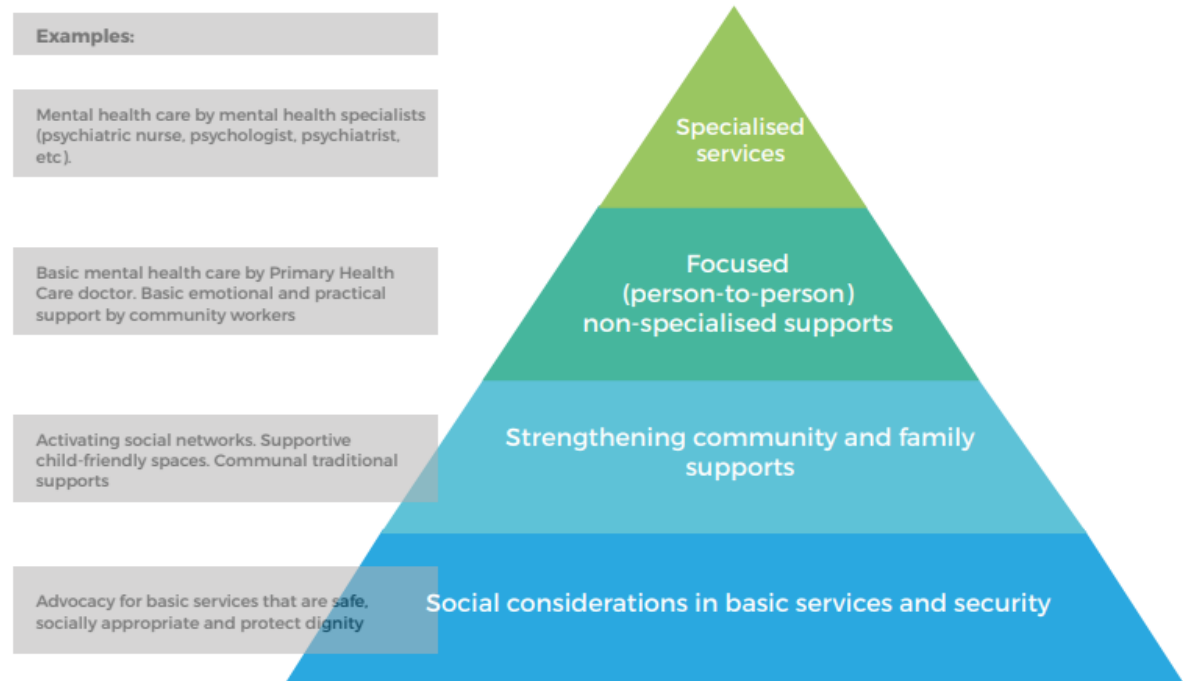


נקודות מרכזיות מהמאמר-

Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of
COVID-19 Outbreak Version 1.0
(Inter-Agency Standing Committee IASC Reference group for Mental Health and
Psychosocial Support in Emergency Settings)

תרגום וסיכום: קרן ברקת



תגובות נפשיות ופסיכולוגיות בעקבות התפרצות הקורונה

בכל מגיפה אינדיבידואלים חוששים ולחוצים, אלו מספר תגובות נפוצות:

- פחד לחלות ולמות.
- המנעות מלגשת למקומות שמציעים טיפול מחשש ששם ידבקו מאחרים.
- חשש לאבד את מקום העבודה.
- חשש לשהות בבידוד ובעקבותיו דחייה חברתית מפני שמקושרים לנגיף (וגזענות כלפי אנשים שמגיעים ממקומות נגועים).
- תחושת חוסר שליטה, קושי להגן על מי שאוהבים ופחד לאבד אותם.
- חשש להפרד מאנשים מוכרים עקב הבידוד.
- סירוב לטיפול בילדים, קשישים ובעלי צרכים מיוחדים – כאשר ההורים או מספקי הטיפול שלהם נלקחים לבידוד ומופרדים מהם.
- עקב בידוד ממושך- תחושת חוסר שליטה, שעמום, בדידות ודכאון.

