενικοί με όλους
του πληγέντες



Κοινωνικός Στιγματισμός και Αποκλεισμός

Διακρίσεις εις βάρος ατόμων που έχουν μολυνθεί
και των μελών των οικογενειών τους

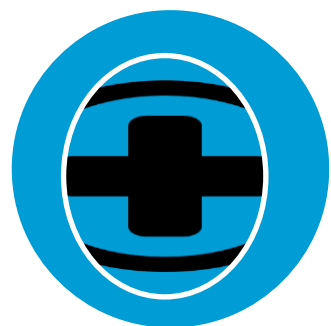
Κοινωνικός στιγματισμός εκείνων που περιθάλπουν και φροντίζουν
τους ασθενείς

Κοινωνικός στιγματισμός συγκεκριμένων εθνοτικών ομάδων,
πληθυσμιακών ομάδων ή εθνικοτήτων

Το επίπεδο ετοιμότητας θα βελτιώσει και θα επιταχύνει την απόκριση

Γενικές αρχές

Η ΨΥΨΚΥ αφορά σε όλους τους τομείς και τους πυλώνες έκτακτης ανάγκης που συμμετέχουν στην οργάνωση της απόκρισης



Η αντιμετώπιση των ψυχοκοινωνικών ζητημάτων θα αποτελέσει το κλειδί για την ανάσχεση της μετάδοσης και την πρόληψη του κινδύνου μακροπρόθεσμων επιπτώσεων στην ευημερία του πληθυσμού.



Οι διακριτοί μηχανισμοί συντονισμού και η ενσωμάτωση της τεχνικής εμπειρογνωμοσύνης της ΨΥΨΚΥ είναι κρίσιμης σημασίας



Οι ψυχοκοινωνικές δράσεις πρέπει να προσαρμόζονται στο πλαίσιο, να εξελίσσονται και να προσαρμόζονται στις ανάγκες κάθε ομάδας κατά τη διάρκεια της επιδημίας.



Η ελπίδα, η ασφάλεια, η ενσυναίσθηση, οι κοινωνικοί δεσμοί και η ατομική και κοινοτική αποτελεσματικότητα θα πρέπει να ενσωματωθούν σε κάθε παρέμβαση.

