

Gjërat që duhet t'i kemi parasysh në krizën e shpërthimit të COVID-19

6 mars 2020

Në janar 2020 Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSH) ka deklaruar shpërthimin e koronavirusit të ri në provincën Hubei, Kinë që del të jetë emergjencë e shëndetit publik në baza ndërkombëtare. OBSH ka deklaruar se ka rrezik të lartë që sëmundja e koronavirusit të ri (COVID-19) të përhapet në shtetet tjera të botës.

OBSH dhe autoritetet tjera të shëndetit publik në tërë botën po ndërmarrin veprime për të ndaluar përhapjen e COVID-19. Megjithatë, kjo kohë krize po shkakton shqetësim tek popullata. Departamenti i shëndetit mendor ka lëshuar disa rekomandime që duhen të merren parasysh për mirëqenien mendore dhe psikike gjatë krizës së shpërthimit të COVID-19.

Popullsia e përgjithshme

1. COVID-19 ka gjasa të prekë njerëzit e shteteve të ndryshme që jetojnë në lokacione të ndryshme gjeografike. Mos bëni ndonjë lidhshmëri të sëmundjes me ndonjë etnitet apo kombësi. Bashkë-ndjeni me ata që janë prekur nga sëmundja, qofshin ata nga vendi juaj apo ndonjë vend tjetër, ata që janë sëmurë nuk kanë bërë gjë të keqe.
2. Mos ju referoni njerëzve të sëmurë me frazat si: “rastet me COVID-19”, “viktimat” “familjet me COVID-19” ose të “sëmurit”. Ata janë “njerëz që kanë COVID-19”, “njerëz që po trajtohen për COVID-19”, “njerëz që po shërohen nga COVID-19” dhe pas shërimit nga sëmundja, jeta e tyre do të vazhdojë duke përfshirë punën, familjen dhe të dashurit e tyre.
3. Mos shikoni, lexoni apo dëgjoni lajme që mund t’ju japin ankth ose shqetësim, kërkon kryesisht informata për ndërmarrjen e hapave praktik për planifikim dhe mbroni veten dhe të dashurit tuaj. Kërkon përditësim të informatave në kohë specifike njëherë apo dy herë gjatë ditës. Rrjedha e befasishme dhe pothuajse e vazhdueshme e lajmeve për shpërthimin e virusit mund të shkaktojë brengosje. Gjeni faktet. Mbledhni informata në intervale të rregullta kohore nga [Uebfaqja e OBSH](#) dhe platformat e autoriteteve lokale shëndetësore me qëllim që të dalloni faktet nga thashë e themet.
4. Mbroni veten dhe mbështetni të tjerët. Dhënia e ndihmës me kohë bën që benefitin t’ua ndjejnë të dyja palët.

5. jeni mundësi të shumëfishoni zërat, stori të pozitive dhe imazhet pozitive të njerëzve lokal që janë ballafaquar me koronavirusin e ri (COVID-19) dhe janë shëruar ose të atyre që kanë mbështetur të dashurit gjatë shërimit dhe janë të gatshëm ta ndajnë përvojën e tyre me të tjerët.
6. Nderoni punonjësit e kujdesit shëndetësor dhe vullnetarët që mbështesin njerëzit e prekur nga COVID-19 në komunitetin tuaj. Vlerësoni rolin e tyre për të shpëtuar jetërat e të tjerëve dhe për ti mbajtur të tjerët të sigurt.

Punonjësit e kujdesit shëndetësor

7. Për punonjësit shëndetësor, ndjenja e shqetësimit është një përvojë të cilën ju apo kolegët tuaj mund ta keni pasur; në fakt, është shumë normale të ndiheni kështu në situatën aktuale. Stresi dhe ndjenjat që e shoqërojnë atë, nuk do të thotë se ju nuk mund ta bëni punën tuaj ose se jeni të dobët. [Menaxhimi juaj i stresit](#) dhe mirëqenia psikosociale gjatë kësaj kohe është poaq e rëndësishme sikurse menaxhimi i shëndetit tuaj fizik.
8. Kujdesuni për nevojat tuaja bazike dhe përdorni strategjitë e dobishme- sigurohuni se keni pushuar apo pauzuar për kohë të shkurtë edhe gjatë punës ose ndërmjet ndërrimeve, konsumoni ushqim të shëndetshëm dhe të mjaftueshëm, angazhohuni në aktivitet fizik dhe rrini në kontakt me familjarët dhe miqtë. Mos përdorni strategji të padobishme sikurse duhani, alkooli ose substanca tjera. Në afat të gjatë, këto mund ta përkeqësojnë mirëqenien tuaj mendore dhe fizike. Ky është skenar unik dhe paprecedan për shumë punonjës, sidomos nëse ata nuk kanë qenë në situatë të ngjashme. Edhe nëse kanë kaluar në situatë të ngjashme, përdorimi i strategjive që ju keni përdorur në të kaluarën për të menaxhuar stresin mund të jetë i dobishëm. Strategjitë për menaxhimin e ndjenjave dhe stresit janë të njëjta, madje edhe nëse skenari ndryshon.
9. Disa punonjës për fat të keq mund të shmangen nga familjarët apo nga komuniteti për shkak të stigmës ose frikës. Kjo mund ta vështirësojë situatën e cila tani më veq është sfiduese. Nëse ka mundësi, qëndroni në kontakt me të dashurit tuaj duke përfshirë metodat digjitale që është një prej mënyrave të kontaktit. Bisedoni me kolegët, menaxherin ose personat tjerë të besueshëm për mbështetje sociale- kolegët tuaj mund të jenë duke u ballafaquar me të njëjtën situatë.
10. Përdorni mënyra të kuptueshme të ndarjes së mesazheve me njerëzit të cilët kanë aftësi të kufizuara intelektuale, kognitive dhe psikosociale. Duhet të përdoren format e komunikimit që nuk mbështeten vetëm në informatën e shkruar nëse jeni lider i ekipit ose menaxher në institucionin e kujdesit shëndetësor.

