

This is version 1.1 of this document (Feb 2020). It will be updated regularly during the COVID-19 outbreak. Contact the IASC MHPSS Reference Group (mhpss.refgroup@gmail.com) for a copy of the latest version

**Ενημερωτικό σημείωμα σχετικά με την αντιμετώπιση
ζητημάτων ψυχικής υγείας και τις ψυχοκοινωνικές πτυχές της
εξάπλωσης του COVID-19 - Έκδοση 1.1**

Απόδοση : Κέντρο Ημέρας ΕΠΑΨΥ Franco Basaglia , Μάρτιος 2020



Οδηγίες στο γενικό πληθυσμό κατά τη διάρκεια πανδημίας του covid-19

©IASC Reference Group MHPSS, 2020. All rights reserved. Contact the IASC MHPSS Reference Group (mhps.refgroup@gmail.com) for existing translations or permission to translate.

- Είναι φυσιολογικό να νιώθει κάποιος λυπημένος ,αγχωμένος ,ανήσυχος ,φοβισμένος και θυμωμένος κατά τη διάρκεια μιας κρίσης
- Μίλα με ανθρώπους που εμπιστεύεσαι .Επικοινωνήσε με τους φίλους και την οικογένεια σου.
- Εάν πρέπει να μείνεις στο σπίτι ,διατήρησε έναν υγιή τρόπο ζωής (συμπεριλαμβανομένου μιας κατάλληλης διατροφής ,άσκηση και κοινωνικές επαφές με τους αγαπημένους μέσω κοινωνικών δικτύων, τηλεφώνου , κλπ)
- Μην χρησιμοποιείς τσιγάρα, αλκοόλ ή ναρκωτικά για να αντιμετωπίσεις τα συναισθήματά σου
- Εάν νιώθεις αναστατωμένος ,μίλα με έναν επαγγελματία υγείας ή κάποιο έμπιστο άτομο
- Προγραμμάτισε που να πας να αναζητήσεις βοήθεια για ψυχολογικά ή παθολογικά ζητήματα αν προκύψει ανάγκη
- Ενημερώσου με δεδομένα σχετικά με το ρίσκο και τα μέτρα προφύλαξης. Χρησιμοποίησε αξιόπιστες πηγές να λάβεις πληροφορίες , όπως η διεύθυνση του Π.Ο.Υ. , ή ένα τοπικό κέντρο υγείας
- Μείωσε το χρόνο που εσύ και η οικογένεια περνάτε παρακολουθώντας ή διαβάζοντας ειδήσεις από Μ.Μ.Ε.
- Αξιοποίησε δεξιότητες που χρησιμοποίησες στο παρελθόν κατά τη διάρκεια δύσκολων στιγμών για να διαχειριστείς τα συναισθήματά σου σε αυτή τη διακοπή.

Ψυχοκοινωνικές απαντήσεις για τον COVID-19

- Σε κάθε επιδημία είναι λογικό το συναίσθημα να νιώθεις αγχωμένος και ανήσυχος. Οι ανησυχίες ατόμων που έχουν προσβληθεί από την επιδημία (άμεσα ή έμμεσα) μπορεί να περιέχουν :
 - Φόβο να αρρωστήσει και να πεθάνει
 - Αποφυγή να πλησιάσει υπηρεσίες υγείας από φόβο να του μεταδοθεί ο ιός την περίοδο που θα νοσηλεύεται
 - Φόβος για απώλεια εσόδων , να μην δουλεύει κατά τη διάρκεια της απομόνωσης , ή ότι θα απολυθεί από τη δουλειά.
 - Φόβος ότι θα απομονωθεί κοινωνικά και θα τοποθετηθεί σε καραντίνα επειδή έχει προσβληθεί από τον ιό ή έχει σχετιστεί με τον ιό (πχ ρατσισμός ενάντια ατόμων που είναι από περιοχές προσβεβλημένες από τον ιό)
 - Αδυναμία να προστατέψει τους αγαπημένους του, και φόβος να τους χάσει εξαιτίας του ιού
 - Φόβος ότι θα μείνει μακριά από τους αγαπημένους και τα άτομα που φροντίζει, λόγω της καραντίνας
 - Άρνηση ενδιαφέροντος για μειονότητες , άτομα με αναπηρίες, ηλικιωμένους από φόβο να μην εκτεθεί στον ιό.
 - Αίσθημα αβοήθητου , βαρεμάρας , μοναξιάς και κατάθλιψης λόγω της απομόνωσης
 - Φόβος αναβίωσης προηγούμενων εμπειριών