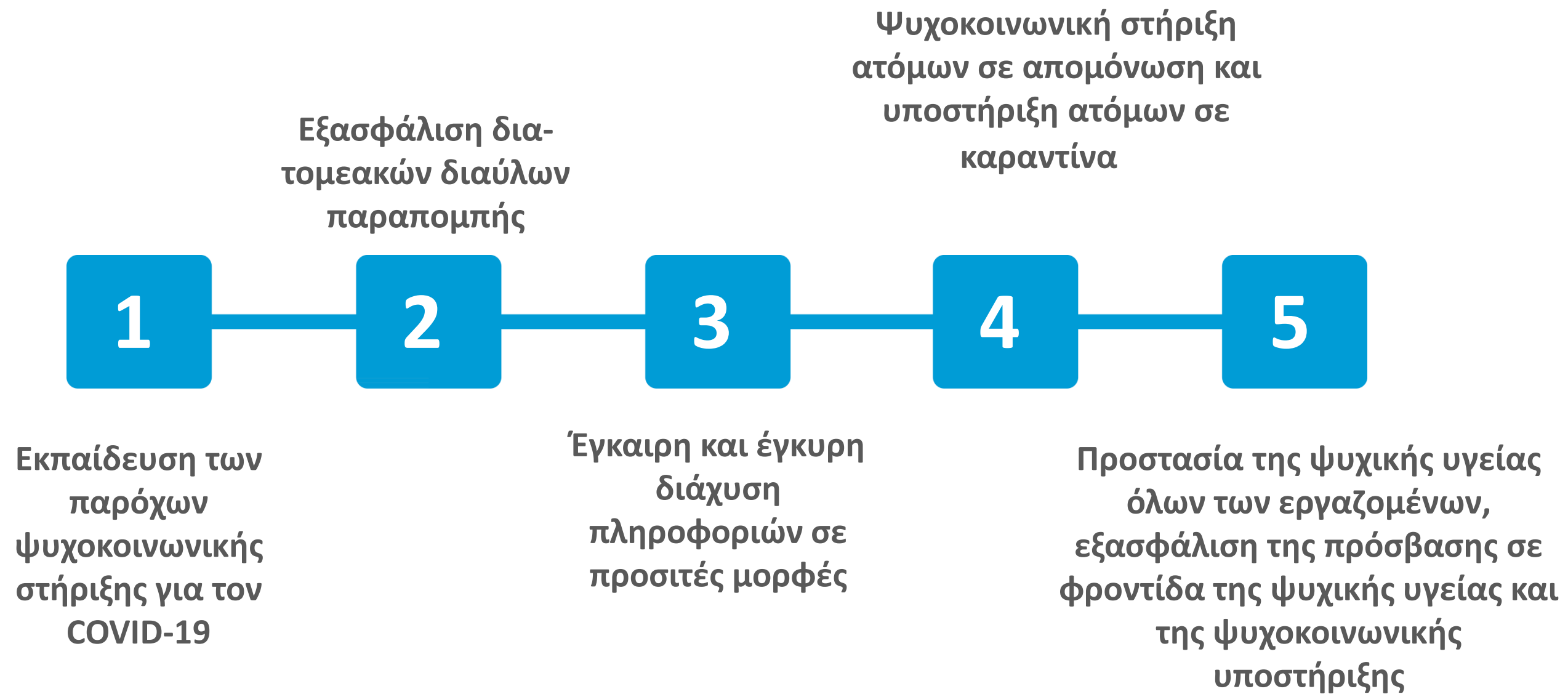


Οι τοπικοί φορείς να υποστηριχθούν τόσο με ακριβείς γνώσεις όσο και με στοχευμένη πληροφόρηση σχετικά με τον COVID-19 καθώς και τις ψυχοκοινωνικές δεξιότητες που απαιτούνται.



Τα άτομα με προβλήματα ψυχικής υγείας, κατάχρησης ουσιών ή ψυχοκοινωνικές αναπηρίες χρειάζονται συνεχή/αδιάκοπη πρόσβαση στην περίθαλψη και υποστήριξη κατά τη διάρκεια της επιδημίας.

Προτεινόμενες Δραστηριότητες (α)



Προτεινόμενες Δραστηριότητες (β)



Αντιμετώπιση των
αναγκών ψυχικής
υγείας των ηλικιωμένων
και άλλων ευάλωτων
πληθυσμών

Δημιουργία
δυνατοτήτων για
όσους έχουν
βιώσει απώλειες
να πενθήσουν

6

7

8

9

10

Υποστήριξη της ψυχικής υγείας
και των βασικών αναγκών των
ατόμων με προϋπάρχουσες
ψυχικές παθήσεις που
επηρεάζονται από τον COVID-
19

Αντιμετώπιση του
στίγματος μέσω της
διάχυσης θετικών
μηνυμάτων

Ενσωμάτωση των
δραστηριοτήτων που
συνδέονται με τη απόκριση
στην επιδημία στις ήδη
λειτουργούσες υπηρεσίες

