

ГРИЖА ЗА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ: СПРАВУВАЊЕ СО СОЦИЈАЛНА ДИСТАНЦА, КАРАНТИН И ИЗОЛАЦИЈА

Иво Куновски, Магистер по клиничка психологија

Нестандардни ситуации како што е ширењето на Коронавирусот (COVID-19) може да го загрозат здравјето на голем дел од граѓаните. Кај нас, како и во голем број држави низ светот, локалните власти превземаат сериозни мерки со кои се ограничува и контролира ширењето на оваа заразна болест. Како најуспешни методи за справување се истакнува важноста на социјалното дистанцање, како и карантинот и изолацијата во ретките случаи, кои може да имаат негативно влијание на нашето ментално здравје. Подолу може да видиме неколку совети за како би можеле најдобро да се грижиме за себе и другите во ваквите нестандартни услови.

Што значат термините социјална дистанца, карантин и изолација?

Социјалната дистанца претставува намалена интеракција помеѓу луѓе преку ограничување на близината и зачестеноста на личниот контакт. Ова претставува и најблага мерка за која сите е добро да се придржуваме додека се смета за потребно.

Карантинот вклучува физичко одвојување и ограничување на движење за лица кои биле во контакт со заразен. Ваквото одвојување трае се додека медицинскиот персонал не се осигура дека лицето кое било во контакт не ги развило симптомите на болеста.

Изолацијата пак претставува физичко одвојување на лица кои го имаат вирусот од оние кои го немаат. Ова вообичаено се одвива во здравствени установи или во сопствениот дом (самоизолација) доколку е соодветно.

Што може да доживеам во овие услови?

Во услови на социјална дистанцираност, карантин и изолација луѓето може да доживеат различни непријатни мисли и чувства. Очекувано е и нормално да се почувствува страв, вознемиреност и загриженост за сопственото здравје и здравјето на блиските. Често може да се развие незадоволство од членовите на семејството или пријателите кои се приморани да бидат во карантин заради контакт со лице заболено од вирусот.

Зголеменото внимание на себе или редовното следење на вашето здравје од медицински персонал, исто така може да предизвика непријатност и нетрпеливост. Дополнителна грижа може да претставува и земеното работно отсуство, намалениот прилив на финансиски средства, работната несигурност, како и предизвикот во обезбедување основни прехранбени и хигиенски продукти при лимитирано движење.

Често забележани чувства кои се развиваат во вакви ситуации може да вклучат: загриженост за способноста да ги извршувате секојдневните обврски со децата и старите, несигурност за ситуацијата и иднината, осаменост заради одвоеноста од блиски, лутина за немарноста на другите, досада заради лимитираниот број активности, намалено расположение, намален или зголемен апетит, прекумерно или недоволно спиење, како и прекумерна употреба на алкохол и цигари. Ова се вообичаени реакции на

невообичаени настани за кои сепак можеме да превземеме нешто. Подолу следуваат и неколку совети за што можеме да направиме за да ги намалиме ваквите емоционални доживувања.

Какви информации да следам?

Земето го во предвид степенот на ризик за вас и другите. Луѓето на социјалните медиуми и некои од традиционалните медиуми имаат различно видување за ризикот во вакви ситуации, со голема веројатност да е неточен и непроверен. Најдобро што може да направите е да следите проверени информации и да бидете во тек со случувањата. Доколку следите интернет портали или разберете за нова информација, проверете го изворот на информација за да се осигурате дека е од соодветно државно/здравствено тело или агенција.

При тоа, избегнувајте постојано да следите вести или социјални медиуми, бидејќи тоа може дополнително да ја ви зголемува вознемиреноста. Заради тоа, ограничете го приливот на различни информации до вас и особено вашите деца.

За информации поврзани со вашата здравствена состојба или за блиските, консултирајте се со вашиот лекар и одговорниот медицински персонал. Доколку потребно, проверете дали ваквите консултации може да ги правите телефонски или преку интернет конекција (пр. Скајп, Вибер, Месенџер...).