Liderët e ekipit ose menaxherët në institucionin e kujdesit shëndetësor

11. Mbrojtja e gjithë punonjësve nga stresi kronik dhe shëndeti mendor i dobët gjatë këtij reagimi do të thotë se ata kanë kapacitet më të mirë për të luajtur rolin e tyre.
12. Siguroni komunikim të mirë dhe përditësime të sakta të informatave për gjithë punonjësit. Bëni rotacion të stafit për shkak të stresit të lartë në funksione me stres më të ulët. Krijoni partneritet ndërmjet stafit që ka më shumë përvojë dhe atyre që kanë më pak përvojë. Ky sistemim ndihmon në ofrimin e mbështetjes, monitorimin e stresit dhe zbatimin e procedurave të sigurisë. Sigurohuni se punonjësit që punojnë në përfshirje punojnë në komunitet në çift. Iniconi, inkurajoni dhe monitoroni pauzat gjatë punës. Përdorni orare fleksibile për punonjësit të cilët janë drejtëpërdrejtë të ndikuar ose kanë ndonjë familjar të prekur nga ndodhia shqetësuese.
13. Nëse jeni lider i ekipit ose menaxher, ndihmoni në qasje dhe siguroni që punonjësit janë të vetëdijshëm se ku mund të gjejnë mbështetje për shëndetin mendor dhe shërbimet e mbështetjes psikosociale. Menaxherët dhe liderët e ekipit, poashtu po ballafaqohen me stres të ngjashëm sikurse punonjësit tjerë dhe ka gjasa të kenë presion shtesë për shkak të përgjegjësisë së lartë që ngërthen në vete roli i tyre. Është me rëndësi që dispozitat më lartë dhe strategjitë janë të përcaktuara për të dyja palët, për punonjësit dhe menaxherët dhe se menaxherët janë në gjendje të përdorin strategjitë e vetë-kujdesit për zbutje të stresit.
14. Orientoni reaguesit, duke përfshirë infermieret, vozitësit e autoambulancave, vullnetarët, identifikuesit e rasteve, mësuesit dhe liderët në komunitet si dhe punëtorët në vende karantine për mënyrën se si duhet të ofrojnë mbështetjen bazike emocionale dhe praktike për personat e prekur duke përdorur [ndihmën e parë psikologjike](#).

Për kujdestarët e fëmijëve

15. Ndihmoni fëmijët të gjejnë mënyra pozitive të shprehjes së ndjenjave sikurse është frika apo trishtimi. Çdo fëmijë e ka mënyrën e vet të shprehjes së ndjenjave. Ndonjëherë angazhimi në aktivitet kreativ, sikurse është loja dhe vizatimi mund të ndihmojë këtë proces. Fëmijët mund të ndihen të lehtësuar nëse mund të shprehin ndjenjat e tyre dhe të komunikojnë në një mjedis të sigurtë dhe mbështetës.
16. Mbani fëmijët afër prindërve të tyre dhe familjes, nëse një gjë e tillë konsiderohet e sigurtë për fëmijën, dhe shmangni ndarjen e fëmijës nga kujdestari sa më shumë që është e mundur. Nëse fëmija ka nevojë të ndahet nga kujdestari primar, sigurohuni se keni ofruar kujdesin e përshtatshëm opsional dhe se punëtori social apo ngjashëm, do ta përcjellë rregullisht fëmijën. Më tej, siguroni se gjatë periudhave të ndarjes, ka kontakt të rregullt me prindërit dhe kujdestarët, si për shembull dy herë në ditë të bëhen thirrje telefonike ose video takime apo ndonjë mënyrë tjetër e përshtatshme komunikimit (p.sh. media sociale varësisht nga mosha e fëmijës).

