

KRÍZA DUŠEVNÉHO ZDRAVIA

Stručná analýza problému:

Strach, obavy a stres sú prirodzené reakcie na pociťované alebo skutočné hrozby, hlavne v časoch, keď čelíme neistote a neznámemu. Je teda normálne, že v súvislosti s pandemiou COVID-19, ľudia prežívajú strach.

K obavám zo samotného ochorenia COVID-19 sa navyše pridali významné zmeny v našom každodennom živote, zavedené za účelom spomalenia šírenia vírusu. Tvarou v tvár novej realite dočasnej nezamestnanosti, resp. zavedenému home officu, domácej výučbe detí a nedostatku fyzických kontaktov s ostatnými členmi rodiny a priateľmi je dôležité, aby sme sa starali o svoje fyzické ale aj duševné zdravie.

V tomto čase pandémie COVID-19 je prirodzené cítiť stres, úzkosť, smútok a obavy. Avšak nadmerný stres môže spôsobiť nasledovné:

- pocity strachu, hnevu, smútku, obáv, otupenia alebo frustrácie,
- zmeny chuti do jedla, zmeny v pociťovanej energii, zmeny záujmov,
- ťažkosti s koncentráciou a rozhodovaním,
- ťažkosti so spánkom alebo nočné mory,
- fyzické reakcie, ako sú bolesti hlavy, bolesti tela, žalúdočné problémy a kožné vyrážky,
- zhoršenie chronických zdravotných problémov,
- zhoršenie už existujúcich problémov s duševným zdravím,
- zvýšené používanie tabaku, alkoholu a iných návykových látok,
- objavenie sa domáceho násillia – psychického aj fyzického v dôsledku agresívneho správania.

Cieľ intervencie:

Cieľom intervencie je zachytiť zhoršujúci sa stav duševného zdravia a vedieť kedy klienta nasmerovať na vyhľadanie odbornej pomoci.

Intervencia:

Čo je dôležité vedieť?

- Sú v komunite osoby, ktoré už pred pandémiou trpeli na problémy v oblasti duševného zdravia? (depresie, úzkostné stavy, iné psychiatrické ochorenia?) tieto osoby budú v zvýšenom riziku na znovuoobjavenie / zhoršenie symptómov.
- Sú v komunite domácnosti v karanténe? zvýšené riziko objavy problémov s duševným zdravím.
- Je nariadená oblastná karanténa? zvýšené riziko objavy problémov s duševným zdravím.

Čo v tejto situácii musíte spraviť, koho informovať? Prepojenia na oficiálne formuláre, žiadosti o pomoc atď.

1. INFORMOVANOSŤ KOMUNITY

Dôležité je, aby ľudia vedeli o tom, že pociťovať stres, úzkosť, obavu či iné negatívne symptómy je v tomto období do istej miery normálne. Znížiť tieto negatívne emócie môžeme nasledovne:

- Robením si prestávky v sledovaní, čítaní alebo počúvaní správ, vrátane tých na sociálnych sieťach. Je dobré byť informovaný, ale neustále počúvanie o pandémii môže byť znepokojujúce. Nápomocné je zväžiť obmedzenie správ iba na párkrát denne a na chvíľu sa odpojiť od obrazoviek telefónu, televízie a počítača.
- Staraním sa o seba – dbať na dostatok spánku (pred spaním sa vyhýbať káve/čiernemu čaju, aspoň dve hodiny pred spánkom obmedziť “screen time”), ale aj potrebu čerstvého vzduchu, pohybu, zdravého jedla.
- Napriek obmedzeniu pohybu, zostať v spojení s blízkymi prostredníctvom telefónu/internetu.

2. SCREENING / VEDIETĚ, KEDY JE POTREBNÁ POMOC

Problém nastáva, ak negatívne emócie a symptómy začnú výrazne narušovať každodennú činnosť jedinca - napríklad pociťujete úzkosť, ktorá Vás “paralyzuje”, vtedy sa nedokážete sústrediť na žiadnu inú činnosť, úzkosť je sprevádzaná fyzickými symptómami ako búšenie srdca, stiahnutie žalúdka; ďalším príkladom môže byť únava, ktorá je tak výrazná, že nedokážete ráno poriadne vstať, pripraviť si raňajky, upratať dom atď. Vtedy je potrebné

vyhľadať pomoc. Rovnako na odbornú pomoc je potrebné sa obrátiť, ak je podozrenie na domáce násilie.

Kde je možné sa obrátiť:

- IPčko – chatová poradňa, emailová poradňa, video hovory: <https://ipcko.sk>
- Krízová linka pomoci – 0800 500 333
- Linka dôvery Nezábudka: 0800 800 566 alebo email poradňa: <https://linkanezabudka.sk>
- Pomoc obetiam násilia: 0944 254 405
- Linka detskej istoty (Modrý anjel): 116 111
- Linka detskej dôvery: 0907 401 749
- Váš obvodný lekár

a) Kde hľadať pomoc? - v rámci projektu NP COVID MRK

V rámci projektu NP COVID MRK je možné kontaktovať terénneho asistenta NP COVID MRK (ďalej len "TA COVID"), ktorý pomôže nasmerovať človeka, kde hľadať pomoc.

b) Koho zapojiť do intervencie na miestnej úrovni?

Rodinu – v prípade, že problémy s duševným zdravím nie sú závažné, rodina môže jedincovi pomôcť v svojpomoci (zobrať ho na prechádzku do prírody, ponúknuť alternatívy na trávenie voľného času iné ako internet / televízia, pomôcť s dodržiavaním pravidelného denného režimu (jedlo, spánok))

TA – podá informácie, kde je možné sa obrátiť v prípade potreby pomoci

Všeobecný lekár – posúdi závažnosť stavu, prípadne odporučí ďalší postup

Výstup intervencie:

Intervencia je považovaná za ukončenú, ak:

- Komunita je informovaná o možných negatívnych dopadoch na duševné zdravie počas COVID-19 pandémie.
- Jedinci vedia, kde sa obrátiť, ak potrebujú pomoc.