

Interim Briefing Note

ADDRESSING MENTAL HEALTH AND PSYCHOSOCIAL ASPECTS OF COVID-19 OUTBREAK

Version 1.5

February 2020

IASC Reference Group on Mental Health
and Psychosocial Support in Emergency
Settings

შუალედური საინფორმაციო დოკუმენტი¹

ფსიქიკური ჯანმრთელობა და ფსიქოსოციალური საკითხები COVID-19 აფეთქების პერიოდში

ვერსია 1.5

თებერვალი, 2020

უმკ ექსტრემალურ სიტუაციებში ფსიქიკური ჯანმრთელობის და ფსიქოსოციალური მხარდაჭერის მმართველი ჯგუფი

წინამდებარე საინფორმაციო დოკუმენტი აჯამებს ფსიქიკური ჯანმრთელობისა და ფსიქოსოციალური მხარდაჭერის საკითხებს ახალი კორონავირუსის ეპიდაფეთქების პერიოდში. დოკუმენტი განახლებულია 2020 წლის თებერვალში.

კონტექსტი

- COVID-19 კონტექსტი სწრაფად იცვლება, უმჯობესდება ვირუსის შესახებ ცოდნა.
- უახლესი ინფორმაციის მისაღებად ეწვიეთ შემდეგ ბმულებს:
 - <https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019>
 - <https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>
 - ასევე, ადგილობრივ/სახელმწიფო ჯანდაცვის სააგენტოებს;

ფსიქიკური ჯანმრთელობა და ფსიქოსოციალური მხარდაჭერა (ფჯფსმ)

გლობალური განმარტებები:

ტერმინი „ფსიქიკური ჯანმრთელობა და ფსიქოსოციალური მხარდაჭერა“ უწყებათაშორისი მუდმივი კომიტეტის ექსტრემალური სიტუაციების სახელმძღვანელოებში გამოიყენება შემდეგი შინაარსით: ნებისმიერი ტიპის ადგილობრივი ან გარე მხარდაჭერა, რომელიც მიზნად ისახავს ფსიქოსოციალური კეთილდღეობის დაცვას თუ ხელშეწყობას, ფსიქიკური ჯანმრთელობის

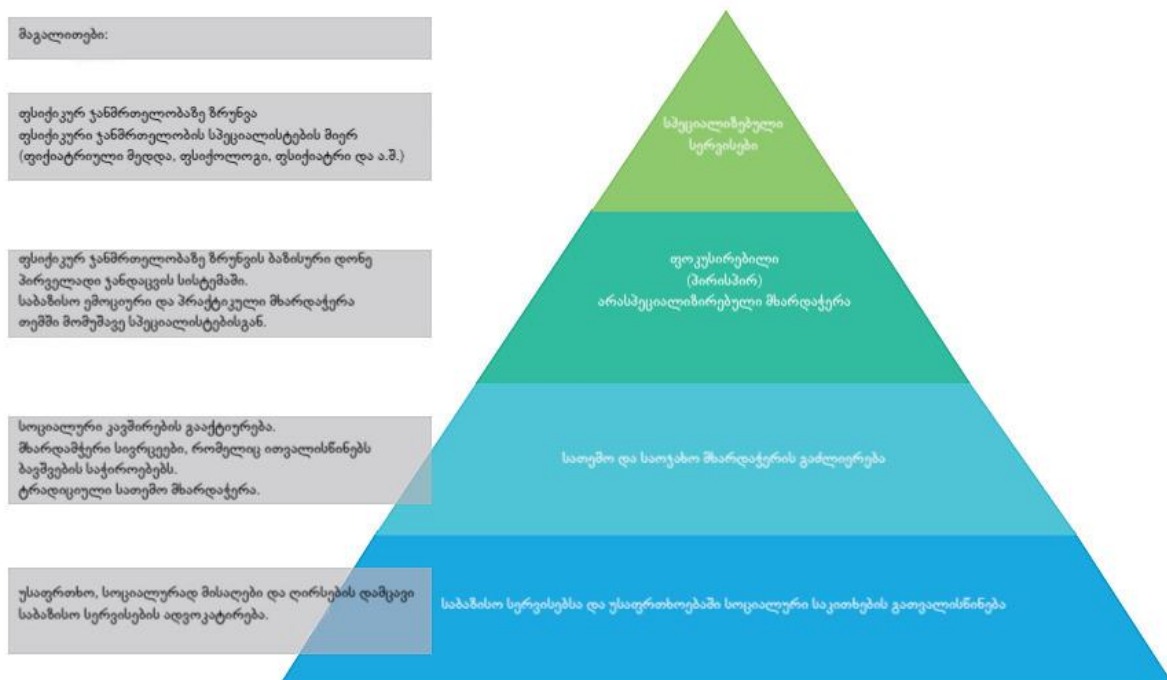
¹ Inter-Agency Standing Committee (IASC). February 2020. Interim Briefing Note. version 1.5