Μηνύματα προς το σύνολο του πληθυσμού



1. Οι άνθρωποι που προσβάλλονται από τον COVID-19 δεν έχουν κάνει τίποτα λάθος και αξίζουν την υποστήριξη, τη συμπόνια και την καλοσύνη μας.
2. Για να μειώσετε το στίγμα, μην «ετικετοποιείτε» άτομα ως «ασθενείς COVID-19», ώστε να αποτρέψετε τον καθορισμό της ταυτότητάς τους από τον COVID-19.
3. Το ξαφνικό και σχεδόν αδιάκοπο ρεύμα ειδήσεων σχετικά με την πανδημία μπορεί να προκαλέσει ανησυχία σε οποιονδήποτε. Ενημερωθείτε για τα γεγονότα, όχι για τις φήμες και την παραπληροφόρηση. Συγκεντρώστε πληροφορίες σε τακτά χρονικά διαστήματα, από την ιστοσελίδα του ΠΟΥ ([WHO website](https://www.who.int)) και τις πλατφόρμες των τοπικών υγειονομικών αρχών, προκειμένου να σας βοηθήσουν να διακρίνετε τα γεγονότα από τις φήμες. Τα γεγονότα μπορούν να βοηθήσουν στην ελαχιστοποίηση των φόβων.
4. Προστατέψτε τον εαυτό σας και στηρίξτε τους άλλους. Η παροχή βοήθειας σε άλλους κατά τη διάρκεια της ανάγκης μπορεί να ωφελήσει τους παρόχους βοήθειας καθώς επίσης τους αποδέκτες της υποστήριξης.
5. Ο COVID-19 έχει προσβάλει και είναι πιθανό να προσβάλει ανθρώπους από πολλές χώρες και σε πολλές γεωγραφικές τοποθεσίες. Μην βάζετε την ετικέτα του COVID-19 σε καμία εθνικότητα. Να είστε υποστηρικτικοί προς όλους όσοι επηρεάζονται, και από οποιαδήποτε χώρα.

Μηνύματα προς φροντιστές παιδιών



1. Τα παιδιά αισθάνονται ανακούφιση εάν έχουν τη δυνατότητα να εκφράσουν και να επικοινωνήσουν τα συναισθήματά τους σε ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον.
2. Κρατήστε τα παιδιά κοντά στους γονείς και την οικογένειά τους, αν αυτό θεωρείται ασφαλές για το παιδί, και αποφεύγετε όσο το δυνατόν περισσότερο να διαχωρίζετε τα παιδιά και τους φροντιστές τους. Εάν ένα παιδί χρειάζεται να διαχωριστεί από τον κύριο φροντιστή του, βεβαιωθείτε ότι παρέχεται η κατάλληλη εναλλακτική φροντίδα και ότι ένας κοινωνικός λειτουργός ή ισότιμος θα παρακολουθεί τακτικά το παιδί.
3. Διατηρήστε όσο το δυνατόν περισσότερο την οικεία ρουτίνα στην καθημερινή ζωή, ή δημιουργήστε νέες συνήθειες, ιδιαίτερα αν τα παιδιά πρέπει να μένουν στο σπίτι. Παρέχετε ευκαιρίες συμμετοχής σε δραστηριότητες κατάλληλες για την ηλικία των παιδιών, συμπεριλαμβανομένων των δραστηριοτήτων για τη εκπαίδευσή τους.



Μηνύματα στους επαγγελματίες υγείας

1. Η διαχείριση της ψυχικής υγείας και ψυχοκοινωνικής ευημερίας κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου είναι εξίσου σημαντική με τη διαχείριση της σωματικής υγείας σας.
2. Δοκιμάστε και αξιοποιήστε χρήσιμες στρατηγικές αντιμετώπισης προκλήσεων (coping) όπως η εξασφάλιση επαρκούς ξεκούρασης και ανάπαυσης κατά τη διάρκεια της εργασίας ή ανάμεσα στις βάρδιες, η κατανάλωση επαρκούς και υγιεινής διατροφής, η σωματική άσκηση και η επαφή με την οικογένεια και τους φίλους. Αποφεύγετε τη χρήση μη βοηθητικών στρατηγικών αντιμετώπισης προκλήσεων όπως το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ ή άλλων φαρμάκων. Μακροπρόθεσμα, αυτές μπορούν να επιδεινώσουν την πνευματική και σωματική σας ευημερία.
3. Στραφείτε στους συναδέλφους σας, τον διευθυντή σας ή άλλα έμπιστα άτομα για κοινωνική υποστήριξη - οι συνάδελφοί σας μπορεί να βιώνουν παρόμοιες εμπειρίες με εσάς
4. Χρησιμοποιήστε κατανοητή και απλή γλώσσα για να μοιραστείτε μηνύματα με ασθενείς με νοητικές, γνωστικές και ψυχοκοινωνικές αναπηρίες.