באופן ספציפי ביחס לנגיף הקורונה-

- הסיכון להדבק ולהדביק אחרים, בייחוד כשלא ברור כיצד עובד מנגנון ההדבקה של הקורונה.
- סימפטומים נפוצים כמו חום- עלול להתפרש כסימפטום של הקורונה גם אם מדובר במחלה אחרת.
- הורים יכולים לחשוש לילדיהם שנשארים בבית עקב סגירת בתי ספר, ללא התמיכה הנדרשת.
- חשש לאוכלוסיות פגיעות יותר כמו קשישים ובעלי צרכים מיוחדים- כאשר מי שמטפל בהם בהסגר בעצמו או כאשר המסגרת התומכת שלהם לא פועלת.
- נותני השירות בחזית (אחיות, רופאים, נהגי אמבולנסים וכו') עשויים לחוות לחצים נוספים-

א. סטיגמה כלפי מי שעובד עם חולי קורונה.

ב. שימוש באמצעי הגנה-ביולוגית לאורך זמן עשויים לגרום ל-

1. מאמץ גופני עקב השימוש באמצעים אלו

2. ההפרדה הפיזית עשויה להקשות על היכולת לנחם את מי שזקוק לעזרה

3. נהלים קפדניים עשויים לגרום לאיבוד תחושת אוטונומיה.

ג. דרישה גבוהה יותר לשירותיהם- לכן שעות עבודה ארוכות יותר וצורך מתמיד להתעדכן לגבי נהלים חדשים ביחס לנגיף.

ד. יכולת נמוכה יותר לקבל תמיכה חברתית בגלל שעות העבודה המרובות והאינטימיות.

ה. החשש והסטיגמה שהם יעבירו את הנגיף לחבריהם ומשפחתם.

הפחד, הדאגה והלחץ המתמיד באוכלוסיה במהלך התפשטות הקורונה עשויים

להוביל לתוצאות ארוכות טווח בתוך משפחות וקהילות-

- התרופפות של רשתות חברתיות ודינמיקות מקומיות (וכלכליות).
 - סטיגמה לגבי מי שחלו ושרדו, ודחייה שלהם בקהילה.
 - הבעת כעס כלפי הממשל ועובדי ציבור (שירותי הרפואה).
 - חוסר אמון במידע שמגיע מהממשל וממוסדות השלטון.
 - עקב חוסר נגישות למקומות שבהם מקבלים עזרה נפשית, יכולה להיות הרעה במצבם של מי שזקוקים להם ביומיום.
- *חלק מהתגובות והפעולות הללו נובעות מחשש אמיתי, אך חלקן מבוססות על שמועות, מידע חלקי ודיווחי שקר.

שמועות נפוצות לגבי נגיף הקורונה-

- הנגיף תוקף רק אנשים קשישים ואינו פוגע בצעירים וילדים.
- הנגיף עשוי לעבור ע"י בעלי חיים- ואנשים צריכים לנטוש אותם.
- השימוש במי פה, אלכוהול, אנטיביוטיקה, סיגריות- יכול להרוג את הנגיף.
- הנגיף הונדס כנשק ביולוגי כדי להשמיד אוכלוסייה מסוימת.
- קיים אוכל נגוע שעשוי להפיץ את הוירוס.
- רק אנשים ממוצא וקבוצה אתנית מסוימת יכולים להפיץ את הוירוס.

תגובות חיוביות-

לאנשים מסוימים יכולה להיות חוויה חיובית, למשל גאווה מפני שמצאו דרך להתמודד עם המצב ובעקבות זאת לפתח חוסן. בהתמודדות עם משבר- אנשי קהילה מסוימים מביעים אלטרואיזם ושיתוף פעולה, אנשים עשויים לחוות סיפוק משמעותי מהעזרה לאחרים.

דוגמאות לפעילות קהילתיות בזמן התפשטות נגיף הקורונה-

- שמירה על קשר עם אנשים מבודדים באמצעות אמצעי המדיה השונים.
- שיתוף מידע קהילתי- בייחוד עם אלו שאינם שותפים ברשתות חברתיות.
- תמיכה לאלו שהופרדו מהמטפלים שלהם (ילדים, קשישים ואוכ' מיוחדות).

