

## Psichologinės savipagalbos gairės viruso COVID-19 plitimo situacijoje

COVID-19 proveržis kelia grėsmę pasaulio gyventojų sveikatai ir gerovei. Tuo pačiu dabartinė situacija kelia naujų iššūkių ir psichikos sveikatos specialistų bendruomenei. Šiuo metu mes negalime nuspėti viruso paplitimo masto ar pasveikimo veiksnių ir gydymo veiksmingumo. Kita vertus, daug ką galime kontroliuoti ir labai svarbu tai žinoti.

Remiantis Pasaulio Sveikatos Organizacija (PSO), iki šiol sukaupti įrodymai rodo, kad nefarmakologinės priemonės gali sumažinti ar net nutraukti tolimesnį viruso plitimą. Tokios priemonės yra: neatidėliotinas atvejų atpažinimas ir izoliacija – griežtas žmogaus artimų kontaktų sekimas ir stebėjimas/karantinas. Norint efektyviai įgyvendinti šias priemones, reikia visuomenės įsitraukimo ir dalyvavimo. **Tokiomis aplinkybėmis ypatingą reikšmę įgauna bendradarbiavimo, savitarpio paramos ir solidarumo kultūra.** Iš pasaulinių krizių istorijos išmokome – jeigu grėsmė kyla kiekvienam visuomenės nariui, mūsų bendruomenėse pradeda dominuoti solidarumo ir bendrumo jausmas. Deja, patirtis taip pat rodo, kad infekciniai susirgimai ir su jais susijusi stigma lygiai taip pat gali ir skaldyti visuomenę. Keli pastebėti panikos reakcijų atvejai per paskutines savaites parodė, kad panika gali nulemti bendruomenių susiskaldymą ir santaros visuomenėje stoką, kurie kliudytų efektyviam atsakui į COVID-19 iššūkį.

Nors šiuo metu mes neturime galutinio ir užtikrinto problemos sprendimo, bet svarbu prisiminti, kad dar niekada pasaulio istorijoje virusinės ligos plitimo atveju nebuvo sutelktos tokios vieningos mokslininkų pajėgos ir valstybių pasiryžimas apsaugoti žmones.

Tuo pačiu neturėtume pamiršti, kad šiuo metu tenka susidurti su intensyvia traumatizacija, tiek individualiame lygmenyje (sergantieji, patys ar kurių artimieji gyvena paveiktose teritorijose), tiek ir visuomenės mastu.

Kalbant apie visuomenę labai svarbu prisiminti, kad *minia nėra atskiry, ją sudarančių individų suma – ji tampa tarsi nepriklausomu superorganizmu, turinčiu savo identitetą ir valių (Le Bon)*. Tapęs minios dalimi žmogus pradeda mąstyti ir elgtis kitaip nei elgtųsi būdamas vienas. Padidintą streso lygį patiriantiems žmonėms kyla rizika, kad nuo padinto masinės informacijos priemonių vartojimo ir bendravimo su kitais, psichologinį distresą išgyvenančiais asmenimis, gali sustiprėti nerimo jausmas, neurologiniame lygmenyje įsijungti automatinė streso “kovos ar pabėgimo” reakcija. Šio mechanizmo pasireiškimas aiškiai pastebimas tuščiose parduotuvių lentynose bei smurtiniuose veiksmuose sergančiųjų ar tiesiog paveiktų teritorijų gyventojų atžvilgiu.

Virusas COVID-19 privertė žmones susidurti su pažeidžiamumu. Tačiau verta prisiminti, kad mes galime būti pažeidžiami, bet dėl to netampame bejėgiais, mes galime dorotis su streso reakcijomis, padėti sau susidoroti su baime ir kitais jausmais, kuriuos patiriame šio kritinio įvykio metu.

