

Βασικές ψυχοκοινωνικές δεξιότητες

Οδηγός για τους εργαζόμενους στην αντιμετώπιση του COVID-19



Espa

Μεταφράσεις

Προς αποφυγή άσκοπων επαναλήψεων, για αιτήματα μεταφράσεων προς όλες τις γλώσσες επικοινωνήστε με την Ομάδα αναφοράς για την ψυχική υγεία και ψυχοκοινωνική υποστήριξη της Μόνιμης Διυπηρεσιακής Επιτροπής (IASC MHPSS RG) (mhps.refgroup@gmail.com).

Όλες οι μεταφράσεις που ολοκληρώνονται δημοσιεύονται στον ιστότοπο της Ομάδας Αναφοράς της IASC.

Εφόσον αναλάβετε τη μετάφραση ή την αναπροσαρμογή αυτού του εγγράφου, θα πρέπει να γνωρίζετε τα ακόλουθα:

- Δεν επιτρέπεται να προσθέσετε το λογότυπό σας (ή το λογότυπο οργανισμού που σας χρηματοδοτεί) στο έγγραφο.
- Σε περίπτωση αναπροσαρμογής (αλλαγές στο κείμενο ή τις εικόνες), δεν επιτρέπεται η χρήση του λογότυπου της IASC. Κατά τη χρήση αυτού του εγγράφου με οποιονδήποτε τρόπο, δεν θα πρέπει να υπονοείται ότι η IASC υποστηρίζει κάποιον συγκεκριμένο οργανισμό, προϊόν ή υπηρεσία.
- Για τη μετάφραση ή την αναπροσαρμογή σας θα πρέπει να εξασφαλίσετε την ίδια άδεια Creative Commons ή ισοδύναμη άδεια. Προτείνονται οι CC BY-NC-SA 4.0 ή 3.0. Στον ακόλουθο σύνδεσμο θα βρείτε μια λίστα συμβατών αδειών: <https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses>
- Η ελληνική έκδοση έγινε με ευθύνη της Τεχνικής Ομάδας Εργασίας για την Ψυχική Υγεία και την Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη Αττικής (MHPSS TWG - Attika). Αυτή η μετάφραση/αναπροσαρμογή στα Ελληνικά πραγματοποιήθηκε από την με την υποστήριξη του Γραφείου Συνεργασίας της UNICEF στην Ελλάδα. Η IASC δεν ευθύνεται για το περιεχόμενο ή την ακρίβεια αυτής της μετάφρασης/αναπροσαρμογής. Η αρχική έκδοση στα Αγγλικά, με τίτλο: *Inter-Agency Standing Committee. Basic Psychosocial Skills: A Guide for COVID-19 Responders*. Άδεια: CC BY-NC-SA 3.0 IGO είναι η δεσμευτική και αυθεντική έκδοση.»

Τα ειδικά εικονίδια για τον COVID-19 που χρησιμοποιούνται σε αυτόν τον οδηγό προέρχονται από το Γραφείο των Ηνωμένων Εθνών για τον Συντονισμό των Ανθρωπιστικών Υποθέσεων (OCHA). Αυτό το σύνολο εικονιδίων περιλαμβάνει σύμβολα για την απαγόρευση της κυκλοφορίας (lockdown), τη σωματική αποστασιοποίηση, τον COVID-19 και τον κορονοϊό, την πρόληψη της μόλυνσης, τη διενέργεια τεστ, τα περιστατικά μόλυνσης και εκείνα στα οποία δεν διαπιστώνεται μόλυνση, καθώς και για τη διαχείριση περιστατικών. Μπορείτε να τα βρείτε στη σελίδα: <https://www.unocha.org/story/ocha-releases-humanitarian-icons-help-covid-19-response>.



©IASC, 2020. Το έγγραφο αυτό δημοσιεύθηκε με την άδεια Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>). Σύμφωνα με τους όρους της άδειας, το παρόν έγγραφο μπορεί να αναπαραχθεί, να μεταφραστεί και να αναπροσαρμοστεί για μη εμπορικούς σκοπούς, εφόσον προστεθούν οι κατάλληλες παραπομπές σε αυτό.

Εισαγωγή

Οι βασικές δεξιότητες ψυχοκοινωνικής υποστήριξης βρίσκονται στον πυρήνα κάθε παρέμβασης ψυχικής υγείας και ψυχοκοινωνικής υποστήριξης (ΨΥΨΚΥ). Οι δεξιότητες αυτές είναι επίσης απαραίτητες και για πολλούς άλλους επαγγελματίες που συμμετέχουν στην αντιμετώπιση του COVID-19, ανεξάρτητα από το αν προσφέρουν υπηρεσίες ψυχικής υγείας και ψυχοκοινωνικής υποστήριξης. Συνεπώς, ο οδηγός αυτός απευθύνεται σε όλους τους επαγγελματίες που εργάζονται στην αντιμετώπιση του COVID-19.

Ο παρών οδηγός για τις βασικές ψυχοκοινωνικές δεξιότητες εκπονήθηκε από την Ομάδα Αναφοράς για την ψυχική υγεία και ψυχοκοινωνική υποστήριξη σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης της Μόνιμης Διυπηρεσιακής Επιτροπής (IASC MHPSS RG). Το έργο υποστηρίχθηκε από τις οργανώσεις-μέλη της Ομάδας αναφοράς για την ψυχική υγεία και ψυχοκοινωνική υποστήριξη σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης της Μόνιμης Διυπηρεσιακής Επιτροπής, με τη σημαντική συμβολή επιζώντων από COVID-19 και των επαγγελματιών που εργάζονται στην αντιμετώπιση του COVID-19 σε όλους τους τομείς στις παρακάτω χώρες: Αυστραλία, Μπαγκλαντές, Βουλγαρία, Βολιβία, Καναδά, Δανία, Λαϊκή Δημοκρατία του Κονγκό, Αίγυπτος, Αιθιοπία, Ελλάδα, Ινδία, Ιράκ, Ιταλία, Τζαμάικα, Κένυα, Λάος, Λιβερία, Μαρόκο, Μιανμάρ, Ολλανδία, Φιλιππίνες, Πορτογαλία, Ρουάντα, Νότια Αφρική, Ισπανία, Σρι Λάνκα, Σουηδία, Ελβετία, Συρία, Ουγκάντα, Ηνωμένο Βασίλειο, ΗΠΑ. Όλοι οι συμμετέχοντες απάντησαν σε ένα ερωτηματολόγιο ώστε να μας βοηθήσουν να συντάξουμε αυτόν τον οδηγό και για να γίνει ο οδηγός όσο το δυνατόν πιο χρήσιμος για την κάλυψη των αναγκών ψυχικής υγείας και των ψυχοκοινωνικών αναγκών. Στη συνέχεια, το αρχικό προσχέδιο τέθηκε στη διάθεση επιζώντων από τον COVID-19 και επαγγελματιών που εργάζονται για την αντιμετώπιση του COVID-19 προκειμένου να ληφθεί περαιτέρω ανατροφοδότηση μέσω της επισκόπησης του σχεδίου και της διεξαγωγής περαιτέρω λεπτομερών συνεντεύξεων. Οι παρατηρήσεις τους έχουν ενσωματωθεί στην τελική έκδοση του οδηγού.

Θα θέλαμε να εκφράσουμε τις θερμές μας ευχαριστίες στους επαγγελματίες αυτούς, οι οποίοι εργάζονται μεταξύ άλλων στην αλυσίδα εφοδιασμού τροφίμων, στη διανομή, στους τομείς της επιβολής του νόμου, της υγείας, της προστασίας, των μεταφορών, της διοίκησης κ.λπ., οι οποίοι συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιό μας και συνέβαλαν στη δημιουργία αυτού του οδηγού. Ο παρών οδηγός εκπονήθηκε από επαγγελματίες που εργάζονται για την αντιμετώπιση της νόσου και απευθύνεται σε επαγγελματίες που εργάζονται για την αντιμετώπιση της νόσου σε όλον τον κόσμο. Η IASC MHPSS RG θα ήθελε να ευχαριστήσει τον Espe για την εικονογράφηση του οδηγού.

Ελπίζουμε ότι ο οδηγός αυτός θα προσφέρει καθοδήγηση στους επαγγελματίες που εργάζονται για την αντιμετώπιση του COVID-19 σε διάφορες χώρες και διάφορους τομείς, όσον αφορά τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να ενσωματώσουν την ψυχοκοινωνική υποστήριξη στην καθημερινή αντιμετώπιση της νόσου, ώστε να έχουν θετικό αντίκτυπο στη ζωή των ανθρώπων με τους οποίους έρχονται σε επαφή κατά τη διάρκεια της πανδημίας.

Περιεχόμενα

Θεματική ενότητα 1: Η δική σας ευημερία6

Δεν μπορείτε να φροντίσετε τους άλλους αν δεν φροντίσετε τον εαυτό σας.
Ξεκινήστε λοιπόν φροντίζοντας τη δική σας υγεία και ευημερία σε αυτές τις δύσκολες στιγμές

Θεματική ενότητα 2: Υποστηρικτική επικοινωνία στις καθημερινές σας επαφές9

Πώς να βοηθήσετε τους άλλους με τον τρόπο που επικοινωνείτε και έρχεστε σε επαφή μαζί τους

Θεματική ενότητα 3: Πρακτική υποστήριξη 12

Βοηθήστε τους άλλους να βοηθήσουν τον εαυτό τους και να ανακτήσουν τον έλεγχο της κατάστασης, να λάβουν πρακτική υποστήριξη και να διαχειριστούν καλύτερα τα προβλήματά τους

Θεματική ενότητα 4: Υποστήριξη των ανθρώπων που βιώνουν στρες 14

Πώς να βοηθήσετε τους ανθρώπους που βιώνουν στρες και πώς να καταλάβετε πότε πρέπει να καλέσετε ειδικούς επαγγελματίες

Θεματική ενότητα 5: Βοήθεια σε συγκεκριμένες καταστάσεις 17

Σύνδεσμοι για υλικό που αφορά την παροχή βοήθειας σε συγκεκριμένες καταστάσεις, όπως για εργαζομένους σε ιδρύματα ή αρχές επιβολής του νόμου, σε περιπτώσεις εκτοπισθέντων ή προσφύγων, καθώς και για την υποστήριξη πενθούντων

Παραρτήματα20

Συμβουλές για διευθυντές και προϊστάμενους με στόχο την ενίσχυση της ευημερίας του προσωπικού και των εθελοντών, υλικό για προγραμματισμό καθημερινής ρουτίνας, κύκλους ελέγχου και χαλάρωση, καθώς και ένας πίνακας που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να καταχωρίσετε τα στοιχεία επικοινωνίας σημαντικών φορέων της περιοχής σας

Απευθύνεται σε εμένα αυτός ο οδηγός;

Προσφέρετε κάποια κρίσιμη υπηρεσία κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19;
Είναι η δουλειά σας απαραίτητη για την επιβίωση των ατόμων που πάσχουν από COVID-19;
Είναι η δουλειά σας απαραίτητη για τη διατήρηση της λειτουργίας των συστημάτων και υπηρεσιών προς όφελος όλων;
Αν ναι, τότε αυτές οι πληροφορίες σας αφορούν!

Μπορεί να εργάζεστε...

ως επαγγελματίας υγείας
π.χ. γιατρός, νοσηλεύτης,
σύμβουλος ψυχικής υγείας,
κοινωνικός λειτουργός ή
υπεύθυνος διαχείρισης
περιστατικών

ως επαγγελματίας
πρώτης γραμμής
π.χ. αστυνομικός,
οδηγός ασθενοφόρου
ή πυροσβέστης

στην αλυσίδα εφοδιασμού
ή παρασκευής τροφίμων,
σε φαρμακείο ή γραφείο
κηδεϊών, στα μέσα
μεταφοράς, στον δημόσιο
τομέα, σε υπηρεσίες κοινής
ωφέλειας ή σε υγειονομικές
υπηρεσίες

για την παροχή
υποστήριξης σε
συγγενείς ή φίλους
ή ευάλωτα άτομα
στην κοινότητά
σας

ως προϊστάμενος
ή διευθυντής
υπεύθυνος για
την υποστήριξη
προσωπικού και
εθελοντών.



Γιατί είναι σημαντικές αυτές οι πληροφορίες;

Οι περισσότεροι άνθρωποι αισθάνονται στρες κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Σε αυτές τις δύσκολες στιγμές, είναι σημαντικό να ενισχύουμε τη συναισθηματική ευημερία των άλλων.^{1,2,3} **Μπορείτε να έχετε θετικό αντίκτυπο στη ζωή των ανθρώπων μέσω της αλληλεπίδρασης και της επικοινωνίας που έχετε μαζί τους κατά την αντιμετώπιση του COVID-19**, ακόμα και όταν η επαφή αυτή είναι σύντομη.