Ψυχοκοινωνικές απαντήσεις για τον COVID-19

- Τα έκτακτα γεγονότα είναι πάντα στρεσογόνα , αλλά συγκεκριμένοι παράγοντες σχετιζόμενοι με τον COVID-19 επηρεάζουν τον πληθυσμό. Αυτοί οι παράγοντες συμπεριλαμβάνουν :
 - Ρίσκο να διαγνωστεί ή να ‘κολλήσει’ κάποιον άλλο , ειδικά εάν η μετάδοση του COVID-19 δεν είναι 100% ξεκάθαρη.
 - Κοινά συμπτώματα από άλλα προβλήματα υγείας (πχ πυρετός) μπορεί από λάθος να συνδεθούν με τον COVID-19 και να οδηγήσουν σε φόβο
- Φόβος για ευαλωτότητα της ψυχικής υγείας , αλλά και της σωματικής , πχ. Σε ηλικιωμένα άτομα , άτομα με αναπηρίες , εάν τα πρόσωπα φροντίδας μπουν σε καραντίνα.
- Επιπλέον , οι εργαζόμενοι πρώτης γραμμής (νοσηλευτές , γιατροί, οδηγοί ασθενοφόρων , κλπ) μπορεί να βιώσουν πρόσθετους στρεσογόνους παράγοντες , όπως :
 - Στιγματισμός όσων εργάζονται με ασθενείς COVID-19
- Υψηλότερες απαιτήσεις από το χώρο εργασίας , συμπεριλαμβανομένων περισσότερων ωρών εργασίας , αύξηση ασθενών
 - Φόβος ότι αυτοί οι εργαζόμενοι θα περάσουν και οι ίδιοι τον covid-19 και θα τον μεταδώσουν στους οικείους τους
 - Μειωμένη δυνατότητα να δεχτούν υποστήριξη λόγω των αυξημένων χρόνων δουλειάς τους

Ψυχοκοινωνικές απαντήσεις για τον covid -19

- Πολλοί από τους παραπάνω φόβους και τις αντιδράσεις προέρχονται από πραγματικούς κινδύνους , αλλά πολλές αντιδράσεις και συμπεριφορές προέρχονται επίσης λόγω έλλειψης γνώσης , φημών και παραπληροφόρησης
- Το κοινωνικό στίγμα και η διάκριση μπορούν να συνδεθούν με τον Covid-19 , που συμπεριλαμβάνει άτομα που έχουν προσβληθεί , τα μέλη της οικογένειάς τους , επαγγελματίες υγείας και άλλους εργαζομένους πρώτης γραμμής.
- μερικοί άνθρωποι μπορούν να έχουν πιο θετικές εμπειρίες , όπως πχ ικανοποίηση που ανακαλύπτουν τρόπους αντοχών και αντιμετώπισης. Αντιμετωπίζοντας την καταστροφή , τα μέλη της κοινότητας πολύ συχνά δείχνουν αλtruισμό και συνεργατικότητα , και οι άνθρωποι βιώνουν μεγάλη ικανοποίηση βοηθώντας τους άλλους.

Γενικές αρχές για την παροχή ψυχοκοινωνικής στήριξης στην κρίση του covid-19

©IASC Reference Group MHPSS, 2020. All rights reserved. Contact the IASC MHPSS Reference Group (mhps.refgroup@gmail.com) for existing translations or permission to translate.

- Οι παρεμβάσεις ψυχοκοινωνικής στήριξης πρέπει να προσαρμόζονται στην κάθε φάση εξέλιξης της πανδημίας και στις ανάγκες του εκάστοτε πληθυσμού στόχου.
- Οι παρεμβάσεις πρέπει να προσαρμόζονται στο πλαίσιο της κάθε χώρας, να ανταποκρίνονται στις ανάγκες όλων των ηλικιακών κατηγοριών (παιδιά, ηλικιωμένοι), αλλά και στις ανάγκες των πιο ευάλωτων ομάδων πληθυσμού (ΑμεΑ, εθνικές ομάδες).
- Οι παρεμβάσεις της ψυχοκοινωνικής στήριξης πρέπει να εντάσσονται στο ευρύτερο εθνικό πλαίσιο στρατηγικού σχεδιασμού.
- Οι επαγγελματίες υγείας της πρώτης γραμμής πρέπει να υποστηρίζονται καθόλη τη διάρκεια εκδήλωσης της πανδημίας.
- Για παράδειγμα είναι σημαντικό για ένα άτομο που βρίσκεται σε καραντίνα να μπορεί να δομήσει ένα πρόγραμμα καθημερινών δραστηριοτήτων, να έχει μία ρουτίνα, και να λαμβάνει τακτικές ενημερώσεις σχετικά με την κατάσταση του και την ευρύτερη κατάσταση της εξέλιξης της πανδημίας. Αυτό θα τον βοηθήσει να παραμένει σε καλή ψυχική διάθεση και να μην νιώθει απομονωμένος.
- Σημαντική είναι επίσης η παροχή και προβολή πληροφοριών από τα μέσα δικτύωσης και επικοινωνίας όπως τα θετικά μηνύματα για την πρόληψη του πανικού, των μη έγκυρων ειδήσεων και η διάδοση τρόπων πρόληψης της πανδημίας.
- Είναι σημαντικό να υπάρχει ξεκάθαρη ενημέρωση και χαρτογράφηση για τις δομές περίθαλψης σε κάθε περιοχή.