בהקשר רחב יותר

- מספקי הטיפול חייבים להכיר את ההקשר הרחב יותר של הקהילה- עם אלו קשיים מתמודדת, אילו נושאים מרכזיים מעסיקים אותה. הנושאים הללו אינם מנותקים מהטיפול שניתן לאותה קהילה.
- אין פתרון אחיד לכל המקומות הנגועים ויש לבצע התאמות ברמה המקומית. מה שעבד בסין לא יעבוד במקומות אחרים.
- חשוב להתמקד בקבוצות שמתקשות בקבלת מידע/טיפול/תמיכה- הן עשויות להיות פגיעות יותר להדבקות, ביניהם- ילדים, קשישים, אנשים בעלי צרכים מיוחדים, אנשים בעלי מערכת חיסון פגיעה וקבוצות אתניות מסוימות שבמיעוט.
- חשוב להתאים צרכים ספציפיים עבור גברים, נשים, ילדות וילדים.
- חשוב להבין שקיימים צרכים שונים- לפני ההדבקות, במהלך המחלה ואחריה.
- הבריאות הנפשית של הציבור צריכה להיות בפקוס נרחב, שכן היא משפיעה על היכולת של הקהילה להשתקם בטווח הארוך.

פקע"ר - מחלקת אוכלוסייה - מדור מחקר ותודעה

- חייבים לתת חשיבות לכשירות הנפשית של עובדי מערכת הבריאות וכל מי שבא במגע עם החולים, כמו גם המתנדבים.
- חשיבות האוטונומיה- הנסיון מצביע על כך שאנשים בהסגר שיכולים לבחור במהלך היום שלהם- בחירת ארוחות, פעילויות, מהלך השגרה שלהם, תוך קבלת עדכונים של מידע- מתמודדים טוב יותר מאנשים שנמצאים באזור מבודד ללא עצמאות בפעילותם. חשוב לשמר עצמאות גם באזורי הסגר ובידוד.
- חשוב למפות את מוסדות מוסדות בריאות הנפש שעשויים לתמוך בציבור, ולהגיע להבנות חוצות ארגון ביחס לדרכי הטיפול בפונים.
- חשוב לוודא שאנשים עם בעיות נפשיות וכאלו שצורכים כדורים ימשיכו להיות מטופלים בזמן ההתפרצות, גם בקהילה וגם במוסדות שלהם.
- מוסדות שבהם שוהים אנשים רבים צריכים לפתח פרוטוקול שיתאר כיצד להמשיך את הטיפול גם בקרב אלו שחולים, תוך בידודם מהשאר. לתת פוקוס לאנשים עם בעיות כרוניות או צרכים מיוחדים שחייבים את העזרה של אחרים גם כאשר הם נדבקים.
- חשוב להזכיר גם את הכוחות של הקהילה ולא רק את המקומות הפגיעים שלה.
- קו חם לאלו שמתקשרים להתמודד (קו נפשי, נפרד מקו ההתייעצות לגבי הקורונה).
- פעולות שכדאי לקדם:
 - א. קידום אסטרטגיות לטיפול עצמי (נשימות וכו')
 - ב. נורמליזציה של הפחד.
 - ג. מסירת מידע מדויק ותמציתי אודות הנגיף.

