

## DĖL EMOCINĖS IR PSICHOLOGINĖS PARAMOS UŽTIKRINIMO

Lietuvoje paskelbus ekstremalią situaciją dėl koronaviruso (COVID-19), pastebima, kad socialiniai darbuotojai ir jų padėjėjai, kaip ir daugelis sveikatos priežiūros bei kontaktinį darbą dirbančių specialistų, yra sunerimę ne tik dėl būtinausių apsaugos priemonių, bet ir dėl pandemijos poveikio jų pačių bei asmenų, kuriems jie teikia paslaugas, emocinei sveikatai.

Pandemijos laikotarpis gali neigiamai atsiliiepti asmenų, šeimų ar visuomenės psichologinei būklei, juntamas padidėjęs nerimas dėl savo bei artimųjų sveikatos, materialinių išteklių, tarpusavio santykių. Psichikos sveikatos ekspertai kalba apie ilgalaikes krizės pasekmes, tokias kaip pervargimas, perdegimo sindromas, gedėjimas dėl praradimų (artimų žmonių ar klientų netektis, darbo, pajamų, tarpusavio ryšių ir įprastų tradicijų praradimas ir kt.), potrauminiai bei adaptacijos sutrikimai.

Svarbu laiku atkreipti dėmesį į savo, kolegų ir klientų emocinę būklę, atvirai kalbėtis apie išgyvenimus, taikyti pagalbos sau metodus, identifikuoti krizinius momentus ir laiku kreiptis pagalbos į specialistus. Rekomenduojame pasitelkti visus įmanomus vidinius (psichologus, atvejų aptarimus, intervizijas\* ir pan.) bei išorinius resursus (psichikos sveikatos centrų psichologus, supervizorius, emocinės paramos konsultantus), siekiant užtikrinti savo komandos ir pavienių darbuotojų emocinę sveikatą.

### Šiek tiek plačiau apie nerimą\*\*

Natūralu, jog epidemijos metu žmonės patiria stresą ir nerimą. Asmenų, tiek tiesiogiai, tiek netiesiogiai susijusių su COVID-19, galimos reakcijos:

- Baimė susirgti ir mirti;
- Vengimas kreiptis į gydymo įstaigas dėl užsikrėtimo baimės;
- Baimė prarasti pragyvenimo šaltinį, negalėjimas dirbti izoliacijos sąlygomis, baimė dėl atleidimo iš darbo;
- Baimė dėl socialinės izoliacijos ar patalpinimo karantinavimosi vietose susirgus, kuomet bus patiriama stigma dėl ligos (pvz., kaltinimai parvykus iš galimai užkrėstų vietų);
- Bejėgiškumo jausmas dėl artimųjų saugumo ir baimė juos prarasti dėl ligos;
- Baimė dėl išsiskyrimo su artimaisiais, patekus į karantino režimą;
- Atsisakymas rūpintis/globoti vaikus, neįgaliuosius ar pagyvenusius asmenis, kurių globėjai yra karantine (dėl baimės užsikrėsti);
- Bejėgiškumo, nuobodulio, vienišumo jausmai ir depresija dėl saviizoliacijos;
- Baimė vėl išgyventi praeitos epidemijos (ar kitos krizės) patirtį.

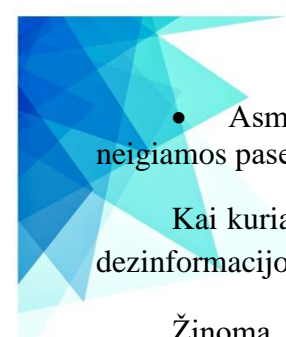
„Fronto linijose“ esantys specialistai – ne tik asmens sveikatos priežiūros personalas, bet ir socialiniai darbuotojai - teikia tiesioginę pagalbą, patiria papildomus streso faktorius: įtemptas darbo grafikas ir stigma dėl galimybės užsikrėsti bei užkrėsti kitus, baimė, jog taip ir atsitiks, griežtos ir darbą apsunkinančios saugumo priemonės, griežtas procedūrų ir algoritmų, mažinančių autonomiškumą, laikymasis, pastovi įtampa ir atsakomybė, tikslios informacijos apie COVID-19 stoka ir pan.