Γενικές αρχές για την παροχή ψυχοκοινωνικής στήριξης στην κρίση του covid-19

©IASC Reference Group MHPSS, 2020. All rights reserved. Contact the IASC MHPSS Reference Group (mhps.refgroup@gmail.com) for existing translations or permission to translate.

- Οι παρεμβάσεις ψυχοκοινωνικής στήριξης πρέπει να προσαρμόζονται στην κάθε φάση εξέλιξης της πανδημίας και στις ανάγκες του εκάστοτε πληθυσμού στόχου.
- Οι παρεμβάσεις πρέπει να προσαρμόζονται στο πλαίσιο της κάθε χώρας, να ανταποκρίνονται στις ανάγκες όλων των ηλικιών κατηγοριών (παιδιά, ηλικιωμένοι), αλλά και στις ανάγκες των πιο ευάλωτων ομάδων πληθυσμού (αμεα, εθνικές ομάδες).
- Οι παρεμβάσεις της ψυχοκοινωνικής στήριξης πρέπει να εντάσσονται στο ευρύτερο εθνικό πλαίσιο στρατηγικού σχεδιασμού.
- Οι επαγγελματίες υγείας που βρίσκονται στην πρώτη γραμμή πρέπει να υποστηρίζονται καθόλη τη διάρκεια εκδήλωσης της πανδημίας.
- Για παράδειγμα είναι σημαντικό για ένα άτομο που βρίσκεται σε καραντίνα να μπορεί να δομήσει ένα πρόγραμμα καθημερινών δραστηριοτήτων, να έχει μία ρουτίνα, και να λαμβάνει τακτικές ενημερώσεις σχετικά με την κατάσταση του και την ευρύτερη κατάσταση της εξέλιξης της πανδημίας. Αυτό θα τον βοηθήσει να παραμένει σε καλή ψυχική διάθεση και να μην νιώθει απομονωμένος.
- Σημαντική είναι επίσης η παροχή και προβολή πληροφοριών από τα μέσα δικτύωσης και επικοινωνίας όπως τα θετικά μηνύματα για την πρόληψη του πανικού, των μη έγκυρων ειδήσεων και η διάδοση τρόπων πρόληψης της πανδημίας.
- Είναι σημαντικό να υπάρχει ξεκάθαρη ενημέρωση και χαρτογράφηση για τις δομές περίθαλψης σε κάθε περιοχή.

Γενικές αρχές για την παροχή ψυχοκοινωνικής στήριξης στην κρίση του covid-19.

©IASC Reference Group MHPSS, 2020. All rights reserved. Contact the IASC MHPSS Reference Group (mhps.refgroup@gmail.com) for existing translations or permission to translate.

- Είναι σημαντική η ενημέρωση, περίθαλψη αλλά και η ίση πρόσβαση στις υπηρεσίες άλλων ευπαθών ομάδων πληθυσμού, όπως ατόμων με ψυχιατρική εμπειρία και χρήστες ουσιών.
- Οι δομές παροχής υπηρεσιών ψυχικής υγείας πρέπει να προσαρμόζονται στις νέες καταστάσεις.
- Όσες δομές παροχής υπηρεσιών ψυχικής υγείας υπολειπώσουν ή κλείσουν είναι σημαντικό να μπορούν να προσφέρουν εναλλακτικούς τρόπους ψυχοκοινωνικής στήριξης όπως για παράδειγμα βίντεο στο μέσο κοινωνικής δικτύωσης.
- Σε απομακρυσμένες περιοχές που δεν υπάρχουν κέντρα ψυχοκοινωνικής στήριξης πρέπει να ανιχνεύονται και να ενισχύονται οι πόροι ενδυνάμωσης εντός της κοινότητας όπως η οικογένεια, οι κοινωνικές ομάδες και οι θρησκευτικές εκδηλώσεις. Οι παραπάνω πόροι πρέπει να βρίσκονται σε συνεργασία με τις αρχές και να εντάσσονται στον εθνικό σχεδιασμό.
- **Στίγμα** : Οι επαγγελματίες υγείας που εργάζονται στην πρώτη γραμμή, είναι πιθανό να αισθανθούν στο περιθώριο από την οικογένεια τους ή αντίστοιχα οι οικογένειες τους από την ευρύτερη κοινότητα. Είναι σημαντικό να ξεκινήσει η εφαρμογή ομάδων αυτοβοήθειας στους επαγγελματίες αυτούς.
- Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και οι τηλεφωνικές γραμμές έκτακτης ανάγκης πρέπει να τεθούν σε εφαρμογή για την ψυχοκοινωνική υποστήριξη ατόμων που βρίσκονται γεωγραφικά ή κοινωνικά περιθωριοποιημένα.