Οι πληροφορίες που παρέχονται σε αυτόν τον οδηγό μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την υποστήριξη οποιουδήποτε ατόμου κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19: ασθενείς που πάσχουν από COVID-19, άτομα που έχουν χάσει κάποιον δικό τους άνθρωπο λόγω του COVID-19, φροντιστές ασθενών με COVID-19, άτομα που έχουν αναρρώσει από τον COVID-19 ή ζουν σε περιορισμό.

Τι θα μάθω;

Οι βασικές ψυχοκοινωνικές δεξιότητες είναι το σημαντικότερο εφόδιο για να βοηθήσουμε τους άλλους να νιώσουν καλύτερα. Σε αυτόν τον οδηγό θα μάθετε πώς μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτές τις δεξιότητες για να φροντίσετε τον εαυτό σας και πώς μπορείτε να βοηθήσετε τους άλλους να νιώσουν ότι τους στηρίζετε μέσα από την επαφή σας.

1 IASC (2020) Ενημερωτικό Σημείωμα για τη Ψυχική Υγεία και τις Ψυχοκοινωνικές πτυχές της πανδημίας COVID-19 <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-04/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID-19%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20-%20MHPSS%20%28Greek%29.pdf>

2 WHO (2020) Clinical management of severe acute respiratory infection when COVID-19 is suspected. [https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected](https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected)

3 WHO (2012) mhGAP Evidence Resource Centre. https://www.who.int/mental_health/mhgap/evidence/other_disorders/q6/en/

Θεματική ενότητα 1:

Η δική σας ευημερία

Το να φροντίζουμε τον εαυτό μας και τα μέλη της ομάδας μας ενώ εργαζόμαστε για την αντιμετώπιση του COVID-19 **δεν είναι πολυτέλεια, αλλά υποχρέωση**. Αυτή η ενότητα εστιάζεται στο πώς μπορείτε να φροντίσετε καλύτερα τον εαυτό σας, για τη δική σας ευημερία αλλά και για να είστε σε θέση να βοηθήσετε όσο το δυνατόν καλύτερα τους άλλους.

Δεν υπάρχει αντιμετώπιση χωρίς εσάς

Είστε αναπόσπαστο κομμάτι της αντιμετώπισης του COVID-19.

Το γεγονός ότι συμβάλλετε μπορεί να σας δώσει ιδιαίτερη ικανοποίηση.



Είναι πιθανό να **βρίσκεστε αντιμέτωποι με πολλές νέες απαιτήσεις**. Μπορεί:

- να χρειάζεται να δουλεύετε περισσότερες ώρες, χωρίς τους κατάλληλους πόρους και χωρίς προστατευτικό εξοπλισμό
- να βιώνετε στιγματισμό και διακρίσεις που σχετίζονται με τον COVID-19
- να φοβάστε για την ασφάλεια και την υγεία τόσο τη δική σας, όσο και των κοντινών σας ανθρώπων
- να έρχεστε αντιμέτωποι με ασθένεια, πόνο ή θάνατο
- να πρέπει να φροντίσετε συγγενείς ή να μπειτε σε καραντίνα, ή
- να σας είναι δύσκολο να μη σκέφτεστε ακόμη μετά τη δουλειά τις ιστορίες των ανθρώπων που βοηθάτε.

Πολλοί άνθρωποι νιώθουν στρες και εξάντληση όσο εργάζονται για την αντιμετώπιση του COVID-19. Αυτό είναι φυσιολογικό, δεδομένων των δύσκολων απαιτήσεων. Ο καθένας αντιδρά διαφορετικά στο στρες. Μπορεί να εμφανίζετε κάποια από τα παρακάτω συμπτώματα:

- σωματικά συμπτώματα: πονοκέφαλο, δυσκολία στον ύπνο και το φαγητό
- συμπεριφορικά συμπτώματα: μειωμένη όρεξη για εργασία, αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ ή ναρκωτικών ουσιών, αποστασιοποίηση από θρησκευτικές/πνευματικές πρακτικές
- συναισθηματικά συμπτώματα: φόβο, λύπη, θυμό.

Αν το στρες αποτελεί συνεχώς εμπόδιο στις καθημερινές σας δραστηριότητες (π.χ. να πάτε στη δουλειά) θα πρέπει να ζητήσετε βοήθεια από επαγγελματία.



Εμφανίζετε κάποια από τα παραπάνω συμπτώματα άγχους; Σκεφθείτε τρία πράγματα που μπορείτε να κάνετε σε τακτική βάση για να βελτιώσετε την υγεία και την ευημερία σας.



Όπως ακριβώς ένα αυτοκίνητο χρειάζεται καύσιμα για να κινηθεί, έτσι κι εσείς θα πρέπει να προσέχετε τον εαυτό σας και να κρατάτε το «ντεπόζιτο» γεμάτο για να μπορείτε να συνεχίζετε. **Η αντιμετώπιση του COVID-19 είναι μαραθώνιος και όχι αγώνας ταχύτητας**, και για αυτό θα πρέπει να προσέχετε καθημερινά τον εαυτό σας.

Φροντίστε τον εαυτό σας

Προσπαθήστε, στο μέτρο του δυνατού, να ακολουθείτε κάποιες από τις παρακάτω συμβουλές διαχείρισης του άγχους σε καθημερινή βάση. Επιλέξτε αυτές που λειτουργούν καλύτερα για εσάς προσωπικά. Αν κάποια μέρα δεν μπορέσετε να τις ακολουθήσετε, μην είστε σκληροί με τον εαυτό σας και προσπαθήστε ξανά την επόμενη μέρα.

1 Να ενημερώνεστε λαμβάνοντας έγκυρες πληροφορίες σχετικά με τον COVID-19 και να ακολουθείτε τα μέτρα ασφάλειας για την πρόληψη της λοίμωξης. Κάντε «διάλειμμα» από τις ειδήσεις για τον COVID-19 όταν το χρειάζεστε.

2 Να τρώτε και να κοιμάστε καλά, και να αθλείστε καθημερινά.

3 Ασχοληθείτε καθημερινά με μια δραστηριότητα που σας ευχαριστεί ή σας γεμίζει (π.χ. τέχνη, διάβασμα, προσευχή, συνομιλία με φίλους).

4 Αφιερώστε πέντε λεπτά μέσα στην ημέρα σας για να μιλήσετε για τα συναισθήματά σας σε έναν φίλο, συγγενή ή κάποιο άλλο πρόσωπο που εμπιστεύεστε.

5 Μιλήστε στον διευθυντή σας, στον προϊστάμενό σας ή στους συναδέλφους σας για τα θέματα που αφορούν την υγεία και την ευημερία σας στη δουλειά, ιδίως αν σας ανησυχεί το γεγονός ότι εργάζεστε στην αντιμετώπιση του COVID-19.

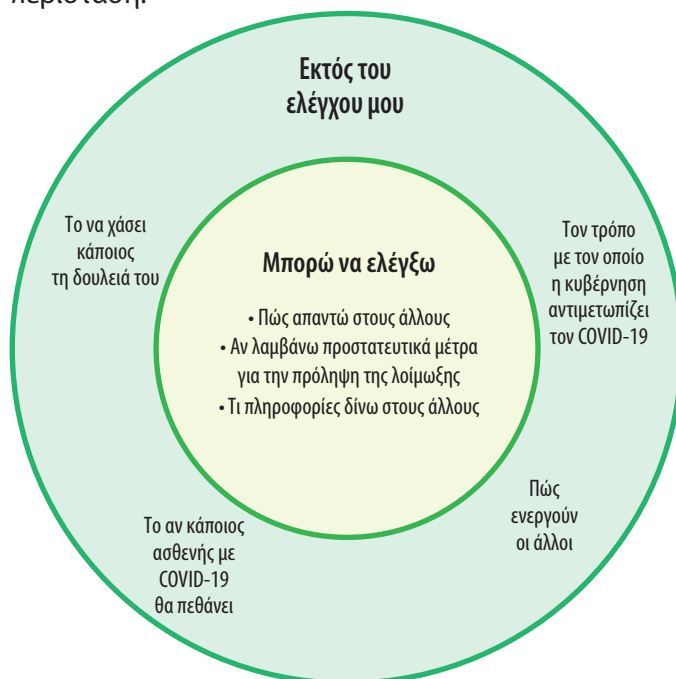
6 Δημιουργήστε μια καθημερινή ρουτίνα και ακολουθήστε την (βλ. βοήθημα προγραμματισμού καθημερινής ρουτίνας στο Παράρτημα Β).

7 Μειώστε στο ελάχιστο την κατανάλωση αλκοόλ, ναρκωτικών ουσιών, καφεΐνης ή νικοτίνης. Οι ουσίες αυτές μπορεί να φαίνεται ότι σας βοηθούν βραχυπρόθεσμα, αλλά καθώς μειώνεται η επίδρασή τους, οδηγούν σε μειωμένη διάθεση, στρες, δυσκολίες στον ύπνο, ακόμη και σε επιθετικότητα. Αν καταναλώνετε μεγάλες ποσότητες οποιασδήποτε από αυτές τις ουσίες, μπορείτε να μειώσετε την κατανάλωσή τους περιορίζοντας τη διαθεσιμότητά τους στο σπίτι σας και βρίσκοντας άλλες μεθόδους διαχείρισης του άγχους, όπως αυτές που αναφέρονται εδώ.

8 Στο τέλος κάθε ημέρας φτιάξτε μια μικρή λίστα (στο μυαλό σας ή σε χαρτί) σημειώνοντας τους τρόπους με τους οποίους μπορέσατε να βοηθήσετε τους άλλους ή τα πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες, για παράδειγμα: «Βοήθησα γιατί φέρθηκα με ευγένεια σε κάποιον που ήταν αναστατωμένος» ή «Είμαι ευγνώμων γιατί με στηρίζει ο φίλος μου».

9 Να είστε ρεαλιστές σε σχέση με το τι μπορείτε να ελέγξετε και τι όχι. Η οπτικοποίηση κύκλων ελέγχου μπορεί να σας βοηθήσει. Στη συνέχεια μπορείτε να δείτε ένα παράδειγμα κύκλου ελέγχου για εργαζόμενους, και μπορείτε να συμπληρώσετε τον δικό σας κύκλο στο Παράρτημα Γ.

Αν νιώθετε ότι δεν είστε σε θέση να βοηθήσετε τους άλλους, προσπαθήστε να προσδιορίσετε τα προβλήματα για τα οποία μπορείτε να κάνετε κάτι και αυτά για τα οποία δεν μπορείτε να κάνετε τίποτα. Συγχωρήστε τον εαυτό σας και μην είστε σκληροί μαζί του αν δεν μπορείτε να βοηθήσετε σε μια συγκεκριμένη περίπτωση.



10 Δοκιμάστε μια χαλαρωτική δραστηριότητα - επιλέξτε αυτή που σας ταιριάζει περισσότερο. Ίσως να υπάρχουν κάποιες δραστηριότητες με τις οποίες ασχολείστε ήδη ή έχετε ασχοληθεί στο παρελθόν. Μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε τα παρακάτω:

- αργή αναπνοή (δείτε τις οδηγίες στη σελίδα 14),
- διατάσεις, χορό, προσευχή ή γιόγκα,
- σταδιακή μυική χαλάρωση (βλ. οδηγίες στο Παράρτημα Δ).



Διευθυντές και προϊστάμενοι:
Μπορείτε να βρείτε πληροφορίες για την υποστήριξη της ομάδας σας στο Παράρτημα Α.

