



KORONAVIRUS COVID-19

MANUAL PËR PERSONELIN SHËNDETËSOR LIDHUR ME SHËNDETIN MENDOR

Mars 2020

Hyrje

Në situata të emergjencës, komuniteti i profesionistëve të shëndetit mendor bashkëpunon për të dhënë informacionet e nevojshme për t'u përballur me situatën dhe ndihmon në diskriminimin e fake neës ose informacioneve që nxisin panikun.

Frika, humbja e kontrollit, padukshmëria e rrezikut ekspozojnë sistemin imunitar përballë një probabiliteti më të lartë për t'u sëmurë.

Stresi nxit shqetësim, inat, dëshpërim, çrregullon ritmin e gjumit dhe krijon probleme me përqendrimin. Duke u bërë kronike, ul aftësinë e trupit për t'u përballur me rrezikun.

Nga ana tjetër, frika, konfuzioni dhe zemërimi dobësojnë mbrojtjen imunitare, kurse emocionet pozitive e forcojnë atë.

Deri tani, nuk ka akoma vaksinë që e parandalon virusin COVID-19.

Për momentin, ajo që mbetet të bëhet është të mundësohet një përgatitje psikologjike për një përballje të mundshme me virusin, duke u kujdesur për parandalimin e infektimit e duke ruajtur udhëzimet e higjienës. Po ashtu, kjo periudhë qëndrimi me fëmijët e personat e dashur të konsiderohet si një periudhë kur trupi e mendja bashkëpunojnë për të ruajtur qetësinë dhe fuqizuar imunitetin.

Jo vetëm për personelin shëndetësor: çfarë përfshin kujdesi për veten ?

Të respektohen normat e higjienës, sipas agjencive zyrtare të shëndetit:

- *të lahen shpesh duart;*
- *të shmangët kontakti i afërt me personat e sëmurë;*
- *të shmangen përqaftimet dhe dhënia e dorës;*
- *të mbahet minimumi 1m largësi me personat e tjerë;*
- *të tregohet kujdes për higjienën e frymëmarrjes;*
- *të shmangët përdorimi i objekteve të përbashkëta;*
- *të mbrohet goja, hunda dhe sytë;*
- *të higjienizohet shtëpia dhe vendi i punës me alkool dhe dezinfektues.*

1. Të sigurohet informacion duke lexuar apo dëgjuar lajmet, por të caktohen vetëm disa momente gjatë ditës, për të limituar mbingarkesën e informacioneve
2. Fokusi të jetë emergjenca, por të flitet e të përcaktohen edhe interesa të tjera.
3. Të caktohen momente specifike për të biseduar për argumentin stresues, mundësisht jo në prezencë të fëmijëve apo personave më të ndjeshëm.
4. Të tregohet kujdes për mënyrën e komunikimit me personat e tjerë. Të bëhen përpjekje që komunikimi të përcjellë qetësi, siguri, qartësi dhe respekt.
5. Nëse punohet nga shtëpia, të ruhen sa është mundur oraret e punës dhe, jashtë orarit, t'i dedikohet kohë aktiviteteve të këndshme.
6. Të krijohet mundësi për të shprehur ndjenja të tilla si lodhja, mbingarkesa, etj. Të krijohet sa më shumë hapësirë të bisedohet me familjarët, të dëgjohet ajo që ata kanë nevojë.
7. T'i jepet mundësi trupit të shkarkojë tensionin, duke bërë aktivitete fizik (ushtrime në shtëpi vetëm ose bashkë me fëmijët).

8. Të mundësohet ushqyerje e shëndetshme (ujë, fruta) të shmanget alkooli apo substanca të tjera të dëmshme.

Udhëzime për punonjësit e kujdesit shëndetësor

Problemet praktike dhe këshilla lidhur me menaxhimin e problemeve personale psikologjike të shkaktuara nga situata e emergjencës

Punonjësit shëndetësorë të angazhuar në raste urgjence ofrojnë ndihmë shëndetësore, por edhe mbështetje emocionale për personat e prekur nga ky virus. Kjo nënkupton edhe shfaqjen e vështirësive të tjera, të tilla si përfshirja emocionale në situatën e njerëzve të prekur ose të të afërmeve të tyre.

Gjatë kohës së punës mund të përjetojnë një ose disa nga problemet e mëposhtme:

- Mungesë orientimi në situata të ndryshme gjatë të gjenndjes së krijuar.
- Stres nga ekspozimi i tepërt ndaj problemeve të lidhura me situatën (kërkesat prej viktimave, nevoja për t'u përballur, etj.)
- Pafuqi dhe ndjesi pamjaftueshmërie për të funksionuar në kapacitet të plotë.
- Ndjesi të të qenit të mbizotëruar nga situata dhe vështirësi të perceptimit të limitit.
- Identifikim me të prekurit ose të afërmit e familjarët e tyre.
- Acarim dhe shqetësim për shkak të mungesës së njohurive lidhur me situatën

dhe nevojat specifike.

Kur mbaron turni dhe kthehen në shtëpi, mund të përjetojnë një ose disa nga problemet e mëposhtme:

- Ndjesitë e trishtimit, fajit, zemërimit, frikës, konfuzionit, ankthit, etj.
- Ndonjëherë mund t'u duket sikur nuk "ndjejnë" asnjë emocion.
- Mund të zhvillojnë edhe reaksione somatike sikurse janë shqetësimet fizike (dhimbje koke, çrregullime gastrointestinale, etj.), vështirësi për t'u qetësuar.

Në situata emergjence, kur një ngjarje e rëndë kritike prek një popullatë të tërë, si në rastin e përhapjes së koronavirusit COVID-19, krijohet një situatë e rënduar emocionale tek individët, komuniteti, si dhe tek vetë punonjësit e shërbimeve shëndetësore.

Kjo ngjarje kritike shkakton edhe tek punonjësit në institucionet shëndetësore gjendje emocionale të rënduara, aq sa shpesh mund të ndikojnë në aftësinë e funksionimit, si gjatë orarit të punës, ashtu dhe më pas.

Gjithsesi, ka edhe dallime individuale për sa i përket shfaqes, kohëzgjatjes dhe intensitetit të reagimeve. Meqenëse përjetime të tilla janë subjektive, tek disa persona mund të shfaqet vetëm ndonjë prej këtyre reagimeve, tek të tjerë disa prej tyre njëkohësisht, gjatë një dite ose gjatë një periudhë më të gjatë kohore.

Reagimet e zakonshme tek personeli shëndetësor në rastin e emergjencës nga koronavirusi

Ndërhyrja për ndihmë ndërtohet me periudha të ndryshme dhe secila nga ato është e lidhur me reagime specifike. Reagimet më të zakonshme që mund të zgjasin për një periudhë prej disa ditësh ose edhe disa javësh përfshijnë:

- **Paraqitja e imazheve ose mendimeve ndërhyrëse:** imazhe të përsëritura të situatave problematike dhe mendime shqetësuese të lidhura me ngjarjen, kundër vullnetit personal.
- **Ndjësitë e ankthit ose frikës së tepërt:** rritje e ndjenjës së shqetësimit, shfaqja e frikërave të reja.
- **Tendenca për shmangie:** zvaritja e punëve, mungesa e motivit për t'u kthyer përsëri në punë, mendime për braktisjen e punës, etj.
- **Reagime të tepruara ndaj stresit të zakonshëm:** pamundësia për të ruajtur kufirin e përshtashëm në reagimet ndaj nxitësve të jashtëm.
- **Rritja e acarimit:** shfaqja e episodeve të zemërimit ose inatit të pamotivuar.
- **Ndjësi izolimi:** ndjenja e braktisjes dhe e vetmisë, dëshirë për t'u izoluar në vetmi dhe për të mos komunikuar me askënd.
- **Konfuzion mendor:** vështirësia në përqendrim, vështirësi për të marrë vendime, dëmtim i aftësisë së gjykimit normal.
- **Probleme në marrëdhënie:** vështirësi në marrëdhëniet me kolegët, me anëtarët e familjes, miqtë, etj.
- **Vështirësi me gjumin ose vështirësi për t'u ushqyer:** vështirësi për të rënë në gjumë, zgjime të shpeshta dhe makth ose hipersomni (gjumë i tepërt).

Fazat e reagimeve të personelit shëndetësor

Në një situatë emergjence, janë evidentuar disa faza të reagimeve të punonjësve të përfshirë në kujdesin konkret për pacientët e prekur ose të dyshuar me koronavirus. Këto faza janë:

1) **Alarmi** është fazë, e cila fillon kur merret informacion për ngjarjen kritike, për një vlerësim paraprak se ku duhet ndërhyrë. Mund ta vlerësojmë si impakti i parë me ngjarjen kritike.