Βοηθώντας ηλικιωμένους να διαχειριστούν το στρες κατά την έξαρση του COVID-19

- Οι ηλικιωμένοι, ειδικότερα οι απομονωμένοι και εκείνοι που έχουν γνωστική έκπτωση/άνοια, μπορεί να έχουν μεγαλύτερο άγχος, εκνευρισμό, ευερεθιστότητα, απόσυρση, καχυποψία κατά την έξαρση / καραντίνα. Παρέχουμε ψυχολογική υποστήριξη στην οικογένεια από ειδικούς ψυχικής υγείας. Ενημερώνουμε με απλά στοιχεία για το τί συμβαίνει και δίνουμε ξεκάθαρες πληροφορίες για το πως θα μειωθεί ο κίνδυνος μετάδοσης με τρόπο που οι ηλικιωμένοι με ή χωρίς γνωστικές δυσλειτουργίες μπορούν να κατανοήσουν. Επαναλαμβάνουμε τις πληροφορίες όποτε χρειαστεί. Αυτό θα ανακουφίσει το άγχος και το στρες.
- Για ηλικιωμένους που διαμένουν σε στεγαστικές δομές (πχ οικοτροφεία, γηροκομεία), οι επιστημονικά υπεύθυνοι και το προσωπικό πρέπει να διασφαλίσουν ότι εφαρμόζονται τα μέτρα πρόληψης ώστε να προλάβουν αμοιβαία μετάδοση και έξαρση ανησυχίας και πανικού (το ίδιο ισχύει και στα νοσοκομεία). Παρομοίως, πρέπει να παρασχεθεί υποστήριξη στο προσωπικό που μπορεί να καθίσταται σε μακροχρόνια απομόνωση / καραντίνα με τους ενοίκους και δεν μπορούν να δουν τις οικογένειες τους.

Βοηθώντας ηλικιωμένους να διαχειριστούν το στρες κατά την έξαρση του COVID-19

- Οι ηλικιωμένοι είναι ιδιαίτερα ευαίσθητοι στον COVID-19 δεδομένου της μειωμένης πληροφόρησης, εξασθενημένου ανοσοποιητικού συστήματος και του υψηλού αριθμού θνησιμότητας στον ηλικιωμένο πληθυσμό. Ιδιαίτερη προσοχή στις ομάδες υψηλού κινδύνου πχ ηλικιωμένοι που ζουν μόνοι τους / χωρίς κοντινούς συγγενείς, με χαμηλό κοινωνικοοικονομικό status και ή συνοσηρότητα όπως γνωστική έκπτωση/ άνοια ή άλλες ψυχιατρικές παθήσεις. Οι καθημερινές ανάγκες όπως και οι ιατρικές ανάγκες των ηλικιωμένων με ή χωρίς τον COVID-19 πρέπει να καλυφθούν. Αυτό συμπεριλαμβάνει την αδιάρρηκτη πρόσβαση στη φαρμακευτική αγωγή (για διαβητικούς, καρκινοπαθείς, νεφροπαθείς, ασθενείς HIV). Η τηλειατρική και οι διαδικτυακές ιατρικές υπηρεσίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να καλύψουν ιατρικές υπηρεσίες. Οι ηλικιωμένοι που είναι απομονωμένοι ή όσοι έχουν προσβληθεί πρέπει να ενημερωθούν με ειλικρίνεια σχετικά με τους κινδύνους και τις αλλαγές στην ανάρρωση. Κατά τη διάρκεια της καραντίνας χρησιμοποιούμε την τεχνολογία (πχ skype) ώστε να παρέχουμε εκπαίδευση, συμβουλευτική και ψυχολογική υποστήριξη στους φροντιστές στο σπίτι.