קשישים

- אנשים מבוגרים, בייחוד אלו שחיים בבידוד או אלו שחווים ירידה קוגניטיבית/דמנציה, עשויים להפוך לעצבניים יותר, כועסים, לחוצים ונסערים במהלך ההתפרצות או בזמן הבידוד. חשוב לספק תמיכה רגשית באמצעות רשתות לא פורמאליות (משפחה) ורשתות פורמאליות- מומחים בתחום.
- חשוב לשתף עובדות פשוטות לגבי מה שקורה, להסביר איך מקטינים את הסיכון להדבק, זאת בדרך שיבינו. יש לחזור על כך במידת הצורך.
- העצות הללו מתייחסות לקשישים שמשולבים בקהילה, לאלו שבמוסדות ובבתי אבות יש להבטיח כי הצוות מבין שחייב לנקוט באמצעים למניעת הדבקה המונית ובמקביל להמשיך לטפל במי שנדבק. חשוב לתמוך גם בצוות המטפל המופרד ממשפחתו.
- קשישים הינם פגיעים במיוחד ביחס לנגיף הקורונה - בעקבות מקורות מידע מוגבלים, מערכת חיסונית פגיעה יותר ואחוזי התמותה הגבוהים יותר שנצפו בעולם ביחס לנדבקים.
- חשוב לשים לב במיוחד לאלו שגרים לבד או ללא קרובי משפחה, אלו שבמעמד סוציו-אקונומי נמוך, אלו שיש להם ירידה קוגניטיבית או סובלים ממחלות קודמות.
- חשוב לוודא שתהיה אספקת תרופות שוטפת (סכרת, מחלות כליות, סרטן וכו').
- ניתן להפעיל שירותים דיגיטליים כדי לתמוך במשפחות והמטפלים של הקשישים ולהדריך אותם כיצד לנהוג עמם.
- עקב קושי של רבים מהקשישים לגשת לפלטפורמות דיגיטליות - חשוב לספק להם מידע בצורה פשוטה ובפונט גדול.
- במידה וניתן - לבקר אותם בביתם, בעיקר אלו שחיים לבד.
- הם עשויים לא להכיר את השימוש באמצעי הגנה מהוירוס - חשוב להסביר להם בסבלנות את החשיבות של כך.
- הם עשויים לא להכיר שירותים דיגיטליים של הזמנת מזון או את מספרי הקווים בעת מצוקה וצורך בטיפול. לכן חשוב לספק להם מידע - כיצד להשיג עזרה במידת הצורך. זה עשוי להוריד את מפלס הלחץ, ההבנה כיצד ממשיכים את שגרת החיים באמצעות שירותים מרחוק.
- ניתן ללמד אותם מספר טכניקות פעילות גופנית בבידוד, כדי לשמר את התנועתיות שלהם ולהפיג שעמום.

אוכלוסיות עם צרכים מיוחדים

- אוכלוסיות עם צרכים מיוחדים והמטפלים שלהם עשויים לחוות קשיים בקבלת טיפול ומידע חיוני על מנת להפחית את הסיכון לחלות בקורונה.
- קשיים אפשריים
 - א. אנשים בעלי בעיות תקשורת- יתקשו להבין את ההנחיות.
 - ב. מרכזי טיפול לא תמיד נגישים לאנשים בעלי מוגבלויות פיזיות.
 - ג. מחסור בפרוטוקול מסודר כיצד יש לדאוג לבעלי צרכים מיוחדים בזמן בידוד.
 - ד. דעות קדומות וסטיגמות שמופנות כלפיהם, כולל האמונה שאינם יכולים להחליט החלטות עבור עצמם.
- הקשיים הללו עשויים להוביל ללחץ עבורם ועבור המטפלים שלהם, לכן חשוב להכיל את הקולות והצרכים שלהם באמצעות-
 - א. אמצעי מידע נגישים, אתרים ועלוני מידע- כדי שאנשים עם בעיות בראיה יוכלו לקבל את המידע.
 - ב. חדשות וידעיות מרכזיות צריכות להיות מלוות במתרגמים לשפת הסימנים.
 - ג. אנשים שמספקים טיפול צריכים להכיר מילות מפתח בשפת הסימנים.
 - ד. מסרים פשוטים וממוקדים עבור אנשים עם בעיות קוגניטיביות.
 - ה. מסרים שאינם רק כתובים- אלא סרטונים ותקשורת פנים מול פנים.
 - ו. במידה והמטפלים צריכים לעבור לבידוד יש להבטיח שיש מי שדואג להם במקומם.
 - ז. ארגוני מגזר שלישי ומתנדבים יכולים לתמוך באנשים בעלי צרכים מיוחדים שהופרדו ממשפחתם/מהמטפלים שלהם בשל בידוד.