### **Savipagalbos elgesio pavyzdžiai:**

- **Teikime pirmenybę oficialiems informacijos kanalams.** Kritinėse situacijose, kai baimė ir iracionalumas neišvengiamai iškyla, svarbu pasirūpinti savimi ir apsaugoti save nuo netinkamos ("užkrautos" neigiamomis emocijomis) ir nepatikimos informacijos (neparemtos realiais duomenimis).
- **Pasirinkime du dienos momentus, kai atnaujinsime informaciją apie situaciją, ir informacijos priemones, kurias tam pasitelksime.** Nesibaigiantis susidūrimas su žiniomis, kurias transliuoja televizija, radijas, internetas, "užveda" mūsų budrumo ir baimės sistemą ir laiko ją nuolatinėje parengties būsenoje. Gražinkime sau kontrolės jausmą, **patys pasirinkdami** kada ir kaip gausime naujausią informaciją.
- **Išlaikykime rutiną, kiek tik įmanoma.** Kritinėse situacijose ypatingai svarbu laikytis to, kas yra tikra, pažįstama ir patikima. Poilsio ir darbo režimas, įpročių išlaikymas (kiek įmanoma) itin svarbus kovojant su nerimu. Ypatingai svarbu, kad nuo dienotvarkės pokyčių nenukentėtų vaikai.
- **Laikykimės geriausių higienos rekomendacijų, kurių laikytis rekomenduoja sveikatos apsaugos specialistai:** <http://sam.lrv.lt/lt/news/koronavirusas/informacija-visuomenei>
- **Fiziniai pratimai ir buvimas lauke – itin svarbi veikla.** Susikaupusios įtampos "išveikimas judėjimu" padeda geriau miegoti naktį.
- **Pakankamai ilsėkimės**
- **Reguliariai maitinkimės**
- **Kalbėkime ir leiskime laiką su šeima ir artimaisiais**
- **Pasidalinkime savo susirūpinimu, sunkumais ir jausmais su tais, kuriais pasitikime**
- **Užsiimkime veiklomis, kurios padeda atsipalaiduoti:** meditacija, joga, relaksacija, kvėpavimo pratimai, skaitymas, augalų priežiūra, piešimas ir pan.

### **Gairės vaikų globėjams**

**(tėvams, mokytojams, giminačiams ir t.t.)**

**Atsakingai parinkite informaciją.** Vaikams REIKIA AIŠKIOS IR TEISINGOS INFORMACIJOS, kuri būtų parinkta pagal jų amžių ir galėtų būti suprasta. Svarbu apsaugoti vaikus nuo pernelyg intensyvaus, jų amžiaus, išsivystymo lygio neatitinkančio informacijos srauto. Pasirinkite vieną ar du momentus per dieną, kai KARTU SU VAIKU pasižiūrėsite žinias ar patikrinsite patikimą informacijos šaltinį internete, kad galėtumėte paaiškinti tai, kas vyksta, ir nuramintumėte vaiką, atkreipdami dėmesį į realistiškus ir galimai pozityvius situacijos aspektus. Nedelsdami paaiškinkite ir pabrėžkite vaikams, kad daugybė žmonių rūpinasi problemos sprendimu.

**Padėkite vaikams pasijausti saugiai.** Tai reiškia, kad vaikai turi turėti galimybę elgtis kaip vaikai: galėti žaisti, kalbėti apie juokingus dalykus, daryti namų darbus ir mokytis kažko naujo. Taip pat tai reiškia, kad jie gali leisti laiką su savo tėvais ar globėjais, o ne vien susidurti su išsigandusiais ir susirūpinusiais veidais. Nors vaikai maži, bet svarbu prisiminti, kad jie pastebi ir supranta savo tėvų ar globėjų emocijas ir nuotaikas.

Kad vaikas galėtų pasijusti saugus jam reikia būti su suaugusiuoju, kuris geba tinkamai parodyti, kad myli vaiką, ir, kad sugeba reguliuoti savo jausmus net ir sudėtingoje situacijoje.

*Vaikai pastebi suaugusiųjų elgesio nenuoseklumą. Jeigu sakysite: “Nėra ko jaudintis”, tačiau tuo pat metu sukaupsite dideles maisto atsargas, vaikas gali sutrikti, jam gali kilti klausimas ar verta tikėti tuo, ką kalba suaugęs žmogus, ar galima pasitikėti suaugusiais.*

*Pasitikėjimas yra gyvybiškai svarbus, jei norime, kad vaikas jaustųsi saugus.*

*Prisiminkite, jei nepavyksta patiems sau padėti nusiraminti, jums negebėsite padėti vaikui pasijausti saugiu! Tokiu atveju seekite paramos, kreipkitės į artimuosius, draugus, bendruomenę, esant poreikiui – susisiekite su psichikos sveikatos specialistais.*

*Parengta pagal:*

***EMDR Europe metodinę medžiagą ir Europos trauminio streso tyrimų asociacijos bei Lietuvos traumų psichologijos asociacijos informaciją.***

***Ypatinga padėka už gairių parengimą Italijos EMDR asociacijos narėms, psichologėms: Giada Maslovaric, Manuela Spadoni and Alessia Incerti.***

*Lietuvišką teksto versiją parengė: S.Dirvelytė, Lietuvos EMDR asociacija.*