Βοηθώντας ηλικιωμένους να διαχειριστούν το στρες κατά την έξαρση του COVID-19

- Οι ηλικιωμένοι έχουν περιορισμένη πρόσβαση στις ηλεκτρονικές εφαρμογές. Παρέχουμε στους ηλικιωμένους επαρκή πρόσβαση στην πληροφορία και τα γεγονότα για την έξαρση του COVID-19, την εξέλιξη, την θεραπεία και τις στρατηγικές πρόληψης. Οι πληροφορίες πρέπει να είναι έγκυρες, κατανοητές, σε απλή γλώσσα ώστε να αποφευχθούν παράλογες συμπεριφορές όπως υπέρμετρη αγορά φαρμάκων. Ο καλύτερος τρόπος να επικοινωνήσουμε με τους ηλικιωμένους είναι μέσω τηλεφώνου ή εάν είναι εφικτό με προσωπική επαφή. Ενθαρρύνουμε τις οικογένειες και τους φίλους να καλούν συχνά τους συγγενείς και να διδάξουν τους μεγαλύτερους πως να χρησιμοποιούν την βιντεοκλήση.
- Οι ηλικιωμένοι μπορεί να μην είναι εξοικειωμένοι με τις συσκευές προστασίας ή τις προστατευτικές μεθόδους ή να αρνούνται να τις χρησιμοποιήσουν. Οι οδηγίες πρέπει να δοθούν με σεβασμό και με ξεκάθαρο, σαφή, υπομονετικό τρόπο.
- Οι ηλικιωμένοι μπορεί να μην είναι εξοικειωμένοι με τις διαδικτυακές υπηρεσίες όπως αγορές, γραμμές υποστήριξης ή υπηρεσίες υγείας. Ενημερώνουμε για το πως θα βρουν πρακτικές λύσεις όπως να καλέσουν ταξί ή να παραλάβουν τρόφιμα στο σπίτι.

Υποστήριξη σε άτομα με αναπηρία κατά την έξαρση του COVID-19

- Τα ΑΜΕΑ και οι φροντιστές τους αντιμετωπίζουν εμπόδια που αποτρέπουν την πρόσβαση σε σημαντικές πληροφορίες κατά την έξαρση του COVID-19 :
- **Περιβαλλοντικά εμπόδια:** Η πληροφόρηση για τους κινδύνους είναι σημαντική για την προαγωγή της υγείας και να μειωθεί το στρες στον πληθυσμό. Παρόλα' αυτά οι τρόποι πληροφόρησης συχνά δεν παίρνουν υπόψιν τους ανθρώπους με δυσκολίες στην επικοινωνία. Πολλές δομές υγείας δεν είναι προσβάσιμες σε ανθρώπους με κινητικές δυσκολίες λόγω των αστικών εμποδίων και μέσων μαζικής μεταφοράς.
- **Θεσμικά εμπόδια:** Το κόστος των δομών υγείας αποτρέπουν τους ανθρώπους με κινητικά προβλήματα. Η απουσία πρωτοκόλλου για την φροντίδα ανθρώπων με αναπηρία που βρίσκονται σε καραντίνα.
- **Συμπεριφορές:** Προκαταλήψεις, στίγμα και διακρίσεις κατά των ανθρώπων με αναπηρία, συμπεριλαμβανομένου ότι τα ΑΜΕΑ δεν μπορούν να συνεισφέρουν στην πρόληψη ή να πάρουν της δικές τους αποφάσεις.
- Αυτά τα εμπόδια εντείνουν το στρες στους ανθρώπους με αναπηρία και τους φροντιστές τους. Είναι σημαντικό να συμπεριλάβουμε τις 'φωνές' των ΑΜΕΑ κατά την δημιουργία ενός πλάνου αντιμετώπισης ώστε να διατηρηθεί παράλληλα η φυσική αλλά και η ψυχική υγεία, μειώνοντας το ρίσκο να προσληφθούν από COVID-19.
- Προσβάσιμος τρόπος επικοινωνίας όπως: προσβάσιμες ιστοσελίδες και υλικό με δεδομένα κατάλληλα για ανθρώπους με προβλήματα όρασης. Ειδησεογραφικό υλικό σχετικά με την έξαρση κατάλληλο για κωφούς καθώς και προσωπικό που να γνωρίζει νοηματική. Πληροφόρηση με τρόπο κατανοητό για ανθρώπους με νοητικές και ψυχοκοινωνικές δυσκολίες. Τρόποι επικοινωνίας που δεν είναι μόνο γραπτώς, όπως δια ζώσης ενημέρωση ή διαδραστική επικοινωνία μέσω διαδικτύου.