Nuolatinė baimė, nerimas, neapibrėžtumo jausmas ir kiti streso faktoriai gali lemti ilgalaikes pasekmes visuomenei, šeimoms ir jautrių grupių asmenims:

- Socialinių ryšių susilpnėjimas bei vietinės ekonomikos pablogėjimas;
- Stigma pasveikusių pacientų atžvilgiu, lemianti visuomenės atstūmimą;
- Labiau išreikštas pyktis ir agresija valstybės institucijų ir pagalbą teikusių specialistų atžvilgiu;
- Agresijos ir pykčio padidėjimas vaikų, sutuoktinių, šeimos narių atžvilgiu (smurto augimas);
- Nepasitikėjimas valdžios institucijų teikiama informacija;

\* Prisegtuke dalinamės intervizijos, kaip metodo, aprašymu („Darbo su jaunimo grupėmis vadovas. Neformaliojo ugdymo praktika Lietuvoje“, 2013)

\*\* Parengta pagal “IASC Reference Group on MHPSS in Emergency Settings” (Circulated on: 17 March 2020)



- Asmenims, turintiems psichikos sutrikimų ar priklausomybių, galimi paūmėjimai ar kitos neigiamos pasekmės dėl to, kad medicinos įstaigos arba įprastos paslaugos yra nepasiekiamos.

Kai kurias iš šių baimių sukelia reali grėsmė, tačiau didelė dalis reakcijų kyla iš nežinojimo, gandų ir dezinformacijos.

Žinoma, daug asmenų gali išgyventi ir pozityvias patirtis, pvz., pasididžiavimą dėl gebėjimo susidoroti su sunkumais. Nelaimės akivaizdoje žmonės demonstruoja altruizmą ir pasirengimą padėti vienas kitam.

## **Pasaulio sveikatos organizacija įstaigų ir organizacijų vadovams rekomenduoja\*\*\***

- Saugokite savo komandą nuo nuolatinio lėtinio streso ir užtikrinkite pakankamą emocinę sveikatą, nes tik gerai besijaučiantys darbuotojai galės tinkamai atlikti pavestas užduotis. Nepamirškite, kad dabartinė padėtis neišnyks per naktį, todėl turėtumėte sutelkti dėmesį į ilgalaikius profesinius gebėjimus, o ne į pasikartojančias trumpalaikes reakcijas į krizę.

- Užtikrinkite, kad būtų vykdoma kokybiška komunikacija ir visiems darbuotojams teikiama tiksli informacija. Pakeiskite (rotuokite) darbuotojus paskirdami užduotis pagal skirtingą streso lygį. Nepatyrusius darbuotojus suporuokite su labiau patyrusiais kolegomis. Mentorystės sistema padeda užtikrinti profesinį palaikymą, valdyti stresą ir sustiprinti saugumo jausmą. Pagal galimybes užtikrinkite darbą poroje.

- Inicijuokite, skatinkite ir stebėkite darbo pertraukas. Įdiekite lanksčius grafikus darbuotojams, kurie patiria tiesioginį krizės poveikį arba turi šeimos narį, kurį paveikė stresinis įvykis. Pasirūpinkite, kad kolegoms laiku užtikrintų socialinę paramą vieni kitiems.

- Užtikrinkite, kad darbuotojai žinotų, kur ir kaip gali naudotis psichinės sveikatos ir psichosocialinės paramos paslaugomis ir palengvinkite tokių paslaugų prieinamumą. Vadovai taip pat susiduria su emociniais sunkumais ir gali patirti padidėjusį spaudimą, susijusį su jų pareigomis. Svarbu, kad minėtos nuostatos ir strategijos būtų taikomos tiek darbuotojams, tiek vadovams, ir kad vadovai būtų pavyzdžiu, kaip rūpintis savimi, siekiant sušvelninti stresą.

- Apmokykite komandą kaip suteikti emocinę ar psichologinę pirmąją pagalbą.

- Kilus rimtiems psichinės sveikatos ir neurologiniams sutrikimams (pvz., delyras, psichozė, sunkus nerimas ar depresija), kreipkitės į skubios pagalbos ar asmens sveikatos priežiūros įstaigą.

## **Daugiau vadovams ir darbuotojams naudingos informacijos**

- Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos svetainės rubrikoje „Emocinė ir psichologinė pagalba“: <http://socmin.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/socialine-integracija/emocine-ir-psichologine-pagalba>. Kviečiame pagal poreikius **drąsiai kreiptis pagalbos** svetainėje nurodytais kontaktais individualiai ar komandomis, ypač pasitelkiant pandemijos metu nemokamą pagalbą teikiančius psichologus, terapijos konsultantus, supervizorius, dvasininkus.
- Priešgaisrinės apsaugos ir gelbėjimo departamento prie Vidaus reikalų ministerijos rubrikoje „Psichologinė pagalba“: <http://pagd.lrv.lt/lt/administracine-informacija/psichologine-pagalba>;
- Vilniaus miesto visuomenės sveikatos biuro administruojamoje svetainėje „Tu esi“: <https://tuesi.lt/pagalbos-teikejai/>
- <https://vpsc.lrv.lt/lt/naujienos/psichikos-sveikata-covid-19-protrukio-metu>

Saugokite save, savo artimuosius, kolegas ir tuos, kuriems Jūsų pagalba dabar labiausiai reikalinga!

*Parengė Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija*

\*\*\* Parengta pagal “Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak“