



## REKOMENDACIJOS

### REKOMENDACIJOS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS ĮSTAIGŲ DARBUOTOJAMS (GYDYTOJAMS, SLAUGYTOJAMS, KITAM MEDICINOS PERSONALUI), KAIP RŪPINTIS SAVO EMOCINE SVEIKATA KORONAVIRUSO (COVID-19) PANDEMIJOS METU

2020-04-16

Šiuo metu galite patirti daug įtampos dėl padidėjusių reikalavimų, didelio darbo krūvio ir situacijos neapibrėžtumo. Rūpintis savo psichikos sveikata yra taip pat svarbu, kaip ir fizine. Pateikiame Jums rekomendacijas apie psichologinio streso reakcijas ir veiksmingus pagalbos būdus sau epidemijos metu.

### PSICHOSOCIALINĖS REAKCIJOS Į COVID-19

Ekstremalios situacijos, tokios kaip COVID-19, paveikia žmonių emocinę savijautą. Psichologinė streso reakcija yra natūrali esant ekstremaliai situacijai, o sveikatos priežiūros specialistai gali būti itin stipriai paveikti šios krizės. Epidemijos metu natūralu jausti stresą ir susirūpinimą. **Įprastos žmonių psichologinės reakcijos** epidemijų metu:

- Baimė susirgti ir numirti.
- Baimė užkrėsti kitus.
- Bejėgiškumo jausmas dėl negalėjimo apsaugoti savo artimųjų ir baimės jų netekti.
- Vengimas kreiptis sveikatos priežiūros paslaugų iš baimės užsikrėsti gydymo metu.
- Baimė negalėti dirbti karantino metu, netekti pajamų šaltinio.
- Baimė būti atskirtam nuo šeimos dėl karantino ir susirūpinimas, kas tuo atveju pasirūpintų globotiniais (vaikais, senoliais).
- Nuobodulys, vienišumas ir prislėgtumas dėl priverstinės saviizoliacijos.

**Sveikatos priežiūros specialistams** COVID-19 epidemijos metu **stresą** papildomai gali kelti:

- Padidėję darbo reikalavimai (ilgesnės darbo valandos, didesnis pacientų skaičius, gilinimasis į naujausią gerąją gydymo praktiką).
- Griežti saugos reikalavimai (fiziniai suvaržymai dėl saugos priemonių; fizinė izoliacija, dėl kurios sunkiau teikti paslaugas pacientams; griežtos procedūros).
- Gali būti patiriama stigmatizacija dirbančiųjų su COVID-19 pacientais atžvilgiu.

- Sumažėję socialiniai kontaktai ir gaunama socialinė parama dėl intensyvaus darbo grafiko.
- Nepakankama informacija apie ilgalaikes sąlyčio su infekuotaisiais pasekmes.
- Baimė užkrėsti COVID-19 draugus ir šeimą.

Sveikatos priežiūros **specialistų psichologinio streso reakcijos** epidemijos metu

- **Darbo metu** galite patirti šias streso reakcijas:
  - Dėmesio koncentracijos sunkumus dėl Jus supančio chaoso.
  - Stresą, susijusį su per dideliu Jūsų paslaugų poreikiu – pvz. sergančiųjų pagalbos šauksmai, jų poreikiai, kurie turi būti patenkinami vienu metu
  - Bejėgiškumą
  - Susitapatinimą su sergančiais ir (arba) jų artimaisiais.
  - Nepasitenkinimą ir pyktį dėl Jūsų poreikių nepripažinimo ir (arba) dezorganizacijos įstaigoje.
- **Po darbo** ir (arba) namuose, jūs galite patirti:
  - Stiprias emocijas, tokias kaip liūdesys, kaltė, baimė ir nerimas.
  - Emocijų sąstingį ir vangumą.
  - Fizinis simptomus, tokius kaip galvos skausmai, virškinimo trakto sutrikimai ir kt.
  - Sunkumą nusiraminti ir atsipalaiduoti.

Jūs galite patirti tik vieną iš aukščiau išvardintų streso reakcijų, bet galite patirti ir kelias ar daugiau reakcijų. Galite patirti stiprias emocijas, kurios gali paveikti Jūsų funkcionavimą tiek krizės metu, tiek jai pasibaigus. Streso reakcijos yra labai individualios ir jų pobūdis ir intensyvumas konkrečiam žmogui gali skirtis. Psichologinio streso reakcijos gali būti trumpalaikės ir tęstis vieną dieną, bet gali būti ir ilgalaikės.