Reagimet më të zakonshme në këtë fazë janë:

- fizike: shpejtimi i rrahjeve të zemrës, rritja e presionit të gjakut, vështirësi në frymëmarrje;
- konjitive: çorientim, vështirësi për të kuptuar informacionin e marrë dhe për të kuptuar seriozitetin e ngjarjes;
- emocionale: ankth, panik, bllokim, ndrojtje;
- të sjelljes: ulje e efikasitetit, shtim i nxitjes për të vepruar, vështirësi në komunikim.

2) **Mobilizimi** paraqet momentin në të cilin fillohet të veprohet konkretisht. Në këtë fazë, përvojat dhe reagimet e fazës së mëparshme paraqiten në intensitet më të ulët. Këto konsiderohen si faktorë të rimëkëmbjes dhe ekuilibrit dhe, me kalimin e kohës, ndodh kalimi i qëllimeve në veprime të koordinuara dhe bashkëveprim efektiv mes aktorëve të përfshirë.

3) **Angazhimi** është momenti në të cilin fillojnë ndërhyrje konkretet me ndihmat për të prekurit, të dyshuarit, të afërmit e tyre, etj. Emocionet e përjetuara mund të jenë të ndryshme dhe, ndonjëherë, në kundërshtim midis tyre.

Reagimet më të zakonshme në këtë fazë janë:

- fizike (trupore): rritje e rrahjeve të zemrës, presionit, ritmit të frymëmarrjes, përzierje, djersitje, dridhje.
- konjitive: probleme me kujtesën, çorientim, konfuzion, humbje e objektivitetit, vështirësi në të kuptuar.
- emocionale: ndjenja të euforisë, ankthit, zemërimit, trishtimit, dëshpërimit, mungesës së ndjenjave.

- të sjelljes: hiperaktivitet, rritje e përdorimit të duhanit, alkoolit ose substancave, humbja e efikasitetit dhe efektivitetit në veprimet e përditshme.

4) **Rraskapitja** është momenti që ndodh në fund të punës ose shërbimit, kur punonjësit kthehen në familjen dhe në rutinën e tyre sociale. Përmbajtja kryesore që karakterizon këtë fazë janë:

- ngarkesa emocionale, me përvoja të shumta dhe intense, e cila gjatë punës ishte e shtypur dhe, me rikthimin e normalitetit, shfaqet përsëri;

Përfundimisht, sipas fazës dhe subjektivitetit të secilit individ të angazhuar konkretisht në ndërhyrje të tilla, reagimet fizike, konjitive, emocionale dhe të sjelljes, që mund të ndodhin, janë të shumta dhe të ndryshme. Kështu që është shumë e rëndësishme që ata të kenë njohuri për menaxhimin e reagimeve të tyre në situata të ndryshme, sidomos ato urgjente. Në raste të tilla është thuajse e pamundur të mos ndjehet mbingarkesë, mungesë pafuqie dhe mungesë kontrolli. Kështu, është thelbësore të kërkohet mbështetje specifike, gjatë dhe pas përfundimit të aktivitetit të tyre.

Për ta kaluar sa më shpejt dhe pa pasoja problemet emocionale në situata të tilla, personeli duhet të përpiqen që:

- Të dinë të njohin reagimet emocionale të vetes dhe vështirësitë që mund të kenë gjatë dhe pas ekspozimit, në mënyrë që të reduktojnë sa më shpejt nivelin e shqetësimit personal.
- Të mos përpiqen të mohojnë ndjenjat e tyre, por të mbajnë parasysh se është normale; të gjithë mund të kenë reagime emocionale pas një ngjarje kaq të ngarkuar emocionale.
- Të dinë si të monitorojnë reagimet e tyre fizike dhe emocionale, duke njohur mënyrat personalm. hapësirat e tyre të pushimit dhe të përpiqen të rifitojnë energjitë fizike e mendore
- Të mos harrojnë se nuk janë vetëm, por i gjithë komuniteti është pjesë e një sistemi i cili po kalon të njëjtat vështirësi emocionale.
- Të vëzhgojnë gjendjen emocionale të vetes, pa e gjykuar negativisht.
- Të flasin për ngjarjet kritike që kanë ndodhur gjatë punës, sepse kjo mund t'i ndihmojë në çlirimin e ngarkesës emocionale.

