

Informează-te doar din surse verificate și sigure!

C**VID-19**

RECOMANDĂRILE OMS PENTRU A RĂMÂNE

#SănătosLaDomiciliu

- PĂSTRAȚI-VĂ ÎN ECHILIBRU SĂNĂTATEA PSIHICĂ



Acest material apare în cadrul Proiectului "Asigurarea informării corecte și combaterea dezinformării în pandemia COVID-19", implementat de Centrul pentru Politici și Analize în Sănătate (Centrul PAS) cu suportul financiar al Fundației Soros-Moldova/Departamentul Sănătate Publică. Informațiile prezentate în acest material nu sunt împărtășite neapărat de Fundația Soros-Moldova.

Recomandările OMS pentru a rămâne

#SănătosLaDomiciliu –

PĂSTRAȚI-VĂ ÎN ECHILIBRU SĂNĂTATEA PSIHICĂ

După introducerea în mai multe țări a măsurilor restrictive menite să reducă morbiditatea prin COVID-19, mulți dintre noi se confruntă cu schimbări majore în viața de zi cu zi.

Munca la distanță, șomajul temporar, instruirea copiilor la domiciliu și lipsa contactului fizic cu alți membri ai familiei, cu prietenii și colegii au devenit o realitate adaptarea la care nu este deloc ușoară. Acceptarea acestor schimbări în rutina zilnică, temerea de a contracta virusul dar și neliniștea cronică pentru cei dragi care aparțin grupurilor de risc se constituie în dificultăți psihologice pentru noi toți. Această situație poate deveni uneori distructivă, mai ales pentru persoanele cu probleme de sănătate psihică.

Din fericire, fiecare dintre noi are numeroase alternative de activități ce ne pot ajuta să ne menținem în echilibru sănătatea mintală și să-i susținem pe cei care au nevoie de îngrijire și sprijin suplimentar.

Vă propunem câteva sfaturi care v-ar putea fi de ajutor în aceste condiții:

- **Fiți la curent cu evenimentele.** Ascultați recomandările și sfaturile autorităților naționale și locale de sănătate. Utilizați surse sigure de știri, cum ar fi posturile de televiziune și radio locale sau naționale și urmăriți postările informaționale recente pe paginile OMS din rețelele sociale.
- **Ordonati-vă un nou regim de preocupări zilnice.** Tindeți să vă încadrați cât mai exact în regimul diurn obișnuit sau punctați-vă un orar nou.
 - Țineți să vă treziți și să mergeți la culcare la aceeași oră în fiecare zi.
 - Mențineți igiena personală.
 - Adoptați un regim de alimentare sănătoasă și la aceleași ore.
 - Mențineți o activitate fizică regulată.
 - Rezervați-vă timp pentru muncă și timp pentru odihnă.
 - Fă-ți timp pentru activitățile tale preferate.
- **Petreceți mai puțin timp citind știrile.** Încercați să reduceți timpul în care urmăriți, citiți sau audiați știrile care vă stresează sau vă amărăsc. Urmăriți ultimele știri la aceleași ore, făcând acest lucru, spre exemplu, de două ori în zi.
- **Este important să întrețineți contacte sociale.** Dacă deplasarea vă este restricționată, mențineți legătura cu cei dragi în mod regulat prin telefon și online.
- **Consumul de alcool sau droguri.** Limitați sau eliminați complet consumul de alcool. Nu începeți să consumați băuturi alcoolice dacă nu ați făcut-o niciodată înainte. Evitați alcoolul ca măsură de a combate frica, anxietatea, plictiseala și izolarea socială.

Consumul de băuturi alcoolice nu protejează împotriva infecțiilor virale sau de altă natură. Dimpotrivă, abuzul de alcool este asociat cu un risc crescut de boli infecțioase și cu un prognostic curativ defavorabil.

De asemenea, este important să știm că abuzul de alcool și droguri poate condiționa persoana să nu respecte măsurile de precauție necesare pentru a se proteja împotriva infecțiilor, cum ar fi, de ex., igiena mâinilor.

- **Timpul petrecut în fața ecranului.** Fiți atenți la cât timp rămâneți în fața ecranului în fiecare zi. Asigurați-vă că faceți pauze regulate.
- **Jocurile video.** Jocurile video pot fi o modalitate de relaxare, dar atunci când rămâneți prea mult timp la domiciliu, puteți deveni dependent de acestea și astfel să petreceți prea mult timp în fața ecranelor. Căutați să respectați un echilibru sănătos între activitățile zilnice online și offline.
- **Rețelele sociale.** Folosiți rețelele sociale pentru a posta mesaje pozitive și optimiste. Corectați sistematic informațiile incorecte sau false.
- **Ajutați persoanele din anturaj.** Dacă puteți, oferiți suport persoanelor din preajma dvs. care ar putea avea nevoie de ajutor, cum ar fi cumpărăturile pentru alimente.
- **Sprijiniți furnizorii de servicii medicale.** Prin canale online și alte filiere exprimați-vă recunoștința față de personalul medical și toți cei implicați în activitățile de răspuns la pandemia COVID-19.

