

Źródło: <https://www.mhe-sme.org/covid-19/>

### Koronawirus: 8 sposobów dbania o zdrowie psychiczne

**Mental Health Europe pragnie przypomnieć, że dbanie o zdrowie psychiczne jest równie ważne, jak dbanie o zdrowie fizyczne. Dobre zdrowie psychiczne i pozytywne samopoczucie mogą pomóc lepiej poradzić sobie z zagrożeniem COVID-19 i niepewnością, która się z tym wiąże.**

Istnieje wiele sposobów na zachowanie poczucia kontroli w celu złagodzenia lęku przed koronawirusem:

#### 1. Szukaj dokładnych informacji z legalnych źródeł

Ogranicz się do czytania informacji tylko z oficjalnych źródeł, takich jak Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), Komisja Europejska lub wiarygodne źródła krajowe. Te wiarygodne źródła informacji mają kluczowe znaczenie dla uniknięcia strachu i paniki. Niesprawdzone wiadomości mogą wprowadzać w błąd.

Zobacz pytania i odpowiedzi WHO dotyczące zdrowia psychicznego podczas COVID-19:

<https://twitter.com/WHO/status/1237372330696798208?s=20>

#### 2. Ogranicz ciągłe sprawdzanie wiadomości na temat COVID-19

Staraj się unikać nadmiernej ekspozycji na media. Ciągłe monitorowanie nowych wiadomości i kanałów społecznościowych na temat COVID-19 może nasilać uczucie niepokoju. Rozważ wyłączenie automatycznych powiadomień i przerwę od wiadomości. Ustalenie granic ilości wiadomości, które czytasz, oglądasz lub słuchasz, pozwoli Ci skupić się na swoim życiu i działaniach, nad którymi masz kontrolę, zamiast zastanawiać się „co, jeśli?”.

WHO zaleca poszukiwanie informacji opartych na dowodach/fakty, a nie przypuszczenia, głównie w celu podjęcia praktycznych kroków w celu przygotowania planów i ochrony siebie i bliskich.

Przeczytaj uwagi WHO na temat zdrowia psychicznego podczas epidemii COVID-19:

<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>

#### 3. Dbaj o siebie

Samoopieka w następstwie epidemii koronawirusa obejmuje skupienie się na rzeczach, które możesz kontrolować (na przykład dbanie o higienę), a nie na tych, których nie możesz (zatrzymanie wirusa). Tam, gdzie to możliwe, utrzymuj codzienną rutynę i normalne czynności: jedz zdrowe posiłki, śpij i rób rzeczy, które lubisz. Zastanów się nad stworzeniem codziennej rutyny, w której priorytetem będzie twoje samopoczucie i pozytywne zdrowie psychiczne. Zajęcia, takie jak spacer (jeśli nie jest w danym obszarze zabroniony i tam gdzie nie ma skupisk ludzkich), medytacja lub ćwiczenia, mogą pomóc ci się zrelaksować i pozytywnie wpłyną na twoje myśli i emocje. Zaleca się, aby postrzegać trudną sytuację, jako szansę, która może przynieść korzyści, takie jak wreszcie nadrobienie zaległości w spaniu.

Szczególnie ważne jest, aby pracownicy opieki zdrowotnej dbali o swoje podstawowe potrzeby i zapewniali dobry odpoczynek między zmianami, z powodu godzin nadliczbowych lub przeciążenia pracą w czasie kryzysu.

Przeczytaj porady Mental Health Foundation dotyczące zachowania zdrowia psychicznego podczas epidemii COVID-19:

<https://mentalhealth.org.uk/publications/looking-after-your-mental-health-during-coronavirus-outbreak>

#### 4. Wspieraj ludzi wokół siebie

Dzięki utrzymaniu kontaktu (**przez media społecznościowe, telefon, skype itp.**) z przyjaciółmi i rodziną, możesz złagodzić stres spowodowany przez COVID-19. Omówienie w gronie domowników, swoich obaw i uczuć może pomóc ci znaleźć sposoby radzenia sobie z wyzwaniami. Otrzymywanie wsparcia i opieki od innych może przynieść poczucie komfortu i stabilności. Pomoc innym ludziom w potrzebie i wsparcie kogoś, kto może czuć się samotny lub zaniepokojony, może przynieść korzyści zarówno osobie otrzymującej wsparcie, jak i pomocnikowi.