Επικοινωνία και δραστηριότητες για να βοηθήσουμε τα παιδιά να διαχειριστούν το στρες κατά την έξαρση του COVID-19

- **Ακούμε προσεκτικά και με κατανόηση τα παιδιά. Τα παιδιά μπορεί να αντιδράσουν με διάφορους τρόπους σε δύσκολες καταστάσεις: να προσκολλούνται στους φροντιστές τους, να έχουν άγχος, απόσυρση, να νιώθουν νευριασμένα ή να είναι ευερέθιστα, να βλέπουν εφιάλτες, να βρέχουν το κρεβάτι τους, να έχουν διακυμάνσεις διάθεσης κα**
- **Τα παιδιά συχνά αισθάνονται ανακούφιση εάν μπορέσουν να εκφράσουν και να επικοινωνήσουν τα άσχημα συναισθήματά τους σε ένα ασφαλές περιβάλλον. Κάθε παιδί έχει τον δικό του τρόπο να εκφράζει τα συναισθήματά του. Κάποιες φορές με το να αφοσιώνεται σε μια δημιουργική δραστηριότητα, όπως το να παίζει και να ζωγραφίζει του δίνει τη δυνατότητα να εκφραστεί. Βοηθάμε τα παιδιά να βρουν θετικούς τρόπους να εκφράσουν τα δύσκολα συναισθήματά τους όπως θυμός, φόβος και λύπη.**
- **Δημιουργούμε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον για το παιδί. Τα παιδιά χρειάζονται την αγάπη των ενηλίκων και συχνά μεγαλύτερη προσοχή κατά τις δύσκολες στιγμές.**
- **Να θυμάστε ότι τα παιδιά λαμβάνουν συναισθηματικά μηνύματα από τους σημαντικούς ενηλίκους της ζωής τους, οπότε το πώς οι ενήλικες αντιδρούν σε κρίσεις είναι πολύ σημαντικό.**
- **Είναι σημαντικό οι ενήλικες να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους και να παραμένουν υγιείς, να ακούνε τις ανησυχίες των παιδιών τους, να τους μιλάνε ευγενικά. Ανάλογα με την ηλικία, ενθαρρύνετε τους γονείς να αγκαλιάζουν τα παιδιά τους και να τους λένε συχνά πόσο περήφανοι είναι και πως τα αγαπάνε. Αυτό θα τους κάνει να νιώσουν καλύτερα και ασφαλέστερα.**
- **Όσο είναι δυνατόν, βρείτε ευκαιρίες να παίξετε και να χαλαρώσετε.**

Επικοινωνία και δραστηριότητες για να βοηθήσουμε τα παιδιά να διαχειριστούν το στρες κατά την έξαρση του COVID-19

©IASC Reference Group MHPSS, 2020. All rights reserved. Contact the IASC MHPSS Reference Group (mhps.refgroup@gmail.com) for existing translations or permission to translate.

- **Κρατήστε τα παιδιά κοντά στους γονείς και την οικογένεια. Αν αναγκαστικά το παιδί πρέπει να αποχωριστεί τους γονείς του , εξασφαλίστε ότι θα παρέχεται μια ασφαλή φροντίδα , και κάποιος ειδικός (κοιν. λειτουργός) θα παρακολουθεί το παιδί στις νέες συνθήκες ζωής του.**
- **Αν το παιδί αποχωριστεί με τους φροντιστές του εξασφαλίστε συχνή και σταθερή επικοινωνία μαζί τους μέσω τηλεφώνου ή και διαδικτύου. Εξασφαλίστε πως όλα τα μέτρα ασφαλείας για την προστασία του ανηλίκου έχουν παρθεί.**
- **Κρατήστε σταθερές ρουτίνες στα νέα περιβάλλοντα, που να περιέχουν μάθηση, παιχνίδι και ξεκούραση. Εάν είναι δυνατόν, διατηρήστε τις εργασίες για το σχολείο, μελέτες, ή και άλλες δραστηριότητες που δεν πηγαίνουν ενάντια στις οδηγίες για την τήρηση της δημόσιας υγείας.**
- **Παρουσιάστε δεδομένα σχετικά με το τι συμβαίνει, και δώστε ξεκάθαρες - με παιδικό περιεχόμενο - πληροφορίες σχετικά με το πως να μειώσουν το ρίσκο και να μείνουν ασφαλείς , με λέξεις που μπορούν να καταλάβουν. Δείξτε με πράξεις πως μπορούν να μείνουν ασφαλείς (δείξτε πως πλένουμε κατάλληλα τα χέρια μας).**
- **Αποφύγετε να μιλάτε για φήμες μπροστά στα παιδιά.**
- **Υποστηρίξτε τους ενήλικες/φροντιστές με δραστηριότητες για παιδιά κατά τη διάρκεια απομόνωση στο σπίτι. Οι δραστηριότητες πρέπει να 'εξηγούν' τον ιό και επίσης να κρατάνε τα παιδιά ενεργά όταν δεν είναι στο σχολείο. Για παράδειγμα: Παιχνίδια πλυσίματος χεριών, φανταστικές ιστορίες με τον ιό , παιχνίδι απολύμανσης χώρων, ζωγραφιές με μικρόβια και ιούς, παιχνίδια με τις μάσκες και τα γάντια με στόχο να μην τα φοβούνται τα παιδιά.**