Η περίπτωση του Patrick

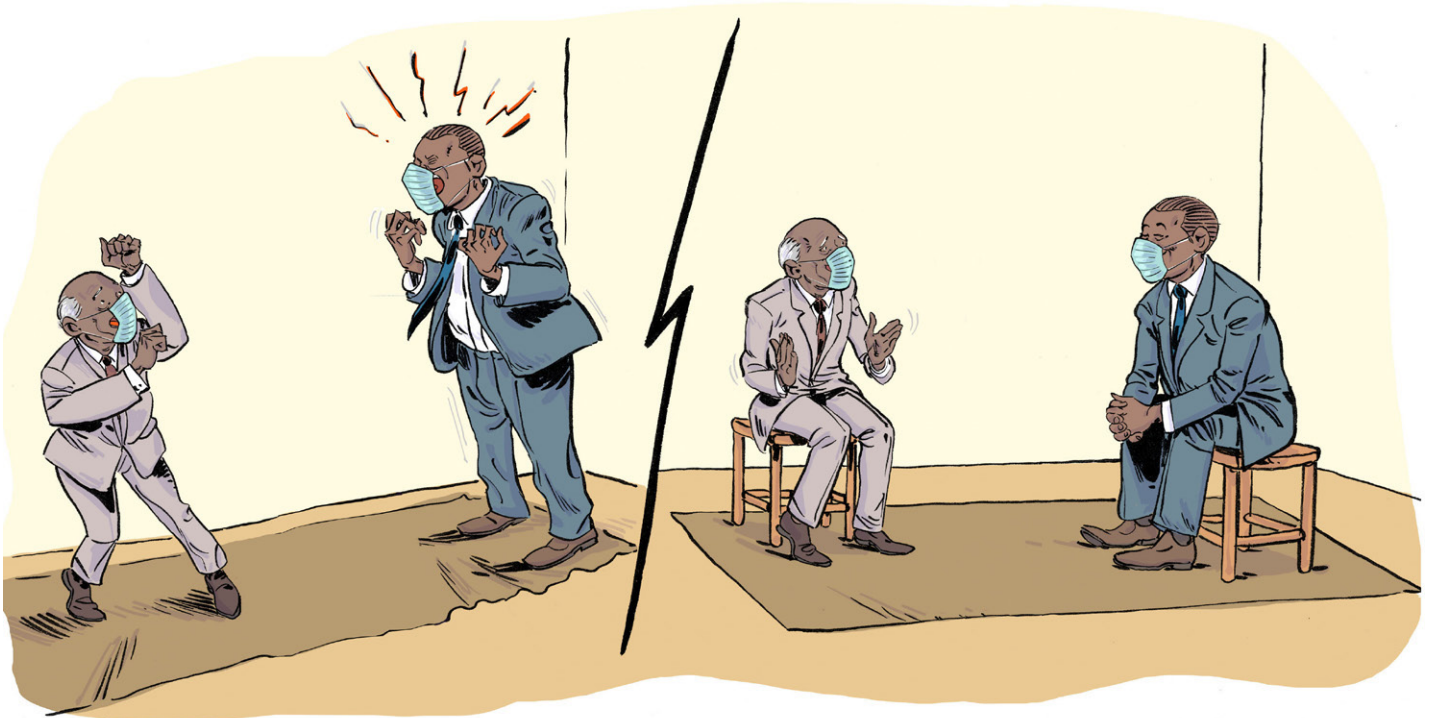
Ο Patrick έχει ηγετικό ρόλο στην τοπική κοινότητα και αυτό τον ικανοποιεί.

Ωστόσο, κατά τη διάρκεια της κρίσης του COVID-19, πολλά μέλη της τοπικής κοινότητας έχασαν τη δουλειά τους και δεν μπορούν να εξασφαλίσουν τα προς το ζην. Διαδίδονται φήμες ότι ο COVID-19 δεν υπάρχει και ότι πρόκειται για απάτη. Ο Patrick άρχισε να δέχεται τηλεφωνήματα από ανθρώπους που του ζητούν βοήθεια και χρήματα.

Ο Patrick βρέθηκε να δουλεύει πολλές ώρες, ακούγοντας τα προβλήματα των μελών της τοπικής κοινότητας. Ένωθε αδύναμος και μπερδεμένος, μην ξέροντας πώς μπορεί να τους βοηθήσει καλύτερα. Μάλιστα, με έναν από αυτούς έχασε και την ψυχραιμία του. Συνειδητοποίησε ότι έπρεπε να κάνει κάτι για να φροντίσει τον εαυτό του.

Έτσι, ο Patrick δημιούργησε μια ρουτίνα. Άρχισε να αφιερώνει χρόνο στην οικογένειά του και να περπατάει καθημερινά. Έφτιαξε έναν «κύκλο ελέγχου» και συνειδητοποίησε ότι δεν μπορούσε να δώσει πίσω στους ανθρώπους τους μισθούς που είχαν χάσει. Έτσι, άρχισε να σκέφτεται τρόπους για να τους το εξηγήσει ευγενικά όταν τον ρωτούσαν. Επίσης, σκέφτηκε τρόπους με τους οποίους θα μπορούσε να στηρίξει τους άλλους, ακούγοντας και βοηθώντας τους να στηρίξουν ο ένας τον άλλον.

Μετά από μια εβδομάδα, ο Patrick ένιωθε πιο χαλαρός, και ήταν πλέον σε θέση να μιλά με σεβασμό στα μέλη της κοινότητας και να κάνει τη δουλειά του αποτελεσματικά για μεγαλύτερο διάστημα.



Περισσότερο υλικό για τη φροντίδα του εαυτού μας και της ομάδας μας

Μπορείτε να διαβάσετε και να μάθετε περισσότερα για την αυτοφροντίδα στο παρακάτω υλικό

Πρώτες βοήθειες ψυχικής υγείας

Α' ΒΨΥ Οδηγός για εργαζόμενους στο πεδίο (WHO, WTF και WVI, 2011) σε διάφορες γλώσσες <https://bit.ly/2VeJUX7>

Οδηγός για την παροχή πρώτων βοηθειών ψυχικής υγείας από απόσταση κατά τη διάρκεια της έξαρσης του COVID-19 (Ομοσπονδία Συλλόγων Ερυθρού Σταυρού και Ερυθράς Ημισελήνου (IFRC), Κέντρο Αναφοράς για την Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη, Μάρτιος 2020) <https://bit.ly/2RK9BNh>

Μονοσέλιδος οδηγός για την αντιμετώπιση του στρες που προκαλεί ο COVID-19 (ΠΟΥ)

Εύχρηστο εικονογραφημένο πληροφοριακό υλικό <https://bit.ly/2VfBfUe>

Ημερολόγιο ευημερίας 14 ημερών

Διαδραστικό, δημιουργικό ημερολόγιο για να δημιουργήσετε τις δικές σας στρατηγικές αντιμετώπισης προκλήσεων <https://bit.ly/3aeypmH>

Κοινωνικό στίγμα που συνδέεται με τον COVID-19

Οδηγός πρόληψης και αντιμετώπισης του κοινωνικού στίγματος (IFRC, UNICEF, WHO) <https://bit.ly/3czCZh5>

Κάνοντας αυτό που έχει σημασία σε περιόδους στρες: Εικονογραφημένος οδηγός (WHO)

Εύχρηστος εικονογραφημένος οδηγός με πληροφορίες και δεξιότητες που συμβάλλουν στη διαχείριση του στρες. Μπορείτε να εφαρμόσετε εύκολα τις τεχνικές, αφιερώνοντας μόνο μερικά λεπτά την ημέρα <https://bit.ly/3aJSdib>

Θεματική ενότητα 2:

Υποστηρικτική επικοινωνία στις καθημερινές μας αλληλεπιδράσεις

Η πανδημία COVID-19 δημιουργεί στρες και κάνει πολλούς ανθρώπους να νιώθουν απομονωμένοι, φοβισμένοι και μπερδεμένοι. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την καθημερινή επικοινωνία για να στηρίξουμε τους άλλους και να συμβάλουμε στην ευημερία όσων βρίσκονται γύρω μας.

Ο τρόπος με τον οποίο συμπεριφέρεστε στην καθημερινή σας επικοινωνία (ο τόνος της φωνής, η στάση του σώματος, οι συστάσεις) μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο οι άλλοι:

- **Σας βλέπουν:** αν σας εμπιστεύονται, αν σας συμπαθούν.
- **Αναποκρίνονται σε αυτά που λέτε:** αν ακολουθούν τις συμβουλές σας, αν γίνονται επιθετικοί, αν είναι ήρεμοι, αν σας ανοίγονται για να ζητήσουν βοήθεια.
- **Ανακάμπουν:** όσο περισσότερη υποστήριξη νιώθει κάποιος τόσο καλύτερα θα ανακάμψει σωματικά και συναισθηματικά.

Βοηθήστε τους άλλους να νιώσουν άνετα

Για να μπορέσετε να στηρίξετε κάποιον, θα πρέπει πρώτα να κερδίσετε την εμπιστοσύνη του και να τον κάνετε να νιώσει άνετα.

Ακόμη και όταν κάποιος φαίνεται επιθετικός ή μπερδεμένος, μπορείτε να επικοινωνήσετε πιο αποτελεσματικά (και ενδεχομένως να κατευνάσετε την ένταση) προσεγγίζοντάς τον με ευγένεια και σεβασμό. Στη συνέχεια παρουσιάζονται ορισμένες ενέργειες που συνιστώνται και κάποιες που πρέπει να αποφεύγονται, και τις οποίες μπορείτε να προσαρμόσετε στο δικό σας πολιτισμικό πλαίσιο.



Ανακαλέστε μια στιγμή που νιώσατε να σας στηρίζει κάποιος που μόλις είχατε γνωρίσει. Πώς σας μίλησε; Ποια ήταν η στάση του σώματός του;

Τι να κάνετε	Τι να μην κάνετε
Κρατήστε ανοιχτή, χαλαρή στάση σώματος	Μη σταυρώνετε τα χέρια
Κοιτάτε τον συνομιλητή σας	Μην κοιτάτε αλλού, κάτω στο πάτωμα ή το κινητό σας
Χρησιμοποιήστε πολιτισμικά ορθή οπτική επαφή, ώστε να βοηθήσετε τον άλλο να χαλαρώσει και να νιώσει ότι τον ακούν	Μη χρησιμοποιείτε πολιτισμικά ακατάλληλη οπτική επαφή, π.χ. επίμονο βλέμμα
Συστηθείτε με σαφήνεια, αναφέροντας το όνομα και τον ρόλο σας	Μη θεωρείτε δεδομένο ότι ο άλλος γνωρίζει ποιος είστε και ποιος είναι ο ρόλος σας
Διατηρήστε ήρεμο και απαλό τόνο φωνής, με μέτρια ένταση	Μη φωνάζετε και μη μιλάτε πολύ γρήγορα
Αν ο άλλος δεν μπορεί να δει το πρόσωπό σας, προσπαθήστε να έχετε μια φωτογραφία σας επάνω στα ρούχα σας (π.χ. αν χρησιμοποιείτε προσωπικό προστατευτικό εξοπλισμό, όπως μάσκα)	Στην περίπτωση που φοράτε προσωπικό προστατευτικό εξοπλισμό, μη θεωρείτε δεδομένο ότι ο άλλος γνωρίζει πώς είστε
Βεβαιωθείτε ότι νιώθει άνετα να μιλήσει μαζί σας, ρωτήστε π.χ. «Αισθάνεστε άνετα να μιλήσετε μαζί μου (με έναν άντρα); Αν θέλετε να μιλήσετε με γυναίκα μπορώ να φωνάξω μια συνάδελφο να μιλήσει μαζί σας»	Μη θεωρείτε δεδομένο ότι ο άλλος νιώθει άνετα να σας μιλήσει
Αν μιλάτε διαφορετική γλώσσα, προσπαθήστε να βρείτε διερμηνέα (ή κάποιο μέλος της οικογένειας) και να καθουχάσετε το πρόσωπο που έχετε απέναντί σας	Μη θεωρείτε δεδομένο ότι ο άλλος μιλάει την ίδια γλώσσα με εσάς
Διατηρήστε σωματική απόσταση για να μειώσετε τον κίνδυνο μόλυνσης από τον COVID-19 και εξηγήστε στον συνομιλητή σας τους λόγους, π.χ. πραγματοποιήστε τη συνάντηση σε μεγαλύτερη αίθουσα, μέσω οθόνης ή τηλεφώνου.	Μην αγνοείτε τους κανόνες τήρησης αποστάσεων θέτοντας έτσι τον εαυτό σας ή τους άλλους σε κίνδυνο μόλυνσης από τον COVID-19

Η περίπτωση του David

Ο David εργάζεται σε ένα μικρό τοπικό κατάστημα και πολλοί άνθρωποι εξαρτώνται από εκείνον για να κάνουν τα ψώνια τους. Όταν οι πελάτες μπαίνουν στο κατάστημα, ο David στέκεται πίσω από τον πάγκο με τους ώμους του χαλαρούς και τα χέρια ανοιχτά, έχει οπτική επαφή με τους πελάτες καθώς μπαίνουν και τους καλωσορίζει με χαμόγελο. Πολλοί λένε στον David ότι η εξωστρεφής του διάθεση τους βοηθά σε αυτές τις δύσκολες στιγμές και τους κάνει να νιώθουν λιγότερο απομονωμένοι.



