

Mentale gezondheid en psychosociale afwegingen tijdens de COVID-19-uitbraak

In januari 2020 verklaarde de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) dat de uitbraak van een nieuwe coronavirusziekte een noodsituatie voor de volksgezondheid van internationaal belang is. De WHO verklaarde dat er een hoog risico is dat de coronavirusziekte (COVID-19) in 2019 zich verspreidt naar andere landen over de hele wereld. In maart 2020 heeft de WHO beoordeeld dat COVID-19 kan worden gekarakteriseerd als een pandemie.

De WHO en volksgezondheidsautoriteiten over de hele wereld trachten de uitbraak van COVID-19 in te dammen. Deze crisisperiode veroorzaakt echter stress bij de bevolking. Deze overwegingen op het gebied van geestelijke mentale gezondheid zijn ontwikkeld door het *Department of Mental Health and Substance Use* van de WHO en bedoeld ter ondersteuning van mentaal en psychosociaal welzijn tijdens de COVID-19-uitbraak.

Algemeen

1. COVID-19 heeft en zal waarschijnlijk gevolgen hebben voor mensen uit veel landen, op veel geografische locaties. Koppel het niet aan een etniciteit of nationaliteit. Wees empathisch voor al degenen die getroffen zijn, in en vanuit elk land. Mensen die door Covid-19 worden getroffen, hebben niets verkeers gedaan en ze verdienen onze steun, medeleven en vriendelijkheid.
2. Stigmatiseer mensen met de ziekte niet als "COVID-19-gevallen", "slachtoffers", "COVID-19-gezinnen" of "zieken". Het zijn mensen met COVID-19, mensen die worden behandeld voor COVID-19 en mensen die herstellen van COVID-19. Nadat ze zijn hersteld van COVID-19, gaat hun leven door met hun werk, gezinnen en naasten. Het is belangrijk om een persoon te scheiden van een identiteit gedefinieerd door COVID-19, om stigma te verminderen.
3. Minimaliseer het kijken, lezen of luisteren naar nieuws waardoor u zich angstig of verdrietig voelt; zoek alleen informatie van vertrouwde bronnen en vooral om praktische stappen te ondernemen om uw plannen voor te bereiden en uzelf en dierbaren te beschermen. Zoek informatie-updates op specifieke tijden van de dag, een of twee keer. De plotselinge en bijna constante stroom van nieuwsberichten over een uitbraak kan ervoor zorgen dat iedereen zich zorgen maakt. Verkrijg de feiten; niet de geruchten en desinformatie. Verzamel regelmatig informatie, van de website van de WHO en websites van lokale gezondheidsautoriteiten, zodat u feiten en geruchten kunt onderscheiden. Feiten kunnen helpen om angsten te verminderen.
4. Bescherm jezelf en ondersteun anderen. Anderen helpen in tijden van nood kan zowel de persoon die steun ontvangt als de helper ondersteunen. Bijvoorbeeld telefonisch contact opnemen met uw burens of mensen in uw omgeving die mogelijk wat extra hulp nodig hebben. Samenwerken als één geheel kan helpen om solidariteit te creëren door samen Covid-19 aan te pakken.
5. Zoek naar mogelijkheden om positieve en hoopvolle verhalen van mensen die COVID-19 hebben doorstaan te versterken. Bijvoorbeeld verhalen van mensen die zijn hersteld of die een geliefde hebben gesteund en bereid zijn hun ervaringen te delen.
6. Huldig verzorgers en zorgmedewerkers die mensen ondersteunen die getroffen zijn door COVID-19 in uw omgeving. Erken de rol die ze spelen om levens te redden en uw dierbaren te beschermen.

Zorgverleners

7. Voor zorgverleners is de druk waaronder ze werken hoog. Stress en de bijbehorende gevoelens zijn geenszins een weerspiegeling dat u uw werk niet kunt doen of dat u zwak bent. Het onderhouden van je mentale gezondheid en psychosociaal welzijn gedurende deze periode is net zo belangrijk als het beheren van je fysieke gezondheid.
8. Zorg op goed voor jezelf. Probeer te zorgen voor voldoende rust en rust tijdens het werk of tussen diensten, eet voldoende en eet voldoende gezond voedsel, doe aan lichaamsbeweging en blijf in contact met familie en vrienden. Gebruik geen tabak, alcohol of andere drugs. Op de lange termijn kunnen deze uw mentale en fysieke welzijn verslechteren. Dit is een uniek en ongekend scenario voor veel werknemers, vooral als ze niet bij soortgelijke zijn betrokken. Toch kan het u nu helpen om methoden te gebruiken die in het verleden voor u hebben gewerkt om prioden van stress te beheersen. U weet

waarschijnlijk hoe u moet ontstressen en u moet niet aarzelen om uzelf psychologisch gezond te houden. Dit is geen sprint; het is een marathon.