სირთულეების პრევენციასა თუ მკურნალობას. გლობალური ჰუმანიტარული სისტემა აღნიშნულ ტერმინს იყენებს გადაუდებელი სიტუაციების, როგორცაა COVID-19 აფეთქება, საპასუხოდ მოქმედი აგენტების ფართო სპექტრის არსანიშნად, და მოიცავს სისტემაში მოქმედ იმ ინდივიდებს, რომელნიც მუშაობენ ბიოლოგიურ, სოციოკულტურულ მიდგომებზე დაყრდნობით ჯანმრთელობის, სოციალურ, საგანმანათლებლო და თემის დონეზე; ტერმინი ასევე ხაზს უსვამს მრავალფეროვან, ურთიერთშემავსებელ მიდგომებს შესაბამისი მხარდაჭერის აღმოჩენისას¹.

უმკ სახელმძღვანელოები

უმკ ფჯფსმ სახელმძღვანელოები ექსტრემალურ სიტუაციებში, როდესაც საკითხი პანდემიის საპასუხო აქტივობებს ეხება, რეკომენდაციას უწევს მრავალდონიანი ჩარევების გაერთიანებას. აღნიშნული დონეები ასახავს ფსიქიკური ჯანმრთელობისა და ფსიქოსოციალური საჭიროებების საფეხურებს, რომელიც წარმოდგენილია ჩარევების პირამიდაში (იხ. დიაგრამა 1). პირამიდა მოიცავს მომსახურების მთელ სპექტრს, სოციალური და კულტურული საკითხების გათვალისწინებას მომსახურების საბაზისო დონეზე და სპეციალიზებული მომსახურების საჭიროებას უფრო რთულ მდგომარეობაში მყოფი ინდივიდებისთვის. ბაზისური პრინციპები შემდეგია: არ ავნო, ხელი შეუწყვე ადამიანის უფლებებისა და თანასწორობის პრინციპების დაცვას, გამოიყენე მიდგომები, რომელიც გულისხმობს ინდივიდის ჩართულობას, დაეყრდენით არსებულ რესურსებსა და შესაძლებლობებს, გამოიყენეთ მრავალშრიანი ჩარევები და იმუშავეთ მხარდაჭერის გაერთიანებულ სისტემებთან. სახელმძღვანელოს გამოყენებისთვის საჭირო ინსტრუმენტები/ჩამონათვალი შემუშავებულია უმკ მმართველი ჯგუფის მიერ².