Υποστήριξη μέσω ενεργητικής ακρόασης

Η ακρόαση είναι το σημαντικότερο κομμάτι της υποστηρικτικής επικοινωνίας. Αντί να προσφέρετε αμέσως συμβουλές, δώστε χρόνο στους άλλους να μιλήσουν όσο χρειάζεται και ακούστε τους προσεκτικά για να κατανοήσετε πραγματικά την κατάσταση και τις ανάγκες τους, να τους βοηθήσετε να παραμείνουν ήρεμοι και να μπορέσετε να τους προσφέρετε την κατάλληλη βοήθεια που θα τους είναι χρήσιμη. Μάθετε να ακούτε:



προσφέροντας στον άλλο την αμέριστη προσοχή σας



δίνοντας πραγματική προσοχή στις ανησυχίες του



με φροντίδα, σεβασμό και ενσυναίσθηση

Προσέξτε τόσο τις **λέξεις που χρησιμοποιείτε** όσο και τη **γλώσσα του σώματός σας**.

Λέξεις Χρησιμοποιήστε υποστηρικτικές φράσεις που δείχνουν ενσυναίσθηση («Καταλαβαίνω τι λέτε») και αναγνωρίστε την απώλεια ή δύσκολα συναισθήματα που ο συνομιλητής σας μοιράζεται μαζί σας («Λυπάμαι πολύ που το ακούω», «Φαίνεται δύσκολη κατάσταση»).

Γλώσσα του σώματος Είναι οι εκφράσεις του προσώπου σας, η οπτική επαφή, οι χειρονομίες και ο τρόπος που κάθεστε ή στέκεστε σε σχέση με τον άλλο.

Φροντίστε να μιλάτε και να συμπεριφέρεστε κατάλληλα και με σεβασμό, ανάλογα με το πολιτισμικό υπόβαθρο, την ηλικία, το φύλο και τη θρησκεία του συνομιλητή σας. **Μην τον/την πιέζετε να μιλήσει αν δεν το επιθυμεί.**

Η περίπτωση της Asma

Η Asma είναι νοσηλεύτρια και εργάζεται σε κέντρο υγείας της κοινότητας. Μία από τις ασθενείς της, η Fatima, πάσχει από COVID-19. Η Fatima εξομολογείται στην Asma ότι της λείπει η οικογένειά της και ότι φοβάται ότι η κατάστασή της θα επιδεινωθεί. Η Asma αφήνει στην άκρη το σημειωματάριό της για να δείξει στη Fatima ότι την προσέχει, κάθεται μαζί της και κοιτά τη Fatima στα μάτια όσο εκείνη μιλάει. Η Asma γνέφει με το κεφάλι και λέει «Αυτή η κατάσταση είναι πολύ δύσκολη», «Καταλαβαίνω ότι σου λείπει η οικογένειά σου», «Πρέπει να είναι δύσκολο να μην μπορείς να τους δεις». Αργότερα, η Fatima λέει στην Asma «Ευχαριστώ που με άκουσες. Δεν νιώθω πια μόνη γιατί μου αφιέρωσες τον χρόνο και την προσοχή σου».



Όταν επικοινωνείτε από απόσταση (π.χ. από το τηλέφωνο):



- Όταν μιλάτε για ένα ευαίσθητο θέμα, βεβαιωθείτε ότι ο άλλος μπορεί να μιλήσει, π.χ. «Σας καλώ για να μιλήσουμε για το θέμα της υγείας σας. Μπορείτε να μιλήσετε ελεύθερα αυτή τη στιγμή; Μπορείτε να απαντήσετε απλώς ναι ή όχι.»
- Διευκρινίστε τυχόν παρεξηγήσεις ή παρανοήσεις, π.χ. «Είναι διαφορετικά τώρα που μιλάμε από το τηλέφωνο και δεν είμαι σίγουρος ότι κατάλαβα καλά τι εννοούσατε όταν είπατε... μπορείτε να μου το εξηγήσετε καλύτερα;»
- Επιτρέψτε στον άλλον να κάνει παύσεις και να μείνει σιωπηλός.
- Κάντε εποικοδομητικά σχόλια για να «απενεχοποιήσετε» τη σιωπή, όπως: «Δεν πειράζει, χρειάζεστε χρόνο», «Θα είμαι εδώ όταν θελήσετε να μιλήσετε», κ.λπ.
- Προσπαθήστε να μειώσετε στο ελάχιστο τις ενοχλήσεις, π.χ. «Δυσκολεύομαι να σας ακούσω, μπορείτε να μετακινηθείτε κάπου πιο ήσυχα;» Βεβαιωθείτε ότι βρίσκεστε σε ήσυχο σημείο όταν καλείτε κάποιον στο τηλέφωνο.
- Αν είναι εφικτό, προσπαθήστε ο άλλος να σας βλέπει και να σας ακούει ενώ μιλάτε. Για παράδειγμα, αν υπάρχει παράθυρο μιλήστε του/της στο τηλέφωνο έξω από το παράθυρο του/της ώστε να μπορεί να σας βλέπει ή, αν είναι εφικτό, χρησιμοποιήστε κάποιο πρόγραμμα βιντεοκλήσης.

Η ενεργητική ακρόαση είναι μια τεχνική που σας βοηθά να ακούτε καλά και να επικοινωνείτε υποστηρικτικά. Περιλαμβάνει 3 βήματα:



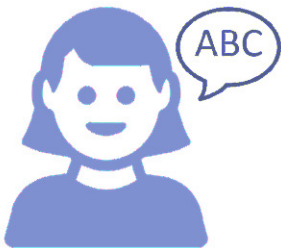
Ακούστε προσεκτικά

- Προσπαθήστε πραγματικά να κατανοήσετε την οπτική και τα συναισθήματα του άλλου.
- Αφήστε το άλλο πρόσωπο να μιλήσει. Μείνετε σιωπηλοί μέχρι να ολοκληρώσει.
- Μειώστε τους παράγοντες που μπορεί να αποσπάσουν την προσοχή σας. Υπάρχει θόρυβος; Μπορείτε να πάτε κάπου πιο ήσυχα;
- Μπορείτε να ηρεμήσετε το μυαλό σας και να εστιάσετε στο άλλο πρόσωπο και σε αυτά που λέει;
- Να είστε θερμοί, ανοιχτοί και χαλαροί απέναντί του



Επαναλάβετε

- Επαναλάβετε μηνύματα και βασικές λέξεις που αναφέρει ο συνομιλητής σας π.χ. «Είπατε ότι είναι κουραστικό να δουλεύετε και ταυτόχρονα να προσέχετε και τα παιδιά σας.»
- Ζητήστε διευκρινίσεις αν δεν καταλάβατε κάτι, π.χ. «Δεν κατάλαβα τι είπατε, μπορείτε να το επαναλάβετε παρακαλώ;»



Στο τέλος συνοψίστε αυτά που καταλάβατε

- Εντοπίστε και αναφέρετε τα βασικά σημεία που ακούσατε από τον συνομιλητή σας, ώστε να αντιληφθεί ότι τον παρακολουθούσατε και για να βεβαιωθείτε ότι καταλάβατε σωστά, π.χ. «Με βάση αυτά που μόλις είπατε, καταλαβαίνω ότι ανησυχείτε κυρίως για [συνοψίστε τους προβληματισμούς που ανέφερε], σωστά;»
- Περιγράψτε αυτά που ακούσατε και μη διατυπώνετε συμπεράσματα για τα συναισθήματα του ατόμου σε σχέση με την κατάσταση (π.χ. μην πείτε: «Θα πρέπει να νιώθετε απαίσια/συντετριμμένος/η»). Μην κρίνετε το άτομο ή την κατάστασή του.

Η περίπτωση της Precious

Η Precious εργάζεται σε γραφείο κηδεών και χρησιμοποίησε την ενεργητική ακρόαση για να βοηθήσει τη Grace:

Grace: Γεια σας, θα ήθελα να οργανώσω την κηδεία του αδελφού μου ο οποίος... [κλαίει]

Precious: Δεν πειράζει, χρειάζεστε χρόνο. Φαίνεται ότι περνάτε δύσκολα. [10 δευτερόλεπτα σιωπής]

Grace: Είμαι εντάξει τώρα. Ναι, σας ευχαριστώ. Είναι τόσο δύσκολο, δεν το πιστεύω ότι συνέβη.

Precious: Καταλαβαίνω πόσο δύσκολο πρέπει να είναι για εσάς.

Grace: Θα ήθελα μόνο να μην είναι αλήθεια.

Precious: Είμαι εδώ και σας ακούω.

Grace: Αγαπούσα τόσο πολύ τον αδελφό μου, ήμασταν πολύ δεμένοι. Ήταν ο καλύτερός μου φίλος. Και σήμερα πέθανε.

Precious: Φαίνεται ότι ο αδελφός σας ήταν πολύ σημαντικός για εσάς, ο καλύτερός σας φίλος.

Grace: Ναι, ήταν ο καλύτερός μου φίλος... είναι τόσο δύσκολο... Θυμάμαι όλες τις καλές στιγμές που ζήσαμε μαζί [γελάει λίγο].

Precious: Βλέπω θυμάστε και τις καλές στιγμές.

Grace: Ναι, αυτό με κάνει να χαμογελάω.

Σας ευχαριστώ πολύ, με κάνατε πραγματικά να νιώσω καλύτερα.

Precious: Αλίμονο, είμαι εδώ για να σας στηρίξω σε αυτές τις δύσκολες στιγμές.

Grace: Τώρα είμαι έτοιμη να συζητήσουμε για την κηδεία.



Θεματική ενότητα 3:

Πρακτική υποστήριξη

Τα άτομα που πλήττονται από την πανδημία του COVID-19 μπορεί να χρειάζονται για παράδειγμα:



Ενημέρωση σχετικά με τον COVID-19 (π.χ. συμπτώματα, πρόσβαση σε θεραπεία, τρόποι φροντίδας των άλλων, τρόποι προσωπικής προστασίας, ενημερώσεις για την περιοχή τους, αντίκτυπος στην εργασία).



Πρόσβαση σε τρόφιμα, άλλα είδη πρώτης ανάγκης και βασικές υπηρεσίες λόγω της σωματικής αποστασιοποίησης και της απώλειας εισοδήματος.



Πρόσβαση σε εναλλακτικές τελετές ταφής, σε περίπτωση που κάποιος αποβιώσει.



Τρόπους να διασφαλίσουν ότι τα εξαρτώμενα μέλη της οικογένειας (π.χ. παιδιά) λαμβάνουν την απαραίτητη φροντίδα όταν ο βασικός φροντιστής είναι στο νοσοκομείο ή σε απομόνωση.

Πώς να παράσχετε πληροφορίες ή είδη πρώτης ανάγκης

Παροχή πληροφοριών:

Η παραπληροφόρηση και οι φήμες αποτελούν σύνηθες φαινόμενο κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19.

Για να παράσχετε σαφείς και έγκυρες πληροφορίες:

- Χρησιμοποιήστε σαφή, συγκεκριμένη και εύληπτη γλώσσα. Βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιείτε λέξεις που ταιριάζουν με την ηλικία και το αναπτυξιακό επίπεδο του συνομιλητή σας. Αποφύγετε τη χρήση εξειδικευμένης, τεχνικής γλώσσας.
- Προσφέρετε πληροφορίες από αξιόπιστες πηγές, όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας.
- Προσπαθήστε να έχετε μαζί σας έντυπο υλικό σε σχετικές γλώσσες, με οπτικά βοηθήματα.
- Εφόσον είναι απαραίτητο, να έχετε μαζί σας διερμηνέα.
- Αν δεν γνωρίζετε κάτι να είστε ειλικρινείς και να μην προσπαθείτε να το μαντέψετε.

Παροχή ειδών πρώτης ανάγκης ή υπηρεσιών:

Μπορεί να είστε σε θέση να προσφέρετε οι ίδιοι είδη πρώτης ανάγκης και υπηρεσίες, όπως φαγητό, νερό ή να κάνετε τα ψώνια των άλλων. Όμως, μη νιώθετε υποχρεωμένοι να το κάνετε. Να γνωρίζετε τις δυνατότητές σας.

Η περίπτωση της Priya και του Deerak

Η Priya ζει σε μια πολυπληθή κοινότητα. Ένας από τους γείτονές της, ο Deerak, είναι ένας ηλικιωμένος άντρας που ζει μόνος. Η Priya του τηλεφωνεί για να τον ρωτήσει τι κάνει. Ο Deerak απαντά ότι δεν έχει καταφέρει να βγει έξω να αγοράσει τα φάρμακα που παίρνει συνήθως για την υπέρταση. Η Priya ψωνίζει τρόφιμα κάθε εβδομάδα και του προτείνει να πάει στο φαρμακείο και να αγοράσει και τα φάρμακά του. Ορίζουν ένα ασφαλές σημείο ακριβώς έξω από την πόρτα του Deerak όπου εκείνος μπορεί να αφήσει τα χρήματα και η Priya τα φάρμακα. Έτσι δεν χρειάζεται να έρθουν σε επαφή.