9. Sommige zorgverleners ervaren helaas mijding door hun familie of omgeving als gevolg van stigma of angst. Dit kan een toch al uitdagende situatie veel moeilijker maken. Indien mogelijk is contact houden met uw dierbaren, ook via digitale methoden, een manier om contact te houden. Wend u tot uw collega's, uw manager of andere vertrouwenspersonen voor sociale ondersteuning - uw collega's kunnen dezelfde ervaringen hebben als u.
10. Gebruik begrijpelijke communicatiemethoden om berichten te delen met mensen met een verstandelijke, cognitieve en psychosociale handicap. Communicatievormen die niet uitsluitend op schriftelijke informatie zijn gebaseerd, moeten worden gebruikt als u een teamleider of manager bent in een gezondheidsinstelling.
11. Weet hoe u ondersteuning kunt bieden aan mensen die getroffen zijn door COVID-19 en weet hoe u naar de juiste zorg kan verwijzen. Dit is vooral belangrijk voor degenen die geestelijke gezondheid en psychosociale ondersteuning nodig hebben. Het stigma dat gepaard gaat met psychische problemen kan terughoudendheid veroorzaken om steun te zoeken voor zowel COVID-19 als psychische aandoeningen.

Leidinggevenden in de gezondheidszorg

12. Door alle medewerkers tijdens deze periode te beschermen tegen chronische stress en een slechte geestelijke gezondheid, hebben ze een betere capaciteit om hun rol te vervullen. Houd er rekening mee dat de huidige situatie niet van de ene op de andere dag zal verdwijnen en dat u zich moet concentreren op de beroeps capaciteit op de langere termijn in plaats van herhaalde crisisreacties op de korte termijn.
13. Zorg voor een goede communicatie en nauwkeurige updates voor alle medewerkers. Wissel werknemers af van functies met hogere stress naar functies met minder stress. Koppel onervaren werknemers aan hun meer ervaren collega's. Het buddy-systeem helpt om ondersteuning te bieden, stress te bewaken en veiligheidsprocedures te versterken. Zorg ervoor dat outreachend personeel in tweetallen binnenkomt. Werkpauzes initiëren, aanmoedigen en bewaken. Implementeer flexibele schema's voor werknemers die direct worden getroffen of die een familielid hebben die getroffen is door een stressvolle gebeurtenis. Zorg ervoor dat je collega's de tijd geeft om elkaar sociaal te ondersteunen.
14. Als u een leidinggevende bent in een gezondheidsinstelling, moet u de toegang vergemakkelijken en ervoor zorgen dat het personeel weet waar ze toegang hebben tot diensten voor geestelijke gezondheidszorg en psychosociale ondersteuning. Leidinggevenden worden ook geconfronteerd met vergelijkbare stressfactoren als hun personeel, en mogelijk extra druk op het niveau van verantwoordelijkheid van hun rol. Het is belangrijk dat de bovenstaande bepalingen en strategieën voor zowel werknemers als managers gelden en dat managers een rolmodel kunnen zijn van de zelfzorgstrategie om stress tegen te gaan.
15. Attendeer hulpverleners in quarantaineplaatsen, over hoe ze emotionele en praktische basisondersteuning kunnen bieden aan getroffen mensen met behulp van psychologische sociale eerste hulp
16. Controleer dringende geestelijke gezondheid en neurologische klachten (bijv. Delier, psychose, ernstige angst of depressie) binnen spoedeisende of algemene gezondheidszorg. Passend geschoold en gekwalificeerd personeel moet mogelijk op deze locaties worden ingezet wanneer de tijd het toelaat, de capaciteit van het personeel in de algemene gezondheidszorg voor geestelijke gezondheid en psychosociale ondersteuning moet worden vergroot.
17. Zorg voor beschikbaarheid van essentiële, generieke psychotrope medicijnen op alle niveaus van de gezondheidszorg. Mensen met langdurige psychische aandoeningen of epileptische aanvallen hebben ononderbroken toegang tot hun medicatie nodig en plotselinge stopzetting moet worden vermeden.

Zorg voor kinderen

18. Help kinderen positieve manieren te vinden om gevoelens zoals angst en verdriet te uiten. Elk kind heeft zijn eigen manier om emoties uit te drukken. Soms kan het deelnemen aan een creatieve activiteit, zoals spelen en tekenen dit proces vergemakkelijken. Kinderen

voelen zich opgelucht als ze hun gevoelens kunnen uiten en communiceren in een veilige en ondersteunende omgeving.