დიაგრამა 1: ფსიქიკური ჯანმრთელობისა და ფსიქოსოციალური მხარდაჭერის ჩარევების პირამიდა



ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან და ფსიქოსოციალურ საკითხებთან დაკავშირებული რეაქციები COVID-19 პანდემიის გარშემო განვითარებული მოვლენებზე

- ნებისმიერი ეპიდემიის დროს, სტრესი და ღელვა გავრცელებული რეაქციაა. დაზარალებული (პირდაპირ თუ ირიბად) ადამიანების ჩვეული რეაქციები შეიძლება მოიცავდეს³:
 - დაინფიცირების და სიკვდილის შიშს;
 - სამედიცინო დაწესებულებებისთვის თავის არიდებას – შიშის საფუძველზე, რომ ადამიანი შეიძლება დაავადდეს მკურნალობისას;
 - საარსებო წყაროების დაკარგვასთან დაკავშირებულ შიშს; შიშს, რომ ადამიანი ვეღარ შეძლებს იზოლაციის დროს მუშაობას, დაითხოვენ სამსახურიდან;
 - სოციალური გარიყვის ან კარანტინში მოთავსების შიშს, დაავადებასთან კავშირის გამო (მაგ., რასიზმი, იმ ადამიანების მიმართ, რომლებიც არიან დაავადების ფართოდ გავრცელებული არეებიდან ან აღქმულნი არიან ამ არეებთან კავშირის მქონედ)
 - უსუსურობის განცდას იმის გამო, რომ ვერ დაიცავს საყვარელ ადამიანებს; შიშს, რომ ვირუსი საყვარელ ადამიანებს შეიწირავს;
 - საკარანტინო რეჟიმის გამო საყვარელი ადამიანებთან/მზუნველებთან განშორების შიშს;
 - მარტოდ დარჩენილ არასრულწლოვნებზე, შშმ პირებზე ან მოხუცებზე ზრუნვაზე უარის მიღება, იმის გამო, რომ მათი მზუნველები კარანტინში არიან მოთავსებული;
 - იზოლაციით გამოწვეული უმწეობის, მოწყვნილობის, მარტოობის, დათრგუნულობის განცდებს;
 - წარსული ეპიდემიის გამოცდილების ხელახალი გადატანის შიშს;
- ექსტრემალური სიტუაციები ყოველთვის დაკავშირებულია სტრესთან, თუმცა, COVID-19-ის აფეთქებას სპეციფიკური სტრესორებიც ახასიათებს. სტრესორები, რომელიც მოსახლეობაზე ახსენს გავლენას, მოიცავს:
 - თავად/სხვების დაინფიცირების რისკი, განსაკუთრებით, თუკი COVID-19 გადაცემის გზა 100% ცხადი არ არის;
 - ჯანმრთელობის სხვა პრობლემების ჩვეული სიმპტომები (მაგ., სიცხე) შესაძლოა შეცდომით იქნას COVID-19 სიმპტომად მიჩნეული, რასაც ინფიცირების შიში ახლავს თან;
 - მცირეწლოვანი ბავშვების მზრუნველები შესაძლოა განსაკუთრებულად წუხდნენ ბავშვების სახლში მარტო ყოფნის გამო, სათანადო ზრუნვისა და მხარდაჭერის გარეშე (სკოლების დაკეტვა). სკოლების დახურვას, შესაძლოა, განსხვავებული გავლენა ჰქონდეს ქალებზე, ვინაიდან სწორედ ისინი არიან არაფორმალური ზრუნვის ძირითადი მიმწოდებლები სახლებში; აღნიშნული ვითარება ზღუდავს მათ სამუშაო და ეკონომიკურ შესაძლებლობებს;

