



PSICHOLOGINĖS SVEIKATOS PATARIMAI KARANTINO METU

PSO dokumento https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_2

pirmos dalies, skirtos bendrai publikai, ir trečios dalies, skirtos šeimoms su vaikais, vertimas lietuviškai.

Bendra publika:

1. COVID-19 yra plačiai paplitęs. Nepriskirkite jo tik kažkokiam tipui žmonių. Turėkite užuojautos visiems sergantiems, kad ir kur jie būtų apsikrėtę. Sergantys nėra dėl to kalti.
2. Nevadinkite sergančių žmonių „COVID-19 aukomis“ ar „COVID-19 šeimomis“. Jie yra „žmonės kurie sirga COVID-19“, „žmonės kurie gydomi nuo COVID-19“ ir po ligos jų gyvenimas grįš į normą.
3. Stenkitės vengti informacijos šaltinių, kurie kelia nerimą ir stresą; ieškokite tik praktiškai panaudojamos informacijos, kuri padėtų apsaugoti jūsų šeimą. Gal jums užtektų apriboti naujienų skaitymą/klausymą/žiūrėjimą vienam ar porai kartų dienoje? Nuolatinis informacijos gavimas sekina ir kelia nerimą. Ieškokite faktų iš patikimų informacijos šaltinių, tokių kaip Pasaulio Sveikatos Organizacija ar vietos savivaldybės sveikatos biurai, kad gautumėte patikrintą ir tikslią informaciją.
4. Saugokite save ir kitus. Padėkite kitiems - tai dažnai padeda mums patiems.
5. Raskite ir dalinkites informacija apie žmones, kurie pasveiko nuo COVID-19, ar pozityvius būdus kaip prisižiūrėti save ir kitus.
6. Gerbkime ir būkime dėkingi tiems kurie slaugo ir gydo žmones sergančius COVID-19. Pripažinkime jų įnašą saugant mūsų gyvybes ir padedant mums išlikti saugiems.

Šeimos su vaikais:

7. Padėkite vaikams rasti pozityvių būdų išreikšti nemalonius jausmus. Kiekvienas vaikas turi savo būdus tai išreikšti. Kartais padeda paskatinimas kažką kurti: piešti, žaisti. Vaikai jaučia palengvėjimą kai jie gali išsakyti, paleisti jausmus saugioje aplinkoje.
8. Būkite kartu, kiek įmanoma. Jei privaloma atskirti vaiką nuo jį auginančių suaugusiųjų, užtikrinkite jo saugumą apie tai informuodami socialinius darbuotojus. Taip pat, per atskyrimo laikotarpį, užtikrinkite kad vaikas galėtų susiekti su artimaisiais.
9. Palaikykite įprastą tvarką namuose. Paskatinkite vaikus užsiimti lavinančia veikla. Kiek įmanoma skatinkite vaikus žaisti ir bendrauti šeimoje.
10. Šiuo laikotarpiu yra įprasta vaikams siekti tvirtesnių ryšių šeimoje. Kalbėkitės apie COVID-19 vaikams suprantama kalba. Paskatinkite vaikus dalintis savo mintimis, kad kartu galėtumėte spręsti kylančius klausimus. Vaikai yra labai imlūs suaugusiųjų emocijoms ir įpročiams, taigi stebėkime save.