Παραπομπή σε άλλους παρόχους πρακτικής υποστήριξης

Για να παραπέμψετε κάποιον αποτελεσματικά σε άλλους παρόχους υπηρεσιών, συντάξτε έναν κατάλογο με τις οργανώσεις που δραστηριοποιούνται στην περιοχή σας και τον τρόπο επικοινωνίας με αυτές (συμπληρώστε τον πίνακα του Παραρτήματος Ε). Φροντίστε για την άμεση παραπομπή όσων αντιμετωπίζουν δυσχέρειες ή χρειάζονται φαγητό, νερό, στέγη ή επείγουσες ιατρικές και κοινωνικές υπηρεσίες, ώστε να υπάρξει μέριμνα για την ασφάλεια και την προστασία τους.

Επικοινωνήστε ξανά με τα άτομα που έχετε παραπέμψει για να δείτε τι κάνουν, αν το έχετε συμφωνήσει!

Βοηθήστε τους άλλους να βοηθήσουν τον εαυτό τους

Συνήθως, για να μπορέσει ένα άτομο να ανακάμψει σωστά, θα πρέπει να νιώσει ότι έχει κάποιον έλεγχο επάνω στη ζωή του. Ο καλύτερος τρόπος για να στηρίξετε τους άλλους είναι να τους βοηθήσετε να βοηθήσουν τον εαυτό τους. Επιπλέον, αυτό θα σας δώσει περισσότερη ενέργεια και χρόνο να βοηθήσετε άλλους ανθρώπους.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη μέθοδο ΣΤΑΜΑΤΑ-ΣΚΕΨΟΥ-ΞΕΚΙΝΑ (STOP-THINK-GO) για να βοηθήσετε τους άλλους να διαχειριστούν μόνοι τους τα προβλήματά τους.



ΣΤΑΜΑΤΑ Βοηθήστε τους να κάνουν μια παύση και να σκεφτούν ποια είναι τα πιο επείγοντα προβλήματά τους. Βοηθήστε τους να χρησιμοποιήσουν τους κύκλους ελέγχου ώστε να εντοπίσουν και να επιλέξουν ένα πρόβλημα για το οποίο μπορούν να κάνουν κάτι.



ΣΚΕΨΟΥ Ενθαρρύνετε τους να βρουν τρόπους να διαχειριστούν το πρόβλημα.

Οι παρακάτω ερωτήσεις μπορεί να φανούν χρήσιμες:

- Τι κάνατε στο παρελθόν για να αντιμετωπίσετε τέτοιου είδους προβλήματα;
- Τι έχετε ήδη δοκιμάσει να κάνετε;
- Υπάρχει κάποιος που μπορεί να σας βοηθήσει με τη διαχείριση αυτού του προβλήματος (π.χ. φίλοι, συγγενείς, οργανώσεις);
- Υπάρχουν άλλοι άνθρωποι με παρόμοια προβλήματα; Πώς τα κατάφεραν;



ΞΕΚΙΝΑ Βοηθήστε τους να επιλέξουν έναν τρόπο διαχείρισης του προβλήματος και να δοκιμάσουν να τον εφαρμόσουν.

Αν δεν λειτουργήσει, ενθαρρύνετε τους να δοκιμάσουν μια άλλη λύση.

Η περίπτωση του Ahsan και του Mohammad: Σταμάτα–Σκέψου–Ξεκίνα

Ο Mohammad φαίνεται να μην μπορεί να διαχειριστεί τα προβλήματά του. Ο Ahsan τον υποστηρίζει.

ΣΤΑΜΑΤΑ: Ο Ahsan βοηθά τον Mohammad να προσδιορίσει τα δύο πιο επείγοντα προβλήματά του. Τα επαναλαμβάνει για να βεβαιωθεί ότι κατάλαβε: «Ανησυχείς για το πώς θα θρέψεις την οικογένειά σου και φοβάσαι μήπως η γυναίκα σου κολλήσει COVID-19». Για να βοηθήσει τον Mohammad να επιλέξει ένα πρόβλημα, ο Ahsan τον ρωτά: «Υπάρχει κάτι που μπορείς να κάνεις για αυτό;» Ο Mohammad αποφασίζει ότι μπορεί να κάνει κάτι και για τα δύο προβλήματά του. Αποφασίζει ότι η προτεραιότητα αυτή τη στιγμή είναι να θρέψει την οικογένειά του.

ΣΚΕΨΟΥ: Ο Ahsan ζητά από τον Mohammad να σκεφτεί όλους τους πιθανούς τρόπους για να θρέψει την οικογένειά του. Του λέει ότι μπορεί να προτείνει οποιαδήποτε λύση, ακόμα κι αν είναι ανόητη ή μη ρεαλιστική. Αρχικά ο Mohammad δυσκολεύεται κι έτσι μιλάει με τη γυναίκα του, η οποία τον βοηθά να σκεφτεί λύσεις. Μαζί σκέφτονται το εξής:

Να ζητιανέψουν για φαγητό / Να αρχίσουν να καλλιεργούν τα δικά τους τρόφιμα/ Να έρθουν σε επαφή με μια τοπική ΜΚΟ ή ένα συσσίτιο / Να προτείνει στους γείτονες να τους προσφέρει εργασία με αντάλλαγμα φαγητό.

ΞΕΚΙΝΑ: Ο Ahsan ζητά από τον Mohammad να επιλέξει μια λύση από τον κατάλογο και να τη δοκιμάσει. Ο Mohammad έχει κάποιους σπόρους και θα ήθελε να καλλιεργήσει τη δική του τροφή. Όμως αυτό θα πάρει χρόνο. Η ηπατίτιδα θα έθετε τον Mohammad σε αυξημένο κίνδυνο μόλυνσης. Ο Mohammad αποφασίζει να έρθει άμεσα σε επαφή με μια τοπική ΜΚΟ για να ζητήσει τρόφιμα και να ξεκινήσει να καλλιεργεί λαχανικά στον κήπο του για το μέλλον. Αν δεν μπορέσει να βρει τρόφιμα από τη ΜΚΟ, τότε θα επιστρέψει στη λίστα με τις λύσεις. Ο Ahsan δίνει στο Mohammad το τηλέφωνο της ΜΚΟ ώστε να επικοινωνήσει μαζί της.



Θεματική ενότητα 4:

Υποστήριξη ατόμων που βιώνουν στρες

Συμπτώματα στρες

Το στρες είναι μια φυσική αντίδραση που βιώνουμε όλοι. Τα συμπτώματα στρες μπορεί να περιλαμβάνουν:

- συναισθηματικές αντιδράσεις: λύπη, φόβο, θυμό, κ.λπ.
- συμπεριφορικές αντιδράσεις: μειωμένη διάθεση, αποφυγή δραστηριοτήτων, βίαιη συμπεριφορά, κ.λπ.
- σωματικές αντιδράσεις: πονοκέφαλοι, μυϊκοί πόνοι, οσφυαλγία, αϋπνία, μειωμένη όρεξη, κ.λπ.

Υποστήριξη ατόμων που βιώνουν στρες

Οι υποστηρικτικές επικοινωνιακές δεξιότητες που αναφέρονται στη Θεματική Ενότητα 2 μπορεί να είναι αρκετές για να βοηθήσουν κάποιον να νιώσει καλύτερα. Στην περίπτωση ατόμων που χρειάζονται περισσότερη υποστήριξη, οι παρακάτω συμβουλές μπορεί να φανούν χρήσιμες.

Αρχικά, ενθαρρύνετε τα άτομα να σκεφτούν κάτι που μπορεί να τα κάνει να νιώσουν καλύτερα

Μπορεί να έχουν ήδη κάνει πράγματα για να βοηθήσουν τον εαυτό τους σε ψυχοπνευματικές καταστάσεις. Για να τα βοηθήσετε να αξιοποιήσουν αυτή τη γνώση ρωτήστε: «Τι σας βοήθησε στο παρελθόν όταν νιώσατε έτσι;» ή «Τι κάνετε αυτή τη στιγμή για να βοηθήσετε τον εαυτό σας να νιώσει καλύτερα;» Μπορείτε να τα ενθαρρύνετε αν δεν καταφέρνουν να σκεφτούν κάτι, π.χ. «Υπάρχει κάποιος που μπορεί να σας βοηθήσει;», «Υπάρχουν δραστηριότητες που σας άρεσε να κάνετε στο παρελθόν και θα μπορούσατε να κάνετε και τώρα;»

Αν κάποιος δεν μπορεί να σκεφτεί πώς να βοηθήσει τον εαυτό του, μπορείτε να του προτείνετε μεθόδους όπως αυτές που παρουσιάζονται στο πλαίσιο.

Δοκιμάστε μια μέθοδο χαλάρωσης

Αν κάποιος φαίνεται αγχωμένος ή στρεσαρισμένος μπορεί να βοηθήσει η **αργή αναπνοή**.

Πείτε: «Έχω μια τεχνική που μπορεί να σας βοηθήσει να χαλαρώσετε όταν αισθάνεστε στρες. Θα πάρουμε μαζί αργές αναπνοές. Θέλετε να δοκιμάσουμε να το κάνουμε μαζί;»

Αν συμφωνήσει, συνεχίστε:

«Πάρτε μαζί μου μια εισπνοή από τη μύτη μετρώντας μέχρι το 3. Κρατήστε τους ώμους σας χαμηλά και αφήστε τον αέρα να γεμίσει το κάτω μέρος των πνευμόνων σας και, στη συνέχεια, εκπνεύστε τον αέρα αργά από το στόμα μετρώντας μέχρι το 6. Είστε έτοιμος/η; Θα το κάνουμε 3 φορές.»

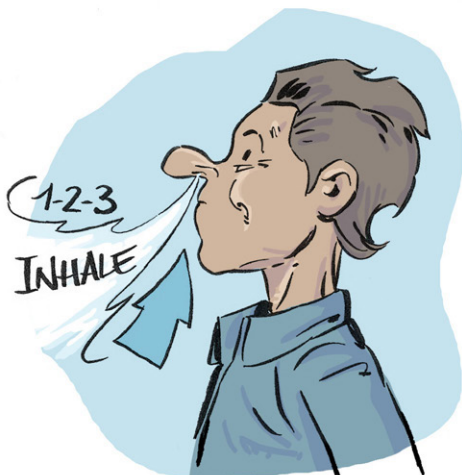


Προτάσεις για μεθόδους που μπορεί να δοκιμάσει κάποιος για να νιώσει καλύτερα

- Κάντε έναν κατάλογο όλων των πραγμάτων για τα οποία είστε ευγνώμονες (στο μυαλό σας ή γράψτε τα σε ένα χαρτί).
- Προσπαθήστε να βρίσκετε κάθε μέρα χρόνο για κάποια δραστηριότητα που σας αρέσει (ένα χόμπι) ή που θεωρείτε ότι σας γεμίζει.
- Αθληθείτε, περπατήστε ή χορέψτε.
- Κάντε κάτι δημιουργικό, όπως τέχνη, τραγούδι, χειροτεχνίες ή συγγραφή.
- Ακούστε μουσική ή ραδιόφωνο.
- Μιλήστε με έναν φίλο ή συγγενή.
- Διαβάστε ένα βιβλίο ή ακούστε ένα ηχητικό βιβλίο.



Αυτή η τεχνική δεν τους βοηθά όλους. Αν κάποιος νιώσει δυσφορία σταματήστε την άσκηση.