Wiele osób może również zastanawiać się, co zrobić, jeśli zostaną poddane kwarantannie. Chociaż izolacja może wydawać się zniechęcająca, pamiętaj, że jest to tylko tymczasowe i że wciąż istnieje **wiele sposobów regularnego łączenia się z innymi cyfrowo.**

Przeczytaj uwagi ECDC dotyczące środków zdystansowania społecznego w odpowiedzi na epidemię COVID-19:

<https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/considerations-relating-social-distancing-measures-response-covid-19-epidemic>

#### 5. Zachowaj poczucie nadziei i pozytywnego myślenia

Spróbuj skupić się na rzeczach pozytywnych w twoim życiu. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca znalezienie okazji do poszukiwania wzmocnienia poprzez sprawozdania, pozytywne historie i pozytywne zdjęcia, osób z lokalnej społeczności, które doświadczyły nowego koronawirusa.

Jeśli chodzi o zdrowie psychiczne, słowa mają znaczenie. Wskazówki, jak zachować ostrożność, rozmawiając o zdrowiu psychicznym:

<https://www.mhe-sme.org/infographicwordsmatter/>

#### 6. Akceptuj swoje uczucia

W obecnej sytuacji możesz czuć się przytłoczony, zestresowany, niespokojny lub zdenerwowany wśród wielu innych reakcji emocjonalnych. Daj sobie czas na zauważenie i wyrażenie swoich uczuć. Może to polegać na zapisaniu ich w dzienniku, rozmowie z innymi, zrobieniu czegoś kreatywnego lub ćwiczeniu medytacji.

#### 7. Poświęć trochę czasu na rozmowę ze swoimi dziećmi na temat epidemii COVID-19

Równie ważne jest, aby pomóc dzieciom radzić sobie ze stresem i chronić je przed paniką. Odpowiedz na pytania i podziel się faktami na temat COVID-19 w sposób zrozumiały dla dzieci. Wspieraj dziecko i reaguj na reakcje dziecka, słuchaj jego obaw i udzielaj mu dodatkowej opieki, uwagi i wsparcia. Zapewnij swoje dzieci, że są bezpieczne. Poinformuj dziecko, że jest OK, jeśli czuje się zdenerwowane. Podziel się z nim tym, jak radzisz sobie ze stresem, aby mogło nauczyć się, jak sobie poradzić (**tabela niżej**).

#### 8. Poproś o profesjonalne wsparcie

Postępuj zgodnie z zaleceniami dotyczącymi ochrony i zapobiegania dostarczanymi przez wykwalifikowanych pracowników służby zdrowia. Jeśli to wszystko nie pomoże, rozważ skorzystanie z pomocy profesjonalnego doradcy lub współpracowników. Wsparcie wzajemne jest zazwyczaj organizowane na szczeblu lokalnym lub krajowym, dlatego najlepiej rozpocząć wyszukiwanie od osób z Twojej okolicy, aby móc faktycznie porozmawiać z kimś (**najlepiej poprzez e-mail, telefon, media społecznościowe**), kto wie, co jest dostępne w zakresie wsparcia. Pomocne może być użycie takich terminów, jak „wzajemne wsparcie dla zdrowia psychicznego” lub „organizacje wsparcia zdrowia psychicznego” oraz użyj Twojej lokalizacji w wyszukiwarce internetowej, celem wyszukiwania wsparcia.