- სხვადასხვა მოწყვლადი ინდივიდების, ასაკში შესული ზრდასრულებისა (ინტერვენცია 1.) და შშმ პირების (ინტერვენცია 2.), ფიზიკურ და ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული რისკების გაუარესება, მათზე მზრუნველი ადამიანების კარანტინში მოთავსების შემთხვევაში, სხვა სახის დახმარებისა და მხარდაჭერის უზრუნველყოფის გარეშე⁴.
- შესაძლოა დამატებით სტრესს განიცდიდნენ წინა ხაზზე მომუშავე ადამიანები (მედიკოსები, ექიმები, სასწრაფო დახმარების მანქანების მძღოლები, შემთხვევის იდენტიფიცირებაზე პასუხისმგებელი პირები და სხვები).
- იმ ადამიანების სტიგმატიზება, ვინც COVID-19 პაციენტებთან და მათ ნაშთებთან მუშაობს;
- ბიოუსაფრთხოების მკაცრი ზომები:
 - დამცავი აღჭურვილობის ტარებასთან დაკავშირებული ფიზიკური გადაღლა;
 - ფიზიკური იზოლაცია ართულებს დაავადებულებისა და დისტრესში მყოფი პირების მხარდაჭერას;
 - მუდმივი სიფხიზლე
 - სპონტანურობისა და ავტონომიის შემზღუდავი მკაცრი პროცედურები;
- სამუშაოსთან დაკავშირებული უფრო მაღალი მოთხოვნები, მათ შორის, სამუშაო საათების, პაციენტების რაოდენობის ზრდა, საუკეთესო პრაქტიკის ცოდნის მუდმივი განახლება ვირუსის შესახებ ინფორმაციის მოცულობის ზრდასთან ერთად;
- ინტენსიური სამუშაო გრაფიკისა და თემის შიგნით წინა ხაზზე მომუშავე ადამიანების მიმართ გაღვივებული სტიგმის გამო, სოციალური მხარდაჭერის მიღების შესაძლებლობის შემცირება;
- არასაკმარისი პირადი ან სხვა შესაძლებლობები ბაზისური ზრუნვის დანერგვისთვის, განსაკუთრებით შშმ პოპულაციაში;
- არასაკმარისი ინფორმაცია COVID-19 ინფიცირებულ ადამიანებთან ხანგრძლივი ურთიერთობის შედეგების შესახებ;
- შიში, რომ წინა ხაზზე მომუშავე ადამიანები გადასდებენ COVID-19-ს მეგობრებსა და ოჯახის წევრებს;
- მუდმივი შიში, წუხილი, გაურკვევლობა და სტრესორები COVID-19 პანდემიის დროს თემში, ოჯახებსა და მოწყვლად ინდივიდებში შესაძლოა შორს მიმავალი შედეგების მომტანი გახდეს:
 - სოციალური კავშირების, ადგილობრივი დინამიკისა და ეკონომიკის გაუარესება;
 - გამოჯანმრთელებული პაციენტების მიმართ სტიგმის გაღვივება, რასაც, შესაძლოა, მათი თემიდან გარიყვა მოჰყვეს;
 - შესაძლო აწეული ემოციური ფონი, ბრაზი და აგრესია მთავრობისა და წინა ხაზზე მომუშავე ადამიანების მიმართ;
 - შესაძლო ბრაზი და აგრესია ბავშვების, მეუღლეების, პარტნიორებისა და ოჯახის სხვა წევრების მიმართ (ოჯახური და ინტიმური პარტნიორის ძალადობის შემთხვევების მატება);