Evitați discriminarea

Frica este o reacție normală în situații care implică sentimente de nesiguranță și vulnerabilitate. Uneori, însă, aceste temeri se exprimă în forme care pot afecta sau chiar dăuna celor din anturaj. Nu uitați niciodată:

- Să demonstrați atitudine binevoitoare. Evitați discriminarea altor persoane de teama de a contracta COVID-19.
- Evitați discriminarea persoanelor din preajmă care, în opinia Dvs., pot avea coronavirus.
- Evitați discriminarea împotriva furnizorilor de asistență medicală. Angajații din domeniul medical merită respectul și aprecierea noastră.
- COVID-19 a afectat numeroși oameni din multe țări. Nu asociați această boală cu nicio populație specifică.

Dacă ești părinte

În situații stresante copiii, de regulă, au nevoie de mai multă atenție.

Care pot fi acțiunile Dvs. în acest sens.:

- Mențineți cât mai mult posibil rutina obișnuită a casei sau vă puteți trasa un regim nou, mai ales dacă trebuie să rămâneți mult la domiciliu.
- În manieră onestă și deschisă discutați cu copiii Dvs. despre noua infecție cu coronavirus, folosind pentru aceasta un vocabular adecvat vârstei.
- Ajutați-vă copiii în procesul de instruire la domiciliu și asigurați-vă că le rămâne timp liber să se joace și să se relaxeze.
- Sugerați-le copiilor modalități pozitive de depășire a emoțiilor legate de tristețe sau de frică. Uneori vă pot ajuta în acest sens activitățile creative împreună cu micuții, cum ar fi jocurile sau desenele.
- Susțineți copiii în intenția lor de a rămâne conectați cu prietenii și familia prin telefon și rețelele sociale.
- Asigurați-vă că în fiecare zi copiii petrec o bună parte din timp departe de ecrane și rezervați-vă mai mult timp ocupațiilor cu copiii. Angajați-vă cu ei în activități creative: pictură, poezie, construcții etc. Preparați împreună o tartă. Cântați sau dansați sau jucați-vă împreună în grădina casei, dacă o aveți.
- Urmăriți ca și copiii să nu petreacă mai mult timp decât de obicei jucând jocuri video.

Dacă sunteți o persoană vârstnică

- Contactați regulat cu cei dragi - prin convorbiri la telefon, e-mail, rețele sociale sau conexiune video.
- Încercați să respectați pe cât de posibil regimul zilnic obișnuit – orarul meselor, orele de odihnă și somn și nu renunțați la activitățile preferate.
- Pentru a rămâne activ și în bună formă fizică, căutați informații despre exercițiile zilnice simple pe care le puteți face în timpul carantinei.
- Aflați despre opțiunile pentru servicii de uz practic, cum ar fi serviciile de taxi, livrare la domiciliu sau asistență medicală. Asigurați-vă că aveți rezervele de medicamente necesare pentru cel puțin o lună înainte. Nu ezitați să cereți suportul necesar de la membrii familiei, de la prieteni sau vecini.

Dacă aveți probleme de sănătate psihică

- În cazul când urmați medicamente pentru o problemă de sănătate mintală, aveți grijă să nu vă întrerupeți tratamentul și asigurați-vă că aveți posibilitatea de a vă reînnoi stocul necesar de medicamente. Dacă vizitați în mod regulat un profesionist din domeniul sănătății psihice, aflați cum puteți continua să primiți aceste servicii pe timp ce sunteți izolat într-un focar de infecție cu coronavirus.
- Rămâneți în legătură cu persoanele care vă îngrijesc și aflați cui vă puteți adresa pentru ajutor dacă sănătatea Dvs. mintală se deteriorează.
- Dacă urmați tratamente pentru o tulburare legată de consumul etilic sau de droguri, luați în calcul faptul că în mijlocul unui focar de COVID-19 sentimentele Dvs. de frică, anxietate și izolare se pot accentua, ceea ce la rândul-i va crește riscul de recidivă, de întrerupere sau nerespectare a regimului de tratament prescris. Continuați să luați medicamentele prescrise, mai ales dacă vi se indică opioide, cum ar fi metadona sau buprenorfina, și asigurați-vă că vă puteți completa rezervele de medicamente necesare. Dacă utilizați în mod regulat serviciile unui psiholog sau asistență de grup, aflați cum puteți continua să primiți aceste servicii în condițiile focarului de coronavirus.
- Dacă sunteți tratat pentru dependență de jocuri pe net sau cele de noroc, tindeți să nu întrerupeți tratamentul. Consultați-vă cu medicul dumneavoastră sau cu un alt specialist de domeniu despre cea mai bună modalitate de a vă continua tratamentul fiind în regim de autoizolare.

Sursa: <https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health>