Μηνύματα στους ηλικιωμένους και τους φροντιστές τους



1. Παρέχετε πρακτική και συναισθηματική υποστήριξη μέσω ανεπίσημων δικτύων (οικογενειών και συνομηλίκων) και επαγγελματιών υγείας.
2. Μοιραστείτε πληροφορίες για απλά γεγονότα σχετικά με το τι συμβαίνει και δώστε σαφείς πληροφορίες για τον τρόπο μείωσης του κινδύνου μόλυνσης με λέξεις που μπορούν να καταλάβουν οι ηλικιωμένοι με/χωρίς γνωσιακή δυσλειτουργία. Επαναλαμβάνετε τις πληροφορίες όποτε χρειάζεται. Οι οδηγίες πρέπει να κοινοποιούνται με σαφή, συνοπτικό τρόπο, σεβασμό και υπομονή.
3. Να είστε προετοιμασμένοι και να γνωρίζετε εκ των προτέρων πού και πώς μπορείτε να λάβετε πρακτική βοήθεια αν χρειαστεί, όπως να καλέσετε ταξί, να παραδώσετε φαγητό και να ζητήσετε ιατρική περίθαλψη.
4. Να διατηρείτε τακτική επαφή με τους αγαπημένους σας (π.χ. μέσω τηλεφώνου ή με άλλα μέσα).



Μηνύματα για ηγέτες ομάδων και μάνατζερ

1. Η προστασία του συνόλου του προσωπικού από το χρόνιο στρες και την κακή ψυχική υγεία κατά τη διάρκεια της απόκρισης σε αυτή την επιδημία θα έχει ως αποτέλεσμα τη βελτίωση της ικανότητάς του να εκπληρώνει τα καθήκοντά του.
2. Εξασφαλίστε την παροχή καλής ποιότητας επικοινωνίας και την επικαιροποίηση στοχευμένης ενημέρωσης για το σύνολο το προσωπικού. Μεριμνήστε για την εναλλαγή των εργαζομένων από θέσεις με εντονότερο στρες σε θέσεις με λιγότερο στρες. Εφαρμόστε ευέλικτα ωράρια για τους εργαζόμενους που επηρεάζονται άμεσα ή για όσους έχουν ένα μέλος της οικογένειας που έχει επηρεαστεί από ένα ψυχοπιεστικό συμβάν. Εξασφαλίστε τη δυνατότητα αμοιβαίας κοινωνικής υποστήριξης στους συναδέλφους.
3. Διευκολύνετε την πρόσβαση και εξασφαλίστε ότι το προσωπικό γνωρίζει πώς μπορεί να έχει πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας και ψυχοκοινωνικής υποστήριξης.