ובאופן כללי- חשוב לכלול אותם בשלבים לתכנון הטיפול בהתפרצות המחלה.

ילדים

- בכל הנוגע לילדים חשוב לשמור על הקשבה אקטיבית וגישה מכילה. הם עשויים להגיב בדרכים שונות למצבים כאלו: היאחזות בהורים, תחושת לחץ, התנהגויות של נסיגה, תחושת כעס, סיוטים, הרטבה במיטה ומצבי רוח משתנים.
- ילדים חשים הקלה אם הם יכולים להביע ולתקשר את התחושות שלהם בסביבה מכילה ומוגנת. לכל ילד יש דרך ייחודית להביע את רגשותיו, לעתים השתתפות בפעילות יצירתית כמו ציור עשויה להאיץ את התהליך. יש לאפשר להם להביע בדרכים חיוביות את הכעס, פחד ועצב.
- חשוב לייצר סביבה תומכת, תשומת לב מרובה.
- הם מושפעים מאד מהאנשים שסביבתם ובעיקר ההורים, חשוב לשים לב כיצד ההורים מגיבים ולהישאר רגועים בעצמם. להימנע מלדבר על ספקולציות ושמעות ליד הילדים.
- יש לאפשר במידת האפשר לילדים לשחק ולהירגע.
- להשאיר את הילדים קרובים למשפחה שלהם, במידה וצריך להפריד אותם עקב הדבקות, יש לוודא שעובד סוציאלי או מי שמקבל את הילד ימשיך להתעדכן מול המשפחה.
- חשוב להשאיר רוטינות קבועות ושגרתיות ככל הניתן, כולל למידה, משחק ושיעורי בית.
- יש להדגים לילדים דרכים בהם יכולים להגן על עצמם, כולל הדגמת רחיצת ידיים, לספק להם מידע לגבי מה שקורה בחוץ בהתאם ליכולת ההבנה שלהם באותו הגיל, לספק פעילויות שונות- משחקי שטיפת ידיים בקצבים ושירים, להפוך את ניקוי הבית למשחקי ולהסביר לילדים כיצד ללבוש את המסיכות כי להפיג את הפחד.

פעילויות שיסייעו לרווחה נפשית בבידוד-

- פעילות גופנית (תרגילים, יוגה, פילאטיס)
- פעילות קוגניטיבית.
- תרגילים להרגעה- נשימות, מדיטציה
- קריאת ספרים ומגזינים
- להקטין את הזמן שבו צופים בידיעות מעוררות דאגה בטלוויזיה.
- להקטין את זמן ההקשבה לשמועות
- חיפוש מידע ממקורות מהימנים
- להגביל את הזמן שבו מחפשים מידע- פעם או פעמיים ביום עדיף על חיפוש כל שעה.

חיזוק האנשים שעובדים בחזית הטיפול

- הם עלולים להרגיש שאינם עושים עבודה טובה מספיק, שיש להם ביקוש רב שגורם ללחץ גובר.
- הלחץ והרגשות הנלווים אליו אינם מעידים על כך שאינם יכולים לבצע את עבודתם או שהם חלשים. אפשר להיעזר בלחץ וחשוב לוודא שהוא לא פוגע ברווחה הנפשית ובבריאות הגופנית.
- חשוב לדאוג לתנאים הבסיסיים ולנקוט באמצעי ההתמודדות שיאפשרו מנוחה בין משמרות, אכילה של אוכל מזין, פעילות גופנית ושמירה על קשר עם המשפחה וחברים.
- במידה ומתאפשר, כדאי להישען על קולגות שחשות חוויות דומות.
- חשוב לוודא שהם נחים ולא מוצפים כל הזמן
- ניתן לעצור כל כמה זמן ולבצע פורום בו הם מדברים ומאזינים את התחושות שעולות.
- חשוב ליידע אותם היכן הם יכולים לקבל עזרה נפשית ותמיכה.