Ekstremalios situacijos ar kritinio įvykio metu pagalbos teikėjai patiria **keturias psichologinio reagavimo fazes**, kurių kiekvienai būdingos specifinės reakcijos:

- **Aliarmas** – kai specialistas pirmą kartą pajunta kritinio įvykio poveikį, pvz., kai suvokia, kokia rimta iš tiesų yra situacija. Įprastos šios fazės reakcijos:
  - fizinės: padažnėjęs širdies plakimas, padidėjęs kraujospūdis, kvėpavimo sunkumai, galvos svaigimas;
  - pažintinės: pasimetimas, sunkumas suprasti informaciją bei įvykio rimtumą;
  - emocinės: nerimas, šokas, emocijų slopinimas;
  - elgesio: efektyvumo kritimas, padidėjęs aktyvumas, komunikacijos problemos.
- **Mobilizacija** – kai pagalbos teikėjai pradeda veikti. Ankstesnės fazės reakcijos išlieka, tačiau yra silpnesnės. Specialistai mobilizuojasi atlikti savo darbą, planuoja ir koordinuoja veiksmus. Šios fazės metu dirbama ilgas darbo valandas esant stipriam spaudimui.
- **Veikimas** – kai pagalbos teikėjai pradeda teikti pagalbą aukoms. Šiuo metu emocijos yra stiprios. Įprastos streso reakcijos:
  - fizinės: padažnėjęs širdies plakimas, padidėjęs kraujospūdis, greitas kvėpavimas, pykinimas, prakaitavimas, drebulys;
  - pažintinės: atminties sunkumai, sunkumas sukaupti dėmesį, dezorientacija;
  - emocinės: pažeidžiamumo jautimas, euforija, nerimas, pyktis, liūdesys, sąstingis;
  - elgesio: perdėtas aktyvumas, padidėjęs alkoholio, tabako ir psichoaktyviųjų medžiagų vartojimas, polinkis ginčytis, darbo efektyvumo sumažėjimas.
- **Užbaigimas** – kai ekstremali situacija baigiasi ir visi grįžta prie įprastos darbo ir socialinės rutinos. Galimos reakcijos:

- nepageidautinų emocijų sugrįžimas: emocijos, kurios buvo užmirštos ar išstumtos veiksmų įkarštyje, sugrįžta ir turi būti perdirbtos;
- komandos pasiilgimas: intensyvus komandos ryšys baigiasi ir komandos narys gali jausti šio ryšio netektį.

Pasibaigus ekstremaliai situacijai, pagalbos teikėjai gali jausti **ilgalaikį šios situacijos poveikį**. Galimos ilgalaikės streso reakcijos:

- Įkyrūs vaizdai ar įkyrios mintys: pasikartojantys įvykio vaizdai ar trikdančios mintys, susijusios su įvykiu.
- Stiprus nerimas ar baimė: padidėjęs dirglumas, naujai atsiradusios baimės.
- Vengimas: delsimas, susidomėjimo ir iniciatyvumo stoka, mintys išeiti iš darbo.
- Padidintas dirglumas, susierzinimas ar pyktis.
- Izoliacijos jausmas: apleistumo ir vienišumo jausmai, noras būti vienam, kitų vengimas, jausmas, kad esi kitoks nei kiti.
- Sumaištis: dėmesio koncentracijos sunkumai, suprastėję gebėjimai priimti sprendimus.
- Santykių sunkumai: sunkumai bendraujant su kolegomis, artimaisiais ir draugais.

## KAIP PADĖTI SAU

• **Priimkite situaciją** tokią, kokia ji yra. Tam tikras nerimas ir baimė kritinėje situacijoje yra normalu. COVID-19 yra naujas virusas ir apie jį vis dar daug ko nežinome. Nežinomybė ir greiti situacijos pokyčiai priverčia daugelį žmonių jaudintis, tačiau šis jaudulys gali motyvuoti mus imtis veiksmų siekiant apsaugoti save ir kitus. Stebėkite savo fizinės ir emocinės reakcijas. Stebėkite savo reakcijas, nevertindami jų. Įvardykite savo jaučiamas emocijas. Neneikite savo jausmų, bet prisiminkite, kad yra normalu emociškai reaguoti į ekstremalią situaciją ir kritinius įvykius.

• **Ieškokite patikimos informacijos apie COVID-19.** Nors žinojimas apie COVID-19 yra naudingas, informacijos perteklius gali pakenkti. Tikrinkite informaciją ir naujienas apie COVID-19 vieną arba du kartus per dieną tam skirtu laiku ir tik iš patikimų šaltinių. Ribokite žiūrėjimą, skaitymą ar klausymąsi naujienų bei istorijų iš nepatikimų informacijos šaltinių, tokių kaip Facebook ar kiti socialiniai tinklai. Jie gali padidinti nepagrįstą baimę ir nerimą

• **Atminkite, kad esate atsparūs ir orientuotės į problemų sprendimą.** Dėl patiriamos streso ir nerimo dažniausiai koncentruojamės į neigiamus dalykus, tai verčia mus galvoti apie blogiausius scenarijus. Stresinėse situacijose žmonės dažnai galvoja, kokia bloga gali būti situacija, tačiau nepagalvoja, kaip sugebėtų susitvarkyti, todėl kartu apmąstykite ir kokių veiksmų imsitės (pvz. ką darysiu, jei susirgsiu ar jei teks izoliuotis) – apgalvoję savo potencialius veiksmus jausitės ramiau ir užtikrinčiau. Paanalizuokite, ką galite išspręsti, o kas nuo Jūsų nepriklauso. Atminkite, kad ne visas aplinkybes mes pajėgūs kontroliuoti, pvz., kitų žmonių elgesį arba kaip ilgai tęsis pandemija. Pagal galimybes sumažinkite kitus streso šaltinius.