17. Mbajtja e rutinave familjare në jetën e përditshme sa më shumë që është e mundur, sidomos nëse fëmijët mbahen në shtëpi. Angazhoni fëmijët në aktivitete të përshtatshme për moshën e tyre. Sa më tepër të inkurajoni fëmijët të luajnë dhe shoqërohen me të tjerët madje edhe nëse vetëm brenda familjes kur këshillohet kufizimi i kontaktit social.
18. Gjatë kohës së stresit dhe krizës, është e zakonshme që fëmijët të kenë më shumë nevojë për dikë dhe të jenë më kërkues për prindërit. Diskutoni singërisht COVID-19 me fëmijët tuaj dhe ofroni atyre informata të përshtatshme për moshën. Nëse fëmijët tuaj kanë brengë, adresimi i tyre së bashku mund ti lirojë ata nga ankthi. Fëmijët do të vëzhgojnë sjelljen e të rriturve dhe emocionet sinjalizuese për mënyrën e menaxhimit të emocioneve të tyre gjatë kohërave të vështira.

Për kujdestarët e të rriturve të moshuar

19. Të rriturit e moshuar, në veçanti ata që janë të izoluar dhe ata që vuajnë nga demenci ose kanë çrregullime kognitive, mund të jenë më të shqetësuar, të hidhëruar, të stresuar, shqetësuar dhe të tërhequr gjatë shpërthimit/ përderisa janë në karantinë. Ofroni mbështetje praktike dhe emocionale përmes rrjeteve joformale (familjet) dhe profesionistëve shëndetësor.
20. Ndani me të tjerët faktet e thjeshta rreth ndodhjeve të fundit dhe ofroni informata të sakta për uljen e riskut të infektimit me fjalë që janë të kuptueshme nga njerëzit e moshuar me/ pa çrregullime kognitive. Përsëritni informatën kurdo që është e nevojshme. Udhëzimet duhet të komunikohen në një mënyrë të qartë, koncize, me respekt dhe me durim. Gjithashtu mund të jetë e dobishme që informata të shkruhet ose vizatohet. Angazhoni familjet e tyre dhe rrjetet e tyre mbështetëse për ofrimin e informatave dhe ndihmoni ata të praktikojnë masa parandaluese (p.sh. larja e duarve etj)
21. Inkurajoni të rriturit e moshuar me ekspertizë, përvojë dhe forcë për vullnetarizëm të ndihmojnë në komunitet në përpjekjet e reagimit ndaj shpërthimit të COVID-19 (për shembull popullata më e moshuar që ndihen mirë / shëndoshë që mund të ofrojnë mbështetje kolegjiale, kontroll të fqinjëve dhe kujdes për fëmijët për stafin mjekësor që është i kufizuar me qëndrimin në spital, në luftën kundër COVID-19.)

Njerëzit në izolim

22. Qëndroni në kontakt dhe mirëmbani rrjetet tuaja sociale. Madje edhe në situatë të izolimit, mundohuni që sa më shumë të mbani rutinën tuaja të përditshme. Nëse autoritetet shëndetësore kanë rekomanduar kufizimin e kontaktit tuaj social për të ndaluar përhapjen e sëmundjes, ju mund të jeni në kontakt përmes postës elektronike, mediave sociale, video konferencës dhe telefonit.

23. Gjatë kohës kur përballeni me stresin, kushtoni vëmendje nevojave dhe ndjenjave tuaja. Angazhohuni në aktivitete të shëndetshme që ju pëlqejnë dhe që ju duken relaksuese. Ushtroni rregullisht, mbani rutina të rregullta të gjumit dhe konsumoni ushqim të shëndetshëm. Mbani gjërat në perspektivë. Agjencitë e shëndetit publik dhe ekspertët e të gjitha shteteve po punojnë në këtë shpërthim për të siguruar disponueshmërinë e kujdesit më të mirë për ata që janë prekur nga sëmundja.
24. Rrjedha pothuajse e vazhdueshme e lajmeve për sëmundjen mund të shkaktojë shqetësim tek çdokush. Kërkoni informatat e fundit dhe udhëzime praktike në kohë specifike të ditës dhe gjeni ato që ofrohen nga profesionistët shëndetësor dhe [Uebfaqja e OBSH](#) dhe shmanguni nga të dëgjuarit apo përcjellja e thashethemeve që ju bëjnë juve të ndiheni jo-rehat.

Informohuni në:

Gjeni informatat e fundit nga OBSH për vendet ku po përhapet COVID-19:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

Këshilla dhe udhëzime nga OBSH për COVID-19

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> <https://www.epi-win.com/>