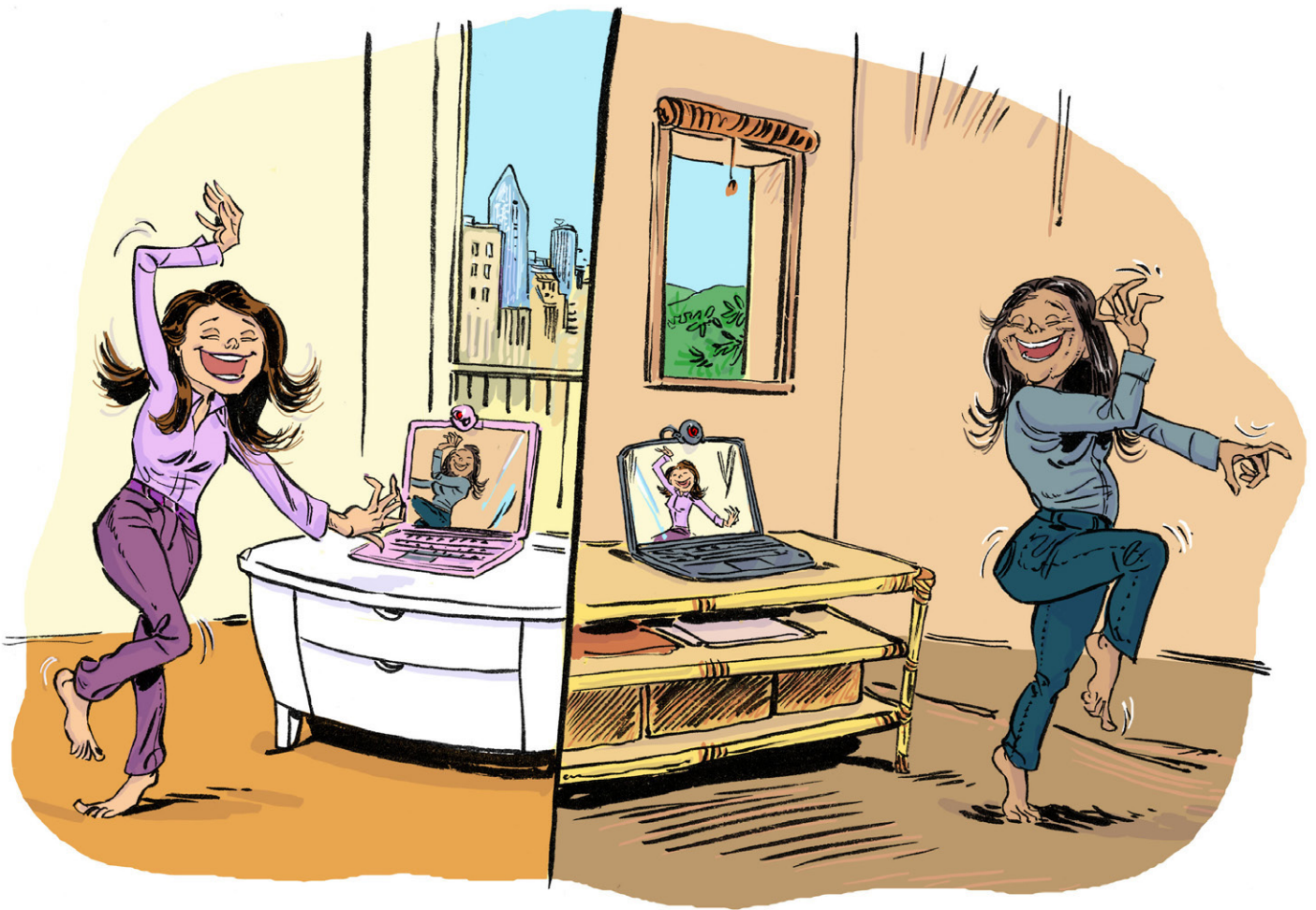
Η περίπτωση της Josephine και της Julia

Ο σύντροφος της Josephine νοσηλεύεται με COVID-19. Ανησυχεί τόσο πολύ για εκείνον που δεν μπορεί να κοιμηθεί το βράδυ, δεν μπορεί να φάει και την πονάει η μέση της.

Η Josephine μιλά στο τηλέφωνο με τη συνάδελφό της, τη Julia, και της εξηγεί πώς αισθάνεται. Η Julia την ακούει, τη στηρίζει και της δείχνει ενδιαφέρον. Ρωτά την Josephine αν μπορεί να κάνει κάτι που θα την βοηθήσει να νιώσει καλύτερα. Η Josephine είναι τόσο κουρασμένη που δεν μπορεί να σκεφτεί τίποτα εκείνη τη στιγμή. Η μέση της πονάει τόσο πολύ...

Συνειδητοποιεί ότι έχει μείνει στο σπίτι χωρίς να περπατάει ή να κινείται πολύ και αποφασίζει να κάνει μερικές διατάσεις και να χορεύει το πρωί ακούγοντας ωραία μουσική, όπως θα έκανε κανονικά με τον σύντρόφό της. Η Julia βρίσκει την ιδέα καταπληκτική και της λέει ότι μπορεί να συμμετέχει κι εκείνη μέσω τηλεφώνου ή βιντεοκλήσης, ώστε να κάνουν μαζί διατάσεις και να χορεύουν.

Η πρόταση αρέσει πολύ στην Josephine και χαίρεται που κάνει κάτι μαζί με τη συνάδελφό της.



Όταν κάποιος βιώνει έντονο δυσφορικό στρες

Τα συμπτώματα άγχους που περιγράφονται παραπάνω είναι φυσιολογικά και μπορεί να εμφανίζονται με διαφορετική ένταση ανάλογα με την περίοδο. Κάποιοι άνθρωποι όμως παρουσιάζουν μακροχρόνιες και πιο έντονες αντιδράσεις. Όταν συμβεί αυτό ίσως νιώθουν έντονο δυσφορικό στρες. Αυτή είναι μια φυσιολογική αντίδραση σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, αλλά οι άνθρωποι που βιώνουν δυσφορικό στρες ενδέχεται να μη μπορούν να λειτουργήσουν. Σε τέτοιες περιπτώσεις, ίσως χρειαστεί να τους παραπέμψετε σε ειδικούς. Μερικές ενδείξεις ότι κάποιος βιώνει έντονο δυσφορικό στρες:

Είναι τόσο ταραγμένος που δεν μπορεί να φροντίσει τον εαυτό του ή τους άλλους

Είναι υπερβολικά αγχωμένος/η και αισθάνεται φόβο
Μιλά για αυτοτραυματισμό ή αυτοκτονία

Κλαίει

Δεν γνωρίζει το όνομά του/της, από πού είναι, τι συμβαίνει

Φωνάζει

Τρέμει

Είναι αποτραβηγμένος/η από το περιβάλλον

Είναι θυμωμένος/η

Απειλεί να κάνει κακό σε άλλους

Νιώθει αποπροσανατολισμένος/η ή ότι έχει χάσει την επαφή με την πραγματικότητα

Τι να κάνετε αν συναντήσετε κάποιον με έντονο δυσφορικό στρες

1 Πρώτα η ασφάλεια! Βεβαιωθείτε ότι εσείς, εκείνος/η και τα υπόλοιπα άτομα βρίσκεστε εκτός κινδύνου. Αν δεν νιώθετε ασφαλείς, απομακρυνθείτε και ζητήστε βοήθεια. Αν πιστεύετε ότι μπορεί να κάνει κακό στον εαυτό του/της ζητήστε βοήθεια (επικοινωνήστε με έναν συνάδελφο, καλέστε τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης, κ.λπ.). Λάβετε προληπτικά μέτρα για την πρόληψη μόλυνσης από τον COVID-19 (π.χ. τήρηση αποστάσεων). ΜΗ θέτετε τον εαυτό σας σε κίνδυνο.

2 Συστηθείτε: Παρουσιάστε τον εαυτό σας με σαφήνεια και ευγένεια – αναφέρετε το όνομα και τον ρόλο σας και εξηγήστε ότι είστε εκεί για να βοηθήσετε. Ζητήστε να σας πει το όνομά του/της, ώστε να μπορείτε να του/της απευθύνεστε.

3 Παραμείνετε ήρεμοι: Μη φωνάζετε και μην περιορίζετε τις κινήσεις του/της.

4 Ακούστε: Χρησιμοποιήστε τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες, όπως περιγράφονται στη Θεματική Ενότητα 2. Μην τον/την πιέζετε να μιλήσει. Να είστε υπομονετικοί και να του/της θυμίζετε ότι είστε εκεί για να βοηθήσετε και να ακούσετε.

5 Προσφέρετε πρακτική ανακούφιση και πληροφορίες: Αν είναι εφικτό, βρείτε ένα ήσυχο μέρος για να μιλήσετε μαζί του/της και προσφέρετέ του/της ένα αναψυκτικό ή μια κουβέρτα. Αυτές οι ανακουφιστικές χειρονομίες κάνουν τον άλλο να νιώθει ασφαλής. Ρωτήστε τι χρειάζεται – μη θεωρήσετε ότι το γνωρίζετε.



Αν μιλάτε στο τηλέφωνο, προσπαθήστε να μείνετε μαζί του/της στη γραμμή μέχρι να ηρεμήσει και/ή να μπορέσετε να επικοινωνήσετε με τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης ώστε να μεταβούν στο σημείο και να τον/τη βοηθήσουν άμεσα. Βεβαιωθείτε ότι νιώθει άνετα και μπορεί να μιλήσει.

6 Βοηθήστε τον/την να ανακτήσει τον έλεγχο:

α. Αν είναι αγχωμένος/η βοηθήστε τον/την να αναπνεύσει αργά (βλ. τεχνική αργής αναπνοής στη σελίδα 14).

β. Αν δεν έχει επαφή με το περιβάλλον, θυμίστε του/της πού βρίσκεται, την ημέρα της εβδομάδας και ποιο είστε. Ζητήστε του/της να παρατηρήσει πράγματα που βρίσκονται στον περιβάλλοντα χώρο (π.χ. «πώς λέγεται αυτό που βλέπεις ή ακούς»).

γ. Βοηθήστε τον/την να χρησιμοποιήσει τις προσωπικές του/της ορθές στρατηγικές αντιμετώπισης προκλήσεων και να ζητήσει βοήθεια από ανθρώπους του περιβάλλοντός του/της που μπορούν να τον/την υποστηρίξουν.

7 Δώστε σαφείς πληροφορίες: Δώστε αξιόπιστες πληροφορίες ώστε να τον/την βοηθήσετε να καταλάβει την κατάσταση και να συνειδητοποιήσει ότι υπάρχει βοήθεια. Βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιείτε λέξεις που καταλαβαίνει (μη χρησιμοποιείτε περίπλοκο λεξιλόγιο). Φροντίστε το μήνυμά σας να είναι απλό, επαναλάβετε το και γράψτε το αν χρειάζεται. Ρωτήστε τον/την αν καταλαβαίνει ή αν έχει ερωτήσεις.

8 Μείνετε μαζί του/της: Προσπαθήστε να μην τον/την αφήνετε μόνο/η. Αν δεν μπορείτε να μείνετε μαζί του/της, βρείτε κάποιον έμπιστο (έναν συνάδελφο, φίλο) για να μείνει μαζί του/της μέχρι να φέρετε βοήθεια ή να ηρεμήσει.

9 Παραπέμψτε σε εξειδικευμένη βοήθεια: Μην ξεπερνάτε τα όρια της γνώσης σας. Αφήστε άλλους με πιο ειδικές γνώσεις, όπως γιατρούς, νοσηλευτές, συμβούλους και επαγγελματίες ψυχικής υγείας, να αναλάβουν την υπόθεση. Παραπέμψτε τον/την άμεσα σε κάποιον που μπορεί να τον/την στηρίξει, ή βεβαιωθείτε ότι έχει στη διάθεσή του/της τα στοιχεία επικοινωνίας και σαφείς οδηγίες για το πώς μπορεί να λάβει περαιτέρω υποστήριξη.

Θεματική ενότητα 5:

Βοήθεια σε συγκεκριμένες καταστάσεις

Στη συνέχεια αναφέρονται κάποιες καταστάσεις που απαιτούν συγκεκριμένο χειρισμό κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19.

Βεβαιωθείτε ότι τα ευάλωτα ή περιθωριοποιημένα άτομα δεν παραμελούνται

Οποιοδήποτε άτομο μπορεί να βρεθεί σε ευάλωτη κατάσταση ή κατάσταση περιθωριοποίησης σε διάφορες στιγμές της ζωής του. Ωστόσο, ορισμένοι άνθρωποι, λόγω των εμποδίων, των προκαταλήψεων και του στίγματος που συνδέεται με διάφορες πτυχές της ταυτότητάς τους, αντιμετωπίζουν τέτοιου είδους καταστάσεις συχνότερα και με μεγαλύτερη ένταση. Τα ευάλωτα άτομα είναι πιθανό να χρειάζονται ειδική φροντίδα κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Τα ευάλωτα και περιθωριοποιημένα άτομα μπορεί να είναι:

- άτομα που αντιμετωπίζουν κίνδυνο ή βιώνουν καταστάσεις βίας και διακρίσεων (π.χ. έμφυλη βία και/ή βία από τον ερωτικό σύντροφο που ενδέχεται να έχει ενταθεί λόγω των περιορισμών μετακίνησης κατά τη διάρκεια της πανδημίας, άτομα ΛΟΑΤΚΙ, μειονότητες, μετανάστες, πρόσφυγες, άτομα με αναπηρία)
- ηλικιωμένοι, ιδίως με προβλήματα μνήμης (π.χ. γεροντική άνοια)
- εγκυμονούσες και άτομα με χρόνιες παθήσεις που χρειάζονται τακτική πρόσβαση σε υπηρεσίες
- άτομα με αναπηρία, συμπεριλαμβανομένων ψυχικών νοσημάτων και ψυχοκοινωνικών αναπηριών
- παιδιά, έφηβοι και οι φροντιστές τους
- άτομα που ζουν σε συνωστισμένους χώρους (π.χ. τρόφιμοι σωφρονιστικών ιδρυμάτων, άτομα υπό κράτηση, πρόσφυγες σε δομές φιλοξενίας ή άτυπους καταυλισμούς, ηλικιωμένοι σε μακροχρόνια ιδρυματική φροντίδα, άτομα που ζουν σε ψυχιατρικές κλινικές, νοσοκομεία ή άλλα ιδρύματα) ή άστεγοι
- άτομα που ζουν μόνα και δυσκολεύονται να βγουν από το σπίτι
- άτομα για τα οποία είναι δύσκολη η πρόσβαση σε υπηρεσίες (π.χ. μετανάστες)



Δεν είναι όλα τα είδη ευαλωτότητας ορατά ή προφανή και, συνεπώς, είναι σημαντικό να συμπεριφερόμαστε με ενδιαφέρον και ενσυναίσθηση σε όλα τα άτομα που συναναστρέφουμε.