**Kontaktuj się z profesjonalistami drogą telefoniczną i e-mailową.**

<b>Pomaganie dzieciom radzić sobie ze stresem podczas epidemii</b>
Dzieci mogą reagować na stres na różne sposoby Mogą być bardziej przywiązane do nas, niespokojne, wycofujące się, drażliwe lub pobudzone, może pojawić się moczenie nocne itp. Wspieraj dziecko w jego reakcjach, słuchaj ich trosk oraz okaż im swoją bliskość i uwagę.
Dzieci potrzebują w tym czasie miłości i uwagi dorosłych w trudnych chwilach. Daj im dodatkowy czas i uwagę. Pamiętaj, aby słuchać swoich dzieci, mówić uprzejmie i utrzymywać zaufanie i bezpieczeństwo. Jeśli to możliwe, zapewnij dziecku możliwości zabawy i odpoczynku.
Jeśli nie ma przeciwwskazań epidemiologicznych staraj się trzymać dzieci blisko rodziców i rodziny i unikaj rozdzielania dzieci i ich opiekunów. Jeśli nastąpi separacja (np. hospitalizacja) zapewnij regularny kontakt (np. przez telefon), zapewnij poczucie bezpieczeństwa.
Trzymaj się regularnych procedur i harmonogramów jeśli to możliwe lub pomóż w tworzeniu warunków adaptacji do nowego środowiska, i nowych zasad np. braku szkoły, nauka online. Bądź kreatywny i zapewniaj bezpieczeństwo w zabawie i odpoczynku.
Podaj fakty dotyczące tego, co się wydarzyło, wyjaśnij, co jest, co dzieje się teraz i przekaż dzieciom jasne informacje o tym, jak zmniejszyć ryzyko zarażenia się tą chorobą, w słowach, które są zrozumiałe i dostosowane do wieku. Dostarczaj informację o tym, co może się zdarzyć, w sposób zapewniający spokój i pewność siebie (np. „członek rodziny i / lub dziecko może nie czuć się dobrze i wtedy może iść na jakiś czas do szpitala, żeby lekarze pomogli mu poczuć się lepiej”)
<b>Źródło:</b> <a href="https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf">https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf</a>

Źródło: <https://untobaccocontrol.org/kh/waterpipes/covid-19/>

## Zwiększone ryzyko zakażenia COVID-19 wśród palaczy

Występuje zwiększone ryzyko zakażenia COVID 19 u palaczy w porównaniu z osobami niepalącymi.

Zachęcaj palaczy do rzucenia palenia.

Rozprzestrzenianie się chorób zakaźnych może również wynikać z niekontrolowanego, ręcznego przygotowania narkotyków.

*Poza tym, wydaje się, że uczestnicząc w życiu publicznym np. po skorzystaniu z komunikacji publicznej, palenie papierosów bez wcześniejszego umycia rąk, zwiększa ryzyko zakażenia patogenami, a każde palenie papierosa związane jest z dotykiem ustnika i ust, co dodatkowo stwarza ryzyko przeniesienia patogenu na ludzi i otoczenie (przypis).*

Piśmiennictwo:

Dye JA Adler KB Effects of cigarette smoke on epithelial cells of the respiratory tract. Thorax 1994;49:825- 834

Sopori ML Goud NS Kaplan AM Effect of tobacco smoke on the immune system. JH Dean AE Luster M Kimereds. Immunotoxicology and Immunopharmacology New York, NY Raven Press 1994;413- 432. Google Scholar

Sopori ML Kozak W Savage SM et al. Effect of nicotine on the immune system: possible regulation of immune responses by central and peripheral mechanisms. Psychoneuroendocrinology 1998;23:189- 204

Tollerud DJ Clark JW Brown LM et al. The effects of cigarette smoking on T cell subsets: a population-based survey of healthy caucasians. Am Rev Respir Dis 1989;139:1446- 1451

<https://www.telegraph.co.uk/global-health/science-and-disease/coronavirus-dangerous-smokers/>

[https://journals.lww.com/cmj/Abstract/publishahead/Analysis\\_of\\_factors\\_associated\\_with\\_disease.99363.aspx](https://journals.lww.com/cmj/Abstract/publishahead/Analysis_of_factors_associated_with_disease.99363.aspx)