Извори на проверени информации за коронавирусот:

*Мерки и препораки за заштита и превенција од Коронавирус (<https://vlada.mk/covid19>)
Министерство за здравство (<http://zdravstvo.gov.mk/korona-virus/>)
Институт за јавно здравје (<http://www.iph.mk/>)
Светска здравствена организација (<https://www.who.int/>)*

Како да ги организирам обврските и пристапот до основни потреби?

Доколку сте во карантин и не сте во здравствена установа која ви ги покрива основните потреби, јасно искажувајте ги вашите потреби кои ве прават да се чувствувате безбедно и удобно. Организирајте се со вашето семејство, пријатели, приватни доставувачи или достапни служби (пр. Црвен Крст) за како редовно да се снабдувате со основни намирници за храна, хигиена и потребни лекарства.

Бидејќи отсутувате од работното место, споделете ги потребните информации до вашиот работодавец во согласност со мерките и заклучоците од владата. Бидејќи не сте во можност да ги обавувате секојдневните активности, разгледајте алтернативни начини на плаќање на вашите сметки (пр. интернет наплата) или организирајте се со семејството или пријателите за како најлесно може да ги завршите таквите обврски.

Како да ги намалам негативните мисли и чувства?

Одржувањето контакт со личности од доверба е најдобриот начин да ја намалите вознемиреноста, нерасположеноста и осаменоста при социјална дистанцираност, карантин и изолација. Редовно

комуницирајте со вашите пријатели и семејства преку телефон, социјални медиуми или интернет конекции. Споделувајте им ги вашите чувства и мисли, разрешувајте ги проблемите кои ви се јавуваат и видете колку ви е тоа од помош.

Организирајте достава на весници, книги и филмови и следете омилени телевизиски и радио програми. За да се опуштите, правете едноставни физички вежби доколку можете и секојдневно бавете се со некоја активност што ве смирува (пр. читање, филм, плетење, пишување...). Обидете се да воспоставите дневна рутина која ќе ви го исполнува денот и ќе го прави предвидлив (пр. одредено време на спиење, будење, јадење итн.).

Не заборавајте и да ја одржувате позитивноста, бидејќи секогаш има нешто за кое сте благодарни или нешто за што се надевате. Ако ви помага, редовно запишувајте си ги овие мисли и навраќајте се на нив.

Доколку негативните мисли и чувства се интензивни и траат подолго време, стапете во контакт со психијатар или психолог преку телефонска или интернет конекција. Универзитетската клиника за психијатрија нуди контакти за психолошка поддршка и психијатриска консултација. Контакти за психолошка поддршка нуди и Комора на психолози на РСМ.

ЈЗУ Универзитетска клиника за психијатрија

Психолошка поддршка:

Родители на деца на предучилишна и училишна возраст **(072 912 676)**

Возрасни лица во самоизолација **(072 919 009)**

Граѓаните од Дебар и општина Центар Жупа **(070 241 807)**

Хоспитализирани пациенти заради COVID-19 (во соработка со здравствените установи)

Заинтересираните може да стапат во контакт во работни денови од 09:00 до 16:00 часот.

Пациенти закажани на МојТермин:

За психијатриски преглед, психолошко советување или психотерапија пациентите ќе бидат телефонски контактирани од психијатар или психолог.

За информации поврзани со прегледите, ве молиме стапете во контакт со амбулантната служба од **08:00 до 20:00 часот (078 378 755)**

Што после изолацијата или карантинот?

По завршување на потребниот период на карантин или изолација може да доживеете мешани чувства. Може да доживеете олеснување заради промена на ситуацијата или тага и лутина затоа што некои околу вас се сеуште претпазливи во ваша близина или пак ве одбегнуваат. Наједноставниот пристап во овој случај е да дознаете повеќе за вирусот, третманот и ризиците кои ги носи. Споделувањето на соодветните информации е најдобриот начин да го намалите стравот и несигурноста кај другите. Доколку имате потешкотии со тоа, тука се стручните лица кои може да ви пружат помош и поддршка.