Υποστήριξη ατόμων σε ιδρυματική φροντίδα

Οι εργαζόμενοι σε ιδρύματα (π.χ. γηροκομεία και άλλες δομές) ενδέχεται να αντιμετωπίζουν συγκεκριμένες προκλήσεις. Για παράδειγμα, οι ηλικιωμένοι αντιμετωπίζουν μεγαλύτερο κίνδυνο μόλυνσης από τον COVID-19 και ενδέχεται να νοσήσουν πιο σοβαρά. Μπορεί να έχουν υψηλά επίπεδα στρες, φόβου και λύπης – ιδίως επειδή τα μέτρα απομόνωσης δεν τους επιτρέπουν να δουν τα αγαπημένα τους πρόσωπα.

Οι έκτακτες καταστάσεις, όπως η πανδημία του COVID-19, μπορούν να οδηγήσουν σε παραβιάσεις των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και της ανθρωπίνης αξιοπρέπειας, καθώς και σε περιστατικά παραμέλησης στα ιδρύματα. Οι εργαζόμενοι μπορεί να νιώθουν τύψεις ή αδυναμία να αλλάξουν την κατάσταση και ίσως χρειάζονται επιπλέον πληροφόρηση και εκπαίδευση, ώστε να διασφαλιστεί η προστασία των δικαιωμάτων και της αξιοπρέπειας των τροφίμων.



Επιπλέον υλικό

Ανατρέξτε στο παράρτημα του Ενημερωτικού Σημειώματος της IASC για την ψυχική υγεία και τις ψυχοκοινωνικές πτυχές της πανδημίας COVID-19 που αφορά τους ηλικιωμένους:

<https://bit.ly/3eDSYwh>

Γυναίκες και κορίτσια που επηρεάζονται από τον COVID-19

Όπως και άλλες καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, ο COVID-19 εκθέτει τις γυναίκες και τα κορίτσια σε υψηλότερα επίπεδα ευάλωτικότητας, για παράδειγμα, αυξάνοντας τις υποχρεώσεις των κοριτσιών και των νέων γυναικών για φροντίδα των ηλικιωμένων και άρρωστων μελών της οικογένειας ή των αδελφών που δεν πηγαίνουν σχολείο. Επιπλέον, οι γυναίκες και τα κορίτσια μπορεί να αντιμετωπίζουν υψηλότερο κίνδυνο βίας στο σπίτι ή να είναι αποκομμένες από απαραίτητες υπηρεσίες προστασίας και κοινωνικά δίκτυα. Κάποιες γυναίκες και κορίτσια μπορεί να έχουν μειωμένη πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας, σε υπηρεσίες σεξουαλικής και αναπαραγωγικής υγείας, καθώς και σε υπηρεσίες μαιευτικής, νεογνικής φροντίδας και παιδιατρικής. Ενδέχεται να αντιμετωπίζουν, τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα, σημαντικότερες οικονομικές δυσκολίες, οι οποίες ενδέχεται να αυξήσουν τον κίνδυνο εκμετάλλευσης, κακοποίησης, καθώς και εργασίας σε περιβάλλοντα υψηλού κινδύνου. Είναι σημαντικό να ληφθεί μέριμνα για την κάλυψη των συγκεκριμένων αναγκών των γυναικών και των κοριτσιών σε όλες τις πτυχές της αντιμετώπισης της πανδημίας – μεταξύ άλλων και στους χώρους εργασίας, στις κοινότητες και στις δομές φιλοξενίας.



Επιπλέον υλικό

Μονάδα του ΟΗΕ για τις γυναίκες (UN Women): Ενημερωτικό δελτίο πολιτικής: Ο αντίκτυπος του COVID-19 για τις γυναίκες:

<https://bit.ly/3avwg6v>

IASC Ενδιάμεσο τεχνικό σημείωμα για την προστασία από τη σεξουαλική εκμετάλλευση και κακοποίηση κατά την αντιμετώπιση του COVID-19:

<https://bit.ly/2VNuvvX>

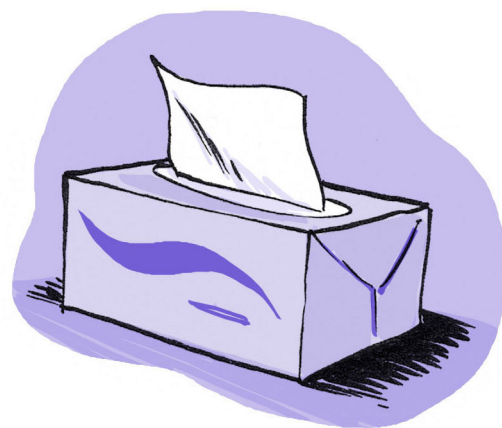
Ενδιάμεσο έγγραφο καθοδήγησης: Συναγερμός για ζητήματα φύλου λόγω του COVID-19:

<https://bit.ly/2XUDJcr>

Υποστήριξη πενθούντων

Είναι ιδιαίτερα δύσκολο να πενθείς για την απώλεια αγαπημένων σου προσώπων κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Μπορεί οι άνθρωποι να μην είναι σε θέση να χρησιμοποιήσουν τους συνήθεις τρόπους αντιμετώπισης του στρες, όπως αναζήτηση βοήθειας από μέλη της οικογένειας ή συνέχιση της καθημερινής τους ρουτίνας. Μπορεί να νιώθουν ότι η απώλειά τους δεν είναι σημαντική γιατί πεθαίνουν πολλοί άνθρωποι από COVID-19, και να μην είναι σε θέση να τηρήσουν τα συνήθη έθιμα της περιόδου πένθους.

Οι εργαζόμενοι στην αντιμετώπιση της πανδημίας COVID-19 μπορεί να βρεθούν αντιμέτωποι με περισσότερους θανάτους και περισσότερο πένθος απ' ό,τι συνήθως. Μπορεί να νιώθουν συντετριμμένοι λόγω της απώλειας και του πένθους που βλέπουν γύρω τους, ενώ η κατάσταση δυσκολεύει ακόμα περισσότερο όταν πρέπει να αντιμετωπίσουν και τις δικές τους απώλειες.



Επιπλέον υλικό

Πένθος σε Έκτακτες Καταστάσεις (Irish Hospice Foundation):

<https://bit.ly/2Sh60X1>

Πώς να μιλήσετε στα παιδιά για τον θάνατο και να τα βοηθήσετε να διαχειριστούν το πένθος: <https://bit.ly/3d2hZQp>



Επιπλέον υλικό

Σύντομες συμβουλές για τον COVID-19 και τα παιδιά πρόσφυγες, μετανάστες και τα εσωτερικά εκτοπισθέντα παιδιά (UNICEF):

<https://uni.cf/2VZIDck>

Υποστήριξη ατόμων που ζουν σε δομές φιλοξενίας προσφύγων και άτυπους καταυλισμούς προσφύγων και μεταναστών

Οι άνθρωποι που ζουν σε τέτοιου είδους περιβάλλοντα αντιμετωπίζουν συγκεκριμένες προκλήσεις, για παράδειγμα, έλλειψη πρόσβασης σε βασικές παροχές όπως τροφή, στέγη, εγκαταστάσεις αποχέτευσης και υγιεινής, επαρκή υγειονομική περίθαλψη, αδυναμία να ακολουθήσουν τους κανόνες τήρησης αποστάσεων λόγω συνωστισμού, και παραβίαση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων τους από τους υπεύθυνους επιβολής των περιορισμών μετακίνησης. Όσοι εξακολουθούν να εργάζονται στις δομές φιλοξενίας προσφύγων ενώ άλλες οργανώσεις έχουν αποχωρήσει, μπορεί να αντιμετωπίζουν αυξημένο φόρτο εργασίας. Επιπλέον, οι πρόσφυγες και άλλοι εκτοπισθέντες έχουν ήδη χάσει το σπίτι τους, την κοινότητά τους, τα αγαπημένα τους πρόσωπα και τα μέσα διαβίωσής τους, και ενδέχεται να έχουν ελάχιστους εσωτερικούς και εξωτερικούς πόρους για την αντιμετώπιση της πανδημίας COVID-19.



Υποστήριξη ατόμων με αναπηρία

Τα άτομα με αναπηρία μπορεί να αντιμετωπίζουν μια σειρά από εμπόδια σε ό,τι αφορά την πρόσβασή τους σε κρίσιμη πληροφόρηση χωρίς αποκλεισμούς για τον COVID-19, την εξάπλωσή του και τους τρόπους προστασίας. Τα άτομα που ζουν σε ιδρύματα μπορεί να αντιμετωπίζουν τα προβλήματα που αναφέρθηκαν προηγουμένως και στην περίπτωση των τροφίμων των γηροκομείων, καθώς και κίνδυνο κακοποίησης και/ή παραμέλησης. Σε περιβάλλοντα που δεν εστιάζουν επαρκώς στην ένταξη, τα άτομα με αναπηρία έχουν γενικά πιο περιορισμένη πρόσβαση στη φροντίδα και σε υπηρεσίες, όπως σίτιση, υγειονομική περίθαλψη, βασικές υπηρεσίες και ενημέρωση. Συνεπώς, τα άτομα με αναπηρίες μπορεί να βιώνουν πιο έντονα τις συνέπειες της κρίσης.

Επιπλέον υλικό

Αντιμετώπιση του COVID-19 χωρίς αποκλεισμούς:
10 συστάσεις από την International Disability Alliance:

<https://bit.ly/3anq4NX>

Δράσεις στην κοινότητα χωρίς αποκλεισμούς για τα άτομα με αναπηρία – Οδηγός COVID-19 (CBM):

<https://bit.ly/2KooqRu>

Παράρτημα Α

Συμβουλές για διευθυντές και προϊστάμενους υπεύθυνους για την υποστήριξη προσωπικού και εθελοντών

Ως διευθυντής και/ή προϊστάμενος διαδραματίζετε σημαντικό ρόλο για τη διασφάλιση της ευημερίας, της ασφάλειας και της υγείας των εργαζομένων και/ή των εθελοντών. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις δεξιότητες που περιγράφονται σε αυτόν τον οδηγό για να καθοδηγήσετε το προσωπικό και τους εθελοντές εάν αντιμετωπίζουν δυσκολίες και να δημιουργήσετε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον εργασίας που προάγει την υγεία και την ευημερία των εργαζομένων.

Για να υποστηρίξετε το προσωπικό και τους εθελοντές μπορείτε να κάνετε τα εξής:

Ενθαρρύνετε τους να ακολουθούν προληπτικά θετικές στρατηγικές θετικής αυτοφροντίδας και να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον αλληλοβοήθειας μεταξύ των ομάδων.

Δώστε το παράδειγμα, ακολουθώντας υγιείς συμπεριφορές στο χώρο εργασίας (π.χ. μην εργάζεστε υπερωρίες, να είστε ευγενικοί με τους άλλους).

Προετοιμάστε τους προσφέροντάς τους τακτική εκπαίδευση σχετικά με την εργασία για την αντιμετώπιση του COVID-19.

Προσφέρετέ τους έγκυρες, επίκαιρες και εύληπτες πληροφορίες για το πώς μπορούν να μείνουν ασφαλείς κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19.

Πραγματοποιήστε τακτικές συναντήσεις για να συζητήσετε τις προκλήσεις, τις ανησυχίες και τις λύσεις.

Βεβαιωθείτε ότι κάνουν τακτικά διαλείμματα και έχουν χρόνο να μιλήσουν με συγγενείς και φίλους.

Εφαρμόστε ένα σύστημα υποστήριξης σε ζεύγη και ενθαρρύνετε τη συναδελφική αλληλοϋποστήριξη.

Παρέχετε πληροφορίες σε όλους τους εργαζόμενους και τους εθελοντές σχετικά με την ανώνυμη συμβουλευτική και υποστήριξη ψυχικής υγείας που είναι διαθέσιμες για αυτούς.

