

Zachęcamy Państwa do lektury wskazówek WHO dotyczących zdrowia psychicznego w sytuacji rozprzestrzeniania się COVID-19 ( <https://www.who.int/.../cor.../mental-health-considerations.pdf...>)

Poniżej zamieszczamy przetłumaczony fragment:

„ czas kryzysu powoduje stres w populacji. Poniższe wskazówki zostały opracowane przez Departament Zdrowia i Zdrowia Psychicznego WHO i są kierowane do różnych grup osób, w celu wsparcia dobrostanu psychicznego i psychospołecznego podczas rozprzestrzeniania się COVID-19.

1. COVID-19 może wpływać na ludzi z wielu krajów, w wielu miejscach.

Nie łącz go z żadną narodowością ani grupą etniczną.

Bądź współczujący dla wszystkich, którzy są nim dotknięci, w i z dowolnego kraju. Ludzie, na których wpływa Covid-19, nie zrobili nic złego i zasługują na wsparcie, współczucie i życzliwość.

2. Nie należy odnosić się do osób cierpiących na chorobę jako „przypadków COVID-19”, „ofiar” „rodzin COVID-19” lub „chorych”.

Są to „ludzie, którzy mają COVID-19”, „ludzie, którzy są leczeni z powodu COVID19”, „ludzie, którzy wracają do zdrowia z COVID-19” i po wyleczeniu z COVID-19 ich życie toczy się dalej, oni nadal mają pracę, rodziny i bliskich. Ważne jest, aby nie definiować tożsamości osoby poprzez COVID-19, aby zmniejszyć stygmatyzację.

3. Minimalizuj oglądanie, czytanie lub słuchanie wiadomości, które wywołują strach lub niepokój; szukaj informacji tylko z zaufanych źródeł, a przede wszystkim takich, które pomogą Ci podjąć praktyczne kroki w celu ochrony siebie i swoich bliskich.

Szukaj aktualnych informacji o określonych porach w ciągu dnia, raz lub dwa razy dziennie. Ciągłe przeszukiwanie wiadomości może spowodować że będziesz w ciągłym lęku. Poznaj fakty; nie plotki i dezinformacje.

Zbieraj informacje w regularnych odstępach czasu, ze strony internetowej WHO i platform lokalnych władz ds. zdrowia, to może Ci pomóc odróżniać fakty od plotek.

Fakty mogą pomóc zminimalizować obawy.

4. Chroń siebie i wspieraj innych. Pomoc innym w potrzebie może przynieść korzyści osobie otrzymującej wsparcie, a także osobie pomagającej. Na przykład skontaktuj się telefonicznie z sąsiadami lub ludźmi w Twojej społeczności, którzy mogą potrzebować dodatkowej pomocy. Pracując razem jako jedna społeczność możecie pomóc w tworzeniu solidarności i wspólnym zajęciu się Covid-19.

5. Znajdź możliwości dzielenia się pozytywnymi i pełnymi nadziei opowieściami oraz pozytywnymi zdjęciami od innych ludzi, którzy doświadczyli COVID-19.

Na przykład historie osób, które wyzdrowiały lub które wspierały bliskie osoby i chętnie dzielą się swoimi doświadczeniami.

6. Uhonoruj opiekunów i pracowników opieki zdrowotnej wspierających osoby dotknięte COVID-19 w Twojej społeczności. Uznaj rolę, jaką odgrywają w ratowaniu życia i zapewnieniu bezpieczeństwa Twoim bliskim.