• **Kreipkitės pagalbos į artimuosius ir kolegas.** Socialinė izoliacija nereiškia, kad turėtumėte nutraukti visus kontaktus su artimaisiais, draugais, kolegomis. Vienumoje galite per daug laiko praleisti galvodami apie esamą situaciją, todėl padidėja stresas ir nerimas. Gali būti naudinga susisiekti su žmonėmis, darančiais teigiamą įtaką, kai jaučiate stresą. Kreipkitės ir gaukite palaikymą iš šių žmonių - naudodamiesi telefono ar vaizdo skambučiais ar teksto žinutėmis. Nenuvertinkite to, ką susidūrę su iššūkiais, galite padaryti kartu. Kreipkitės paramos į vadovybę, kolegas, asmenis, kuriais pasitikite, ir asmenis, kurie patiria tą patį, ką ir Jūs.

• **Rūpinkitės savimi**, kad galėtumėte padėti kitiems:

- Skirkite laiko poilsiui, darykite pertraukas darbo metu arba tarp pamainų

- Valgykite sveikai, gerkite daug vandens.
- Venkite žalingų įpročių, tokių kaip rūkymas, alkoholio ar psichoaktyvių medžiagų vartojimas. Nors gali atrodyti, kad tai trumpam padeda suvaldyti stresą, ilginaui gali pabloginti psichikos ir fizinę sveikatą.
- Būkite aktyvūs. Fizinis aktyvumas yra puikus būdas sumažinti stresą ir nerimą, pagerinti mūsų nuotaiką ir bendrą sveikatą. Jei esate izoliuotas, raskite mankštos būdų savo namuose. Pvz., sportuokite stebėdami mankštos vaizdo įrašą internete.
- Tinkamai ilsėkitės ir miegokite. Pakankamas miegas gali padėti sumažinti patiriamo streso kiekį ir paruošti mus geriau valdyti stresą. Neplanuokite fizinės veiklos prieš pat miegą. Laikykitės miego higienos: išvėdinkite miegamąjį, sumažinkite apšvietimą miegamajame, lovoje neskaitykite, nežiūrėkite televizoriaus, nesinaudokite telefonu ir pan.

• **Naudokite streso valdymo strategijas**, kurios Jums padėdavo anksčiau. Ilgalaikis stresas gali turėti įtakos Jūsų psichikos sveikatai ir darbingumui net ir pagerėjus COVID-19 situacijai. Galite naudoti atsipalaidavimo ir meditacijos praktikas ar kitas strategijas, kurias galbūt naudojote praityje ir kurios Jums padėjo, pvz. atsipalaidavimas per bet kokią veiklą, kuri Jums maloni.

• **Pasirūpinkite kolegoms.** Prisiminkite, kad esantys šalia Jūsų kolegos susiduria su panašia situacija kaip ir Jus. Stebėkite kolegų būseną, ir, jei reikia, padėkite ar nukreipkite emocinės pagalbos. Gerbkite kolegų reakcijas, net jei jos kitokios nei Jūsų ir Jums sunku jas suprasti.

• **Kreipkitės pagalbos į specialistus.** Jei šios situacijos metu nepavyksta suvaldyti savo streso, kreipkitės į:

- į emocinės paramos telefonu linijas (vieningą emocinės paramos liniją koronaviruso metu 1809, emocinės paramos tarnybas);
- į psichologus bei psichoterapeutus per psichologinės pagalbos platformas (pvz. <https://medo.lt/psichologo-pagalba>);
- į psichikos sveikatos centro medicinos psichologus, šiuo metu teikiančius nuotolines konsultacijas (žr. kontaktus psichikos sveikatos centrų svetainėse);
- Jei pasibaigus kritiniam įvykiui patiriate ilgalaikes potrauminio streso reakcijas, kreipkitės į specializuotą potrauminio streso pagalbą teikiančius specialistus

**Rekomendacijos parengtos bendradarbiaujant su Lietuvos psichologų sąjunga, Vilniaus universiteto Psichotraumatologijos centru vadovaujantis šiomis tarptautinėmis rekomendacijomis ir šaltiniais:**

- Interim Briefing Note Addressing Mental Health and Psychosocial Aspects of COVID-19 Outbreak (developed by the IASC's Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support), February 2020.