19. Houd kinderen dicht bij hun ouders en familie, indien veilig geacht voor het kind, en vermijd het scheiden van kinderen en hun verzorgers zoveel mogelijk. Als een kind moet worden gescheiden van hun primaire verzorger, moet er voor worden gezorgd dat er passende alternatieve zorg wordt verleend en dat een maatschappelijk werker, of iemend in een gelijkwaardige functie, regelmatig de follow-up van het kind zal controleren. Zorg er verder voor dat tijdens scheidingsperioden regelmatig contact wordt gehouden met ouders en verzorgers, zoals tweemaal daags geplande telefoon- of videogesprekken of andere communicatie die geschikt is voor de leeftijd (bijvoorbeeld sociale media, afhankelijk van de leeftijd van het kind).
20. Onderhoud vertrouwde routines in het dagelijks leven zoveel mogelijk, of maak nieuwe routines, vooral als kinderen moeten thuis blijven. Zorg voor boeiende passende activiteiten voor kinderen, waaronder activiteiten voor hun leerproces. Moedig kinderen zoveel mogelijk aan om met anderen te blijven spelen en socialiseren, al was het maar binnen het gezin wanneer het wordt aangeraden om het sociaal contract te beperken.
21. In tijden van stress en crisis is het gebruikelijk dat kinderen meer gehechtheid zoeken en meer eisen stellen aan ouders. Bespreek COVID-19 met uw kinderen op een eerlijke en op hun leeftijd passende manier. Als uw kinderen zorgen hebben, kan het gezamenlijk aanpakken van angst verlichting bieden. Kinderen zullen gedrag van volwassenen en emoties observeren voor signalen over hoe ze hun eigen emoties te beheren in moeilijke tijden.

Ouderen, zorgverleners en mensen met comorbiditeit

22. Ouderen, vooral in isolatie, en mensen met cognitieve achteruitgang en/of dementie, kunnen angstiger, boos, gestrest, geagiteerd, en teruggetrokken raken tijdens de uitbraak terwijl ze in quarantaine zitten. Zorg voor praktische en emotionele ondersteuning via informele netwerken (gezinnen) en gezondheidswerkers.
23. Deel eenvoudige feiten over wat er gaande is en geef duidelijke informatie over hoe het risico op infectie te verminderen in woorden die oudere mensen zonder cognitieve stoornissen kunnen begrijpen. Herhaal de informatie wanneer dat nodig is. Instructies moeten op een duidelijke, beknopte, respectvolle en geduldige manier worden gecommuniceerd. Het kan ook nuttig zijn voor informatie worden weergegeven in schriftelijk of foto's. Betrek familie- en andere ondersteunende netwerken bij het verstrekken van informatie om hen te helpen preventieve maatregelen te nemen (bijv. handen wassen, enz.)
24. Als er sprake is van comorbiditeit, zorg ervoor dat mensen toegang hebben tot alle medicijnen die ze gebruiken. Activeer sociale contacten om te helpen, indien nodig.
25. Wees voorbereid en weet van tevoren waar en hoe praktische hulp te krijgen indien nodig, zoals het bellen van een taxi, het hebben van voedsel en het aanvragen van medische zorg. Zorg ervoor dat u tot 2 weken van al uw reguliere geneesmiddelen die u nodig heeft.
26. Leer eenvoudige dagelijkse fysieke oefeningen om thuis uit te voeren, in quarantaine of isolatie om mobiliteit te behouden en verveling te verminderen.
27. Behoud uw dagelijks routine of creëer nieuwe, met inbegrip van regelmatige uitoefening, schoonmaken, dagelijkse klusjes, zingen, schilderen of andere activiteiten. Help anderen, door middel van ondersteuning, het controleren van burens en kinderopvang voor medisch personeel wanneer dit veilig is. Houd regelmatig contact met dierbaren (bijvoorbeeld via telefoon of social media).

Mensen in isolatie

28. Onderhoud uw sociale netwerken. Zelfs wanneer geïsoleerd, probeer zoveel mogelijk om uw persoonlijke dagelijkse routines te behouden of nieuwe routines te creëren. Als gezondheidsautoriteiten hebben aanbevolen om uw fysieke en sociale contact te beperken kunt u verbonden blijven via e-mail, sociale media, videoconferentie en telefoon.
29. Let in tijden van stress op eigen behoeften en gevoelens. Neem deel aan gezonde activiteiten die u leuk en ontspannend vindt. Sport regelmatig, houd regelmatig slaaproutines en eet gezond. Houd de dingen in perspectief. Volksgezondheidsinstanties en

deskundigen in alle landen werken aan de uitbraak om de beschikbaarheid van de beste zorg voor de getroffen te waarborgen.

30. Een bijna constante stroom van nieuwsberichten over de crisis kan ertoe leiden dat iedereen zich angstig of bedreefd voelt. Zoek informatie-updates en praktische begeleiding op specifieke tijdstippen gedurende de dag van gezondheidswerkers en who-website en vermijd het luisteren naar of het volgen van geruchten die ervoor zorgen dat u zich ongemakkelijk voelt.