***Sănătatea psihică şi psihosocială în timpul pandemiei COVID-19***

[Dr. Rodica Cristina Dogaru  
Medic primar Psihiatrie](https://www.cdt-babes.ro/cv/dogaru-rodica-cristina.htm)

În ianuarie 2020, Organizaţia Mondială a Sănătăţii (OMS) a declarat că apariţa bolii provocate de noul coronavirus este o situaţie de urgenţă internaţională pentru sănătatea publică. OMS a declarat că există un risc ridicat de răspândire a bolii coronavirusului din 2019 (COVID-19) în multe ţări din întreaga lume. În martie 2020, OMS a evaluat că COVID-19 poate fi caracterizat ca o pandemie. În acest context, această perioadă de criză generează stres în populaţie. Aceste informaţii si recomandări privind sănătatea mintală au fost elaborate de Departamentul pentru Sănătate Mintală şi Afecţiuni asociate uzului de substanţe al OMS ca o serie de mesaje care pot fi folosite pentru a sprijini bunăstarea psihică şi psihosocială în timpul pandemiei de COVID-19.

1. COVID-19 a afectat şi este probabil că va mai afecta oameni din multe ţări, în multe zone geografice. Fiţi empatici cu toţi cei afectaţi, în şi din orice ţară. Persoanele afectate de Covid-19 nu au făcut nimic rău şi merită sprijinul, compasiunea şi bunătatea noastră.
2. Reduceţi la minimum vizionarea, citirea sau ascultarea de ştiri care vă fac să intraţi în panică. Căutaţi informaţii numai din surse de încredere şi, în special măsuri practice care să vă ajute să vă protejaţi pe voi si pe cei din jur. Căutaţi actualizări de informaţii la anumite ore pe timpul zilei, o dată sau de două ori pe zi. Fluxul brusc şi aproape constant de reportaje poate determina pe oricine să se simtă îngrijorat. Obţineţi faptele, nu zvonurile şi dezinformarea. Adunaţi informaţii la intervale regulate, de pe site-ul OMS şi platformele autorităţilor locale de sănătate, pentru a vă ajuta să distingeţi faptele de zvonuri. Faptele pot ajuta la minimizarea temerilor.
3. Protejează-te şi fii de ajutor celorlalţi. Ajutarea celorlalţi când au nevoie este benefică şi pentru persoana care primeşte sprijin precum şi pentru cea care îl oferă. De exemplu, contactaţi telefonic vecinii sau persoanele din comunitatea dvs. care ar putea avea nevoie de ajutor suplimentar. Lucrand împreună ca o comunitate putem ajuta la crearea solidarităţii în abordarea COVID-19.
4. Căutaţi poveşti pozitive şi pline de speranţă şi ale localnicilor care au experimentat COVID-19. De exemplu, poveşti despre oameni care s-au recuperat sau care au sprijinit o persoană iubită şi sunt dispuşi să împărtăşească experienţa lor.
5. Apreciaţi persoanele care lucreaza în domeniul sănătăţii şi sprijină persoanele afectate de COVID-19 în comunitatea dvs. Recunoaşteţi rolul pe care îl joacă pentru a salva vieţi şi pentru a-i tine pe cei dragi în siguranţă.
6. Dacă aveţi probleme de sănătate preexistente, asiguraţi-vă că aveţi acces la orice medicamente pe care le utilizaţi în prezent. Activaţi contactele sociale pentru a vă oferi asistenţă, dacă este nevoie. Fiţi pregătiţi şi aflaţi din timp unde şi cum puteţi obţine ajutor practic, dacă este nevoie, cum ar fi apelarea unui taxi, livrarea alimentelor şi solicitarea de îngrijiri medicale.
7. Ajutaţi copiii să găsească modalităţi pozitive de a-şi exprima sentimente precum frica şi tristeţea. Fiecare copil are propriul mod de a-şi exprima emoţiile. Uneori implicarea într-o activitate creativă, cum ar fi jocul şi desenul poate facilita acest proces. Copiii se simt uşuraţi dacă îşi pot exprima şi comunica sentimentele într-un mediu sigur şi de susţinere.
8. Menţineţi copiii aproape de părinţi şi familie, dacă sunt în siguranţă astfel, şi evitaţicât mai mult să separaţi copiii de îngrijitorii lor. În plus, asiguraţi-vă că în perioadele de separare se menţine un contact regulat cu părinţii şi îngrijitorii cum ar fi telefonul programat de două ori pe zi sau apelurile video sau alte comunicări adecvate vârstei.
9. Menţineţi rutinele familiare cât mai mult posibil sau creaţi noi rutine, mai ales cand copiii trebuie să stea acasă. Oferiţi activităţi antrenante adecvate vârstei pentru copii, inclusiv activităţi pentru procesul lor de învăţare. Pe cât posibil, încurajaţi copiii să continue să se joace şi să socializeze cu ceilalţi, chiar dacă numai în cadrul familiei, atunci când este recomandat să restricţioneze contactul social.
10. În perioadele de stres şi criză, copiii caută frecvent mai mult si mai insistent apropierea de parinti . Discutaţi mai mult cu copiii dvs., explicati-le situatia prezentă, folosind un mod onest şi adecvat vârstei. Copiii sunt atenti la comportamentele şi emoţiile adulţilor si caută indicii pe care le folosesc apoi să-şi gestioneze propriile emoţii în perioadele dificile.
11. Când aveţi în grijă un adult în varstă, împărtăşiţi-le fapte simple despre ceea ce se întâmplă şi daţi informaţii clare despre modul de reducere a riscului de infecţie în cuvinte pe care persoanele în vârstă cu sau fără deficienţe cognitive le pot înţelege. Repetaţi informaţiile ori de câte ori este necesar. Instrucţiunile trebuie comunicate într-un mod clar, concis, respectuos şi cu rabdare. De asemenea, poate fi util ca informaţiile să fie afişate în scris sau în imagini.