- Të respektohen reagimet emocionale të të tjerëve, edhe kur ato duken të vështira për t'u kuptuar nga pikëpamja e tyre.
- Të mbrojnë ekuilibrin e tyre emocional duke u përdorur të dhëna nga sistemet mbështetëse të ofruara për këtë situatë.
- Të kërkojnë mundësinë e aksesit në mjete të specializuara për mbështetjen dhe parandalimin e reaguesve post-traumatike që mund të aplikohen menjëherë dhe në mënyrë efektive, gjatë dhe pas përfundimit të punës.
- *Nëse reagimet vazhdojnë dhe nuk vihet re ndonjë përmirësim, mund të jetë e nevojshme të kontaktohet një specialist për trajtimin e problemeve të shëndetit mendor, që me një cikël të shkurtër takimesh individuale ose në grup, mund të ndihmojë për përbalimin e situatës.*

Këshilla për kujdesin ndaj shëndetit mendor të pacientëve gjatë kryerjes së detyrës

Në punën me pacientë të prekur apo të dyshuar personeli duhet të përpiqet që të shfaqë:

- 1. Proaktivitet:** personeli këshillohet të mundohet të parashikojë pyetjet dhe nevojat e pacientëve.
- 2. Largimi i fokusit nga humbjet:** personeli këshillohet të përqëndrohet tek shërimi, parandalimi, përqindjet e ulëta të vdekjes.
- 3. Empati dhe mirëkuptim:** personeli këshillohet të përcjellë tek pacientët idenë se ndjenja e frikës është normale, duke i informuar edhe për efektet e frikës.
- 4. Punë kundrejt pasivitetin:** personeli duhet të nxisë e sugjerojë aktivitete që nxisin një stil jete të shëndetshëm dhe mirëqenie.
- 5. Mosgjykimi negativisht i vetes:** çdokush mund të bëhet i paduruar, por ekziston gjithmonë mënyra për t'u riparuar kjo sjellje dhe për të kërkuar falje.

6. Singëritet dhe ndershmëri: personeli duhet të arsyetojë mbi faktet, bazuar në informacionin që ka.

Nga ana tjetër duhet të përpiqen që të shmanginë:

1. Reagime me sjellje mohuese;
2. Fokusimin mbi rastet negative;
3. Distancimin nga pacienti;
4. Përdorimin e thënieve të zakonshme të përgjithshme, pasi pacientët kanë nevojë për komunikim real.
5. Mohimi e të drejtës për të ndarë ndjenjat.

Çfarë mund t'u këshillojnë personeli prindërve dhe personave që kujdesen për fëmijët:

Prindërit duhet të kenë të qartë se besimi i fëmijëve ndaj prindërve e ndaj të afërmeve është i domosdoshëm. Ata duhet të dinë se nuk mund t'i qetësojnë dot fëmijët, pa arritur të qetësojnë veten.

Prindërit duhet të kujdesen t'u japin fëmijëve **informacione të qarta dhe të vërteta** sipas moshës së tyre dhe aftësive të tyre për t'i kuptuar..

Prezenca e prindërve dhe të afërmeve u jep fëmijëve një ndjenjë sigurie dhe i mbron nga ekspozimi i tepërt i fytyrave të frikësuar.

Të flasin për frikën. T'u thonë atyre që të gjithë kanë frikë. Frika është një emocion që shërben shumë për t'u përballur me vështirësitë, tregon që ka një rrezik dhe se duhet të gjendet një mënyrë për t'u përballur.

Shkencëtarët dhe mjekët më të mirë të botës po punojnë për të gjetur ilaçin që mund të shërojë këtë sëmundje. Fëmijët duhet të dinë që nuk jemi vetëm, e gjithë bota po ndihmon dhe të gjithë bashkë do t'ia dalim. Në të kaluarën, njerëzit kanë kaluar epidemi e luftëra e janë ngritur përsëri në këmbë, vështirësitë i kanë bërë gjithmonë e

më të përgatitur për rreziqet dhe nga epidemitë është arritur të krijohen ilaçe që na ndihmojnë në një shërim më të shpejtë.

MBROJTA E PERSONELIT MUNDËSON MBROJTJEN MË TË MIRË TË POPULLATËS.