Μάθετε ποιοι εργαζόμενοι και εθελοντές μπορεί να βρίσκονται σε ευάλωτη κατάσταση ή να είναι περιθωριοποιημένοι και ποιοι μπορεί να χρειάζονται πρόσθετη υποστήριξη.

Ακολουθήστε πολιτική ανοιχτής επικοινωνίας με τους εργαζόμενους και τους εθελοντές, ώστε να μπορούν να αναφέρουν τα προβλήματά τους, κατά προτίμηση σε πρόσωπο άλλο από τον άμεσο προϊστάμενό τους.

Προσπαθήστε να προλάβετε τις συγκρούσεις: τονίστε τη σημασία του υποστηρικτικού περιβάλλοντος για την ομάδα και προαγάγετε την ευγένεια και την κατανόηση για τον εαυτό μας και τα άλλα μέλη της ομάδας.

Η περίπτωση της Selena

Η Selena διαχειρίζεται μια μικρή ομάδα συμβούλων ψυχικής υγείας. Λόγω της πανδημίας COVID-19 όλοι δουλεύουν εξ αποστάσεως. Για να υποστηρίξει την ομάδα της, η Selena παίρνει καθημερινά τηλεφώνω τα μέλη της ομάδας για να δει τι κάνουν, να συζητήσουν τυχόν ανησυχίες και να τους δώσει επίκαιρη καθοδήγηση και πληροφορίες για τον COVID-19. Η Selena ενθαρρύνει την ομάδα των συμβούλων να πραγματοποιούν συχνές κοινωνικές συναντήσεις και να στηρίζουν ο ένας τον άλλο χωρίς να είναι εκείνη παρούσα, ώστε να χαλαρώσουν και να δημιουργηθεί ένα ομαδικό κλίμα. Επίσης, τους δίνει τηλεφώνω επικοινωνίας για υπηρεσίες συμβουλευτικής υποστήριξης. Για να νιώσουν οι εργαζόμενοι ότι τους εκτιμά και για να αποκτήσουν κίνητρα, η Selena στέλνει κάθε εβδομάδα email στα μέλη της ομάδας για να τα ευχαριστήσει για τη δουλειά τους.



Επιπλέον υλικό

Παραμένοντας ανθεκτικοί κατά τη διάρκεια μιας πανδημίας (Headington Institute):

<https://bit.ly/3ewMIq8>

Πόροι φροντίδας διοικητικού προσωπικού για διευθυντές και εργαζομένους (Antares Foundation):
σε διάφορες γλώσσες <https://bit.ly/34McOkp>

Υποστήριξη Ψυχικής Υγείας και Ψυχοκοινωνική Στήριξη για εργαζόμενους, εθελοντές και κοινότητες κατά το ξέσπασμα του νέου κορονοϊού (IFRC): <https://bit.ly/2XIAC7t>

Παράρτημα Β

Οργανώστε εδώ τη ρουτίνα σας

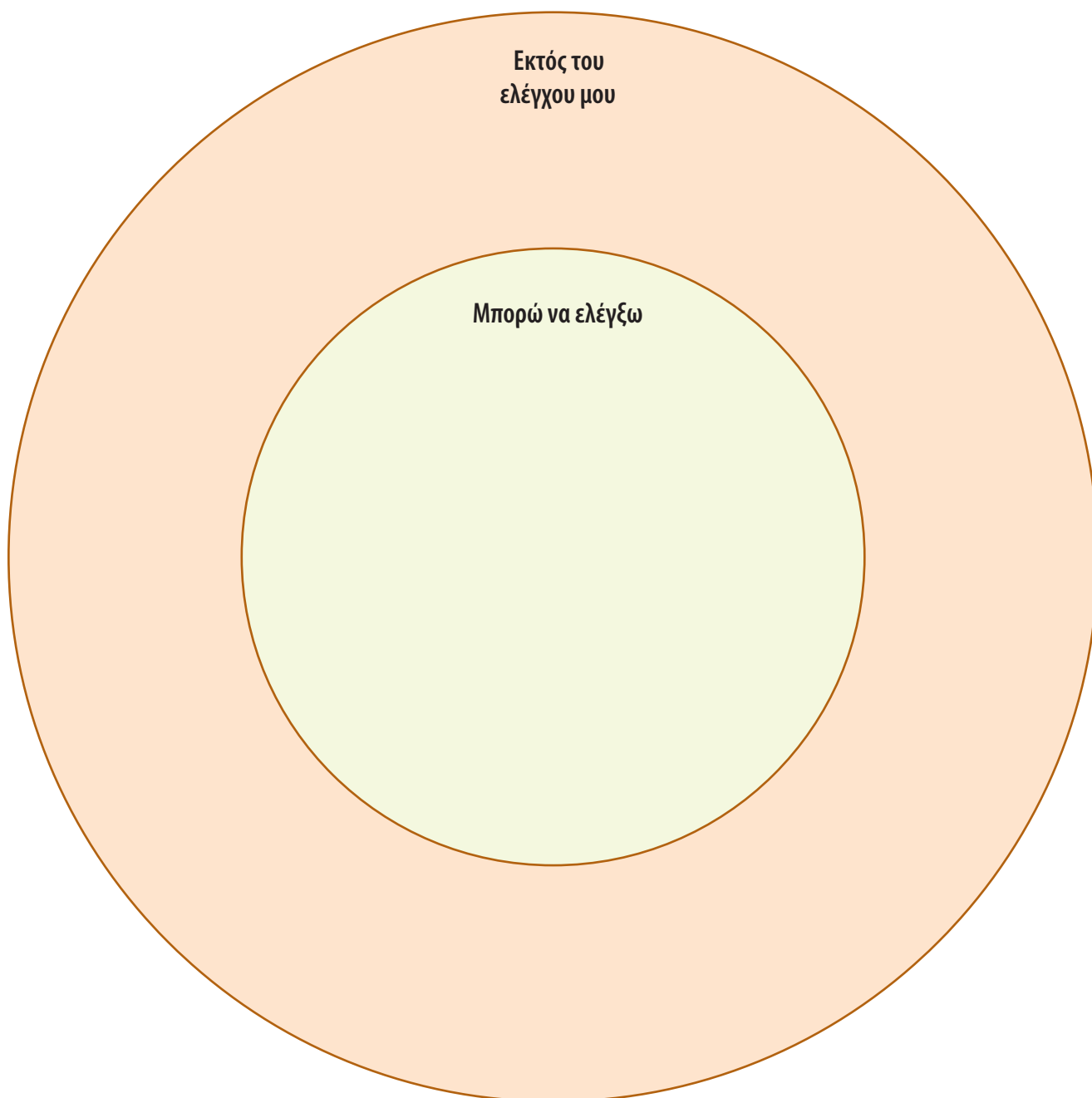


Ώρα	Τι θα κάνω;

Παράρτημα Γ

Κύκλοι ελέγχου

Αν νιώθετε ότι δεν είστε σε θέση να βοηθήσετε τους άλλους, θα ήταν καλό να εντοπίσετε τα προβλήματα για τα οποία μπορείτε να κάνετε κάτι και αυτά για τα οποία δεν μπορείτε να κάνετε τίποτα. Συγχωρήστε τον εαυτό σας και μην είστε σκληροί μαζί του αν δεν μπορείτε να βοηθήσετε σε μια συγκεκριμένη περίπτωση.



Στη συνέχεια θα βρείτε ένα σενάριο που μπορείτε να ακολουθήσετε για την προοδευτική μυϊκή χαλάρωση. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή την άσκηση για τον εαυτό σας, στο πλαίσιο της στρατηγικής αυτοφροντίδας που ακολουθείτε, και μπορείτε να την προτείνετε και σε άλλα άτομα τα οποία ενδεχομένως βοηθάτε. Αν τη χρησιμοποιήσετε με άλλους, διατηρήστε ήρεμο τόνο φωνής ενώ δίνετε τις παρακάτω οδηγίες και μιλήστε αργά, ώστε να έχουν αρκετό χρόνο να νιώσουν όλα τα οφέλη της χαλάρωσης.

Σενάριο προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης

Καθώς αναπνέουμε θα κάνουμε κάποιες ασκήσεις προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης, ώστε να δείτε τη διαφορά ανάμεσα στην ένταση και τη χαλάρωση των μυών σας. Συχνά έχουμε ένταση στο σώμα μας χωρίς να το συνειδητοποιούμε. Αυτές οι ασκήσεις θα μας βοηθήσουν να εντοπίζουμε ευκολότερα και να αποβάλλουμε την ένταση.

Κλείστε τα μάτια και καθίστε στην καρέκλα με ίσια την πλάτη. Ακουμπήστε τα πόδια σας στο πάτωμα και νιώστε το έδαφος από κάτω σας. Χαλαρώστε τα χέρια επάνω στους μηρούς σας. Καθώς εισπνέετε, θα σας ζητήσω να βάλετε δύναμη και να σφίξετε κάποιους μύες του σώματός σας. Καθώς σφίγγετε και κρατάτε τους μύες σφιχτούς, κρατήστε την αναπνοή σας για τρεις χρόνους, και έπειτα, όταν σας πω να εκπνεύσετε, χαλαρώστε εντελώς.

Ας ξεκινήσουμε με τα δάχτυλα των ποδιών...

Καθοδηγήστε το άτομο ΑΡΓΑ στην προοδευτική μυϊκή χαλάρωση. Ζητήστε από το άτομο που έχετε απέναντί σας να σφίξει ένα μέρος του σώματός του, να εισπνεύσει και να κρατήσει την αναπνοή του όσο εσείς μετράτε δυνατά και αργά: *Εισπνεύστε και κρατήστε την αναπνοή σας, 1 --- 2 ---3.* Έπειτα πείτε: *Εκπνεύστε και χαλαρώστε.*

Ανεβάστε ελαφρώς την ένταση της φωνής σας όταν λέτε: *Εισπνεύστε και κρατήστε την αναπνοή σας, και χαμηλώστε την ένταση της φωνής σας όταν λέτε: Εκπνεύστε και χαλαρώστε.*

Πείτε του/της να σφίξει και να χαλαρώσει τους μύες του/της με την ακόλουθη σειρά:

- Διπλώστε και σφίξτε καλά τα δάχτυλα των ποδιών και διατηρήστε την ένταση.
- Σφίξτε τον μηρό και τους μύες των ποδιών.
- Σφίξτε την κοιλιά σας, κρατώντας την προς τα μέσα.
- Σχηματίστε μπουνιές με τα χέρια σας.
- Σφίξτε τα χέρια λυγίζοντας τους αγκώνες και φέρνοντας τα χέρια σφικτά δίπλα στον κορμό.
- Ανεβάστε τους ώμους δίπλα στα αυτιά.
- Σφίξτε όλους τους μύες του προσώπου σας.

Αφού εκπνεύσει και χαλαρώσει κάθε μέρος του σώματος, πείτε: *... Τώρα, νιώστε ότι [τα δάχτυλα, οι μηροί, το πρόσωπο/μέτωπο, κ.λπ.] έχουν χαλαρώσει. Αναπνεύστε φυσιολογικά. Νιώστε το αίμα να ρέει προς [τα δάχτυλα, μηρούς, κ.λπ.].*

Τώρα, φέρτε το πιγούνι αργά προς το στήθος σας. Καθώς εισπνέετε, κάντε αργά και προσεκτικά έναν κύκλο με το κεφάλι προς τα δεξιά, εκπνεύστε καθώς φέρνετε το κεφάλι προς τα αριστερά και καταλήξτε πάλι στο στήθος. Εισπνεύστε στα δεξιά και πίσω εκπνεύστε στα αριστερά και κάτω. Εισπνεύστε στα δεξιά και πίσω εκπνεύστε στα αριστερά και κάτω. Τώρα, αντίθετες κατευθύνσεις ... εισπνεύστε στα αριστερά και πίσω, εκπνεύστε στα δεξιά και κάτω (επαναλάβετε δύο φορές).

Τώρα φέρτε το κεφάλι στο κέντρο.

Παρατηρήστε την ηρεμία στο μυαλό και το σώμα σας.

Υποσχεθείτε τώρα να φροντίζετε τον εαυτό σας κάθε μέρα.

Παράρτημα Ε

Φορείς στην περιοχή σας

Μπορείτε να συμπληρώσετε τα κουτάκια με τους τοπικούς φορείς



Υπηρεσίες υποστήριξης	Αριθμός τηλεφώνου	Τρόπος παραπομπής
Υπηρεσίες ψυχικής υγείας		
Ιατρικές υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης		
Πυροσβεστική		
Κοινωνικές υπηρεσίες		
Αστυνομία		
Υπηρεσίες για γυναίκες		
Υπηρεσίες παιδικής προστασίας		
Νομικές υπηρεσίες		
Γραμμή βοήθειας ΨΥΨΚΥ για τον COVID-19		