Οδηγίες για εργαζόμενους πρώτης γραμμής

- Το να νιώθετε αγχωμένοι είναι μία εμπειρία που εσείς και πολλοί από τους συναδέλφους σας είναι πολύ πιθανόν να βιώνετε. Στην πραγματικότητα είναι αρκετά φυσιολογικό να αισθάνεστε έτσι στην τρέχουσα κατάσταση. Οι εργαζόμενοι μπορεί να αισθάνονται ότι δεν κάνουν αρκετά καλή δουλειά, ότι υπάρχουν πολλές απαιτήσεις από αυτούς και επιπρόσθετες νέες ευθύνες που περιλαμβάνουν την ακολούθηση των νέων αυστηρών οδηγιών σχετικά με την εργασιακή ασφάλεια και υγεία.
- Το στρες και τα συναισθήματα που σχετίζονται με αυτό δεν αποτελούν σε καμία περίπτωση δείγμα ότι δεν μπορείς να κάνεις τη δουλειά σου ή ότι είσαι αδύναμος, ακόμα και αν νιώθεις έτσι. Στην πραγματικότητα το στρες μπορεί να είναι χρήσιμο αυτή τη στιγμή. Το αίσθημα του στρες μπορεί να είναι αυτό που σε κάνει να πηγαίνεις στη δουλειά σου και σου προσφέρει την αίσθηση του σκοπού. Η διαχείριση του στρες και της ψυχοκοινωνικής σου ευημερίας αυτό το διάστημα είναι το ίδιο σημαντικό με τη διαχείριση της φυσικής σου υγείας.
- Φρόντισε τις βασικές σου ανάγκες και επιστράτευσε βοηθητικές μεθόδους αντιμετώπισης. Βεβαιώσου ότι κάνεις διάλειμμα στη δουλειά και ότι αναπαύεσαι ανάμεσα στις βάρδιες. Ότι τρως επαρκώς και υγιεινό φαγητό. Ότι έχεις δεσμευτεί σε σωματική άσκηση και μένεις σε επαφή με την οικογένεια και τους φίλους σου. Προσπάθησε να αποφύγεις τη χρήση αρνητικών στρατηγικών αντιμετώπισης όπως το κάπνισμα, το αλκοόλ ή άλλες ουσίες. Μακροπρόθεσμα αυτά μπορεί να χειροτερέψουν την πνευματική και φυσική σου κατάσταση.

Μηνύματα για εργαζόμενους πρώτης γραμμής

- Κάποιοι εργαζόμενοι μπορεί δυστυχώς να βιώνουν αποκλεισμό από την οικογένειά τους ή την κοινότητα εξαιτίας του στίγματος. Αυτό μπορεί να κάνει μία ήδη απαιτητική κατάσταση, πολύ πιο δύσκολη. Εάν είναι δυνατό, το να επικοινωνεί κανείς με τους αγαπημένους του μέσω ψηφιακών μεθόδων, είναι ένας τρόπος να διατηρηθεί η επαφή. Στρέψου στους συναδέλφους σου, τον προϊστάμενο σου ή σε άλλα άτομα της εμπιστοσύνης σου για κοινωνική υποστήριξη. Οι συνάδελφοί σου μπορεί να έχουν παρόμοιες εμπειρίες με εσένα.
- Πιθανά, αυτό είναι ένα μοναδικό και πρωτοφανές σκηνικό για πολλούς εργαζόμενους, ειδικά εάν δεν έχουν εμπλακεί σε παρόμοιες καταστάσεις. Ακόμα και έτσι, το να χρησιμοποιήσεις στρατηγικές που έχεις χρησιμοποιήσει στο παρελθόν για να διαχειριστείς τις συνθήκες στρες, μπορεί να σε ωφελήσει και τώρα. Οι στρατηγικές που μπορούν να βοηθήσουν τα συναισθήματα του στρες είναι ίδιες ακόμα και αν το σκηνικό είναι διαφορετικό.
- Εάν το στρες σου χειροτερεύει και νιώθεις οξύθυμος, δεν χρειάζεται να κατηγορείς τον εαυτό σου. Ο καθένας βιώνει και αντιμετωπίζει το στρες διαφορετικά. Τρέχουσες αλλά και παλιότερες πιέσεις που αφορούν την προσωπική σου ζωή μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική σου κατάσταση κάθε μέρα και στη δουλειά σου. Μπορεί να παρατηρήσεις αλλαγές στον τρόπο που δουλεύεις, η διάθεσή σου μπορεί να αλλάξει (όπως για παράδειγμα να νιώθεις περισσότερο ευέξαπτος, να νιώθεις πεσμένος ή περισσότερο αγχωμένος, μπορεί να νιώθεις εξουθενωμένος επί μακρόν ή να σου είναι πιο δύσκολο να χαλαρώσεις ανάμεσα στις βάρδιες, μπορεί να έχεις ανεξήγητες σωματικές ενοχλήσεις όπως πόνο στο σώμα ή στομαχόπονο).