Μηνύματα προς ανθρώπους σε απομόνωση ή καραντίνα

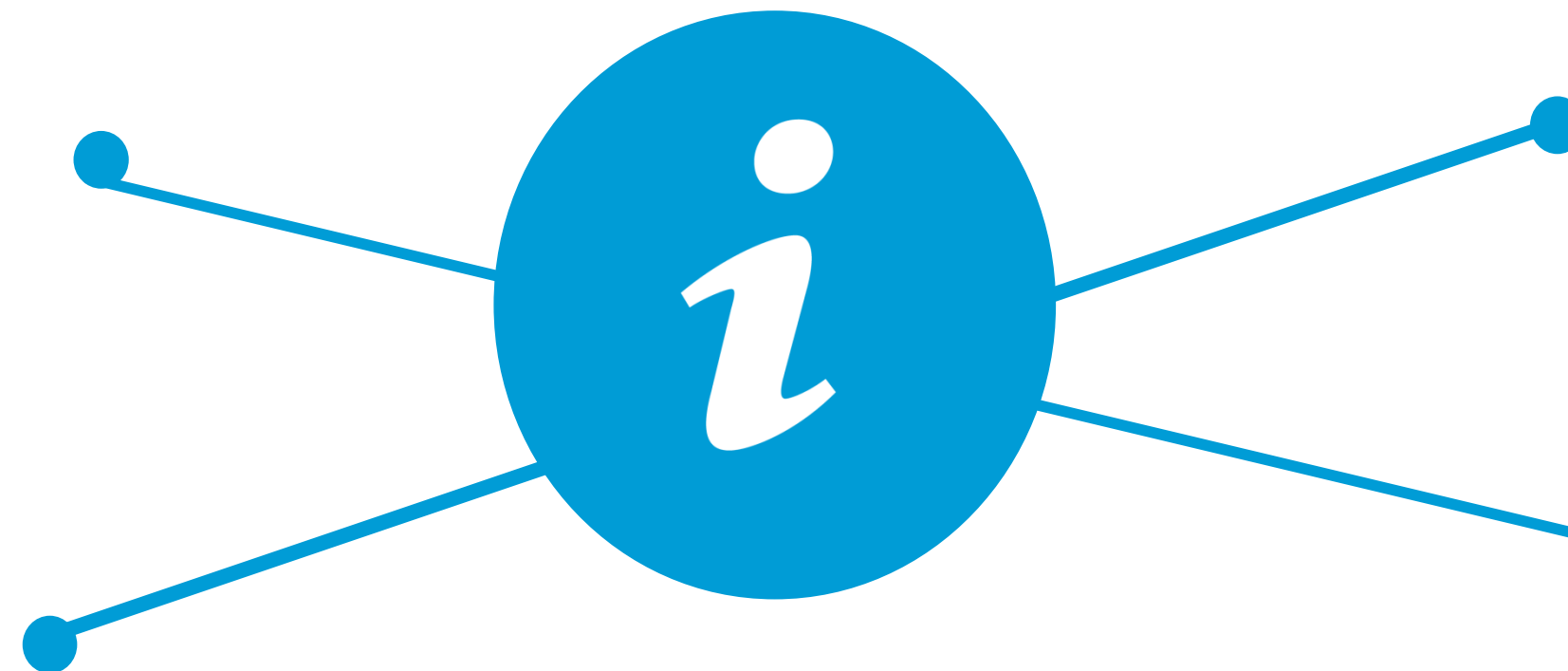


1. Προσπαθήστε όσο το δυνατόν περισσότερο να διατηρήσετε τις καθημερινές σας συνήθειες ή να δημιουργήσετε νέες. Συμμετέχετε σε υγιείς δραστηριότητες που απολαμβάνετε και σας βοηθούν να χαλαρώνετε. Να ασκείτε τακτικά, να διατηρείτε τακτικές συνήθειες ύπνου και να τρώτε υγιεινά τρόφιμα. Προσπαθήστε να έχετε μια συνολική εικόνα της κατάστασης και αξιοποιήστε την τεχνολογία για να συνδεθείτε με τους αγαπημένους σας.
2. Εάν οι υγειονομικές αρχές έχουν συστήσει περιορισμό των δια ζώσης επαφών για να περιορίσουν τη μόλυνση, μπορείτε ακόμα να μείνετε κοινωνικά συνδεδεμένοι μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, μέσων κοινωνικής δικτύωσης, τηλεδιάσκεψης και τηλεφώνου.

Πηγές

IASC Interim
Briefing Note
on MHPSS
Aspects of
COVID-19

Addressing
Social Stigma



WHO MHPSS
Considerations
During
COVID-19

Infographics:1, 2





**Please contact IASC MHPSS RG Co-Chairs
for translations and other resources**

mhpss.refgroup@gmail.com

**Translation in Greek by the Athens MHPSS TWG (Greece)
& Andria Spyridou, International Medical Corps**

THANK YOU