Οδηγίες σε δ/ντές , πρόσωπα σε ηγετικές θέσεις

- Το να κρατήσεις όλο το προσωπικό προστατευμένο από το χρόνιο στρες και από τη φτωχή ψυχική υγεία κατά τη διάρκεια αυτής της αποστολής, σημαίνει ότι θα έχουν καλύτερη δυνατότητα να εκπληρώσουν τους ρόλους τους (ανεξάρτητα εάν πρόκειται για επαγγελματίες υγείας ή έχουν άλλους βοηθητικούς/υποστηρικτικούς ρόλους).
- Να παρακολουθείς συχνά και υποστηρικτικά το προσωπικό σου σχετικά με την ευεξία τους και να ενθαρρύνεις ένα περιβάλλον το οποίο προτρέπει το προσωπικό να μιλήσει μαζί σου εάν η ψυχική τους κατάσταση χειροτερεύει.
- Βεβαιώσου για την καλή ποιότητα της επικοινωνίας και ότι προσφέρονται στο προσωπικό άμεσες ενημερώσεις και πληροφόρηση. Αυτό μπορεί να βοηθήσει να περιοριστεί η αγωνία σχετικά με την αβεβαιότητα που οι εργαζόμενοι μπορεί να νιώθουν και βοηθά τους εργαζόμενους να διατηρήσουν μία αίσθηση ότι έχουν τον έλεγχο
- Σκέψου εάν υπάρχει κάποια δυνατότητα να βεβαιωθείς ότι το προσωπικό σου έχει όση ξεκούραση ή ανάρρωση χρειάζεται. Η ανάπαυση είναι σημαντική για τη φυσική και ψυχική ευεξία και αυτός ο χρόνος επιτρέπει στους εργαζόμενους να εκπληρώσουν και τις απαραίτητες δραστηριότητες για την προσωπική τους φροντίδα.

Οδηγίες σε δ/ντές , πρόσωπα σε ηγετικές θέσεις

- Να παρέχεις συχνές και σύντομες συναντήσεις που να επιτρέπουν στους εργαζόμενους να εκφράσουν τις ανησυχίες τους και να κάνουν ερωτήσεις, αλλά και να ενθαρρύνουν την αυτο-υποστήριξη ανάμεσα στους συναδέλφους. Χωρίς να παραβιάζεις το απόρρητο και την ιδιωτικότητα, δώσε ιδιαίτερη προσοχή σε οποιονδήποτε από το προσωπικό σου μπορεί να γνωρίζει ότι βιώνει δυσκολίες στην προσωπική του ζωή, που παλαιότερα έχει βιώσει φτωχή ψυχική υγεία ή που έχει ελλιπή κοινωνική υποστήριξη (πιθανόν λόγω κοινωνικού αποκλεισμού).
- Η εκπαίδευση σε πρώτες βοήθειες ψυχικής υγείας μπορεί να βοηθήσει τους ηγέτες ομάδων και τους εργαζόμενους στην απόκτηση δεξιοτήτων που χρειάζονται για να υποστηρίξουν τους συναδέλφους τους.
- Διευκόλυνε την πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχοκοινωνικής υποστήριξης και βεβαιώσου ότι το προσωπικό σου γνωρίζει πώς μπορεί να έχει πρόσβαση σε αυτές (συμπεριλαμβανομένων ψηφιακών ή τηλεφωνικών υπηρεσιών)
- Οι ηγέτες των ομάδων θα αντιμετωπίσουν παρόμοιους ψυχοπιεστικούς παράγοντες όπως το προσωπικό τους και πιθανότατα επιπρόσθετη πίεση εξαιτίας της υπευθυνότητας του ρόλου τους. Είναι σημαντικό τα παραπάνω προληπτικά μέτρα και στρατηγικές να βρίσκονται σε ισχύ και για τους εργαζόμενους και για τους προϊσταμένους και οι ηγέτες ομάδων να μπορούν να αναπροσαρμόζουν στρατηγικές αυτοβοήθειας προκειμένου να μειώσουν το στρες.

- **Inter-Agency Standing Committee**
- **IASC Reference group for Mental Health and**
- **Psychosocial Support in Emergency Settings**
- **This is version 1.1 of this document (Feb 2020). It will be updated regularly during the COVID-19 outbreak. Contact the IASC MHPSS Reference Group (mhps.refgroup@gmail.com) for a copy of the latest version**