- შესაძლოა გაჩნდეს უნდობლობა მთავრობის ან სხვა უფლებამოსილი უწყებების მიერ მოწოდებული ინფორმაციის მიმართ;
 - ადამიანებში, რომელთაც გამოვლენის ეტაპზე აქვთ ან ცხოვრობენ ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემებით, ან ფსიქოაქტიური ნივთიერებების საზიანოდ მოხმარებით გამოწვეული აშლილობებით, შესაძლოა გამოვლინდეს რელაფის შემთხვევები და სხვა უარყოფითი შედეგები, ვინაიდან ისინი თავს არიდებენ სამედიცინო დაწესებულებებს, ან ვერ ახერხებენ მათზე მზრუნველ ადამიანებთან დაკავშირებას;
- აღნიშული რეაქციების ნაწილს რეალური საფრთხის საფუძველი აქვს, მაგრამ ბევრი ცოდნის ნაკლებობის, ჭორისა და დეზინფორმაციის შედეგია³.
- COVID-19-თან შესაძლოა დაკავშირებული იყოს სოციალური სტიგმა და დისკრიმინაცია, მათ შორის იმ ადამიანების მიმართ, ვინც დაინფიცირდა, მათი ოჯახის წევრების, ჯანდაცვის მუშაკებისა და წინა ხაზზე მომუშავე სხვა ადამიანების მიმართ. საჭიროა სტიგმასა და დისკრიმინაციაზე მუშაობა COVID-19-ზე გადაუდებელი რეაგირების ნებისმიერ ფაზაზე. საჭიროა ვიზრუნოთ იმ ადამიანების ინტეგრაციაზე, ვიზეც ვირუსმა გავლენა იქონია, სამიზნე ჯგუფის ზედმეტად დავიწროების გარეშე (over-targeting; ამასთან დაკავშირებით, იხილეთ ქვემოთ: ყოვლისმომცველი პრინციპები: მთელი საზოგადოების მიდგომა⁵.
- რაც შეეხება შედარებით დადებით საკითხებს, ადამიანებს შესაძლოა პოზიტიური გამოცდილებებიც ჰქონდეთ, მაგალითად, როგორიცაა გამკლავების გზის პოვნასთან დაკავშირებული სიამაყე და მედეგობა. კატასტროფის წინაშე თემის წევრები ხშირად დიდ ალტრუიზმსა და თანამშრომლობის უნარს ავლენენ, და ადამიანები, შესაძლოა, მნიშვნელოვან კმაყოფილებას გრძნობდნენ სხვების დახმარებისას⁶. ფჯვსმ სათემო აქტივობები COVID-19 აფეთქების დროს შესაძლოა მოიცავდეს:
- სოციალური კავშირის შენარჩუნებას იზოლირებულ ადამიანებთან ტელეფონის, მოკლე ტექსტური შეტყობინების, რადიოს საშუალებით;
 - საკვანძო ფაქტობრივი ინფორმაციის გაზიარებას თემში, განსაკუთრებით იმ ინდივიდებთან, ვინც არ მოიხმარს სოციალურ მედიას;
 - ზრუნვისა და მხარდაჭერის უზრუნველყოფას ოჯახისა და მზრუნველებისგან განცალკევებული ადამიანებისთვის;

COVID-19 ჯგფს საპასუხო ყოვლისმომცველი პრინციპები

➤ ფართო კონტექსტი

- ფჯფსმ საპასუხო ღონისძიებები კონტექსტს უნდა იყოს მორგებული. COVID-19 აფეთებამდე რა სახის წინარე და მიმდინარე პრობლემები არსებობდა თემში? ეს სირთულეები არ უნდა გამოეყოს ფჯფსმ საპასუხო ღონისძიებებს.
- რადგან ვირუსი სხვადასხვა ქვეყნებში ვრცელდება, შეუძლებელია არსებობდეს ერთი ტიპის მიდგომა პოპულაციის ფსიქიკური ჯანმრთელობისა და ფსიქოსოციალური საჭიროებების დასაკმაყოფილებლად.
- ნებისმიერი კონტექსტის ფარგლებში, აუცილებელია გვესმოდეს სპეციფიური ჯგუფის საჭიროებები პოპულაციის შიგნით, ვინც, შესაძლოა, წინააღმდეგობებს აწყდებოდეს ინფორმაციის, ზრუნვისა და მხარდაჭერის მოპოვებისას, ან დაინფიცირების უფრო მაღალი რისკის წინაშე იდგეს. ფჯფსმ მხარდაჭერა უნდა იყოს ხელმისაწვდომი და შესაბამისად მორგებული ბავშვების (ინტერვენცია 3.), ასაკში შესული ზრდასრულების (ინტერვენცია 1.), შშმ პირების (ინტერვენცია 2.) და სხვა მოწყვლადი ჯგუფების საჭიროებებზე (მაგ., ადამიანები სუსტი იმუნური სისტემით, ეთნიკური უმცირესობები). მხედველობაში უნდა მივიღოთ ასევე ქალების, კაცების, გოგონებისა და ბიჭების სპეციფიკური საჭიროებები.
- იმისთვის, რომ დაავადებებთან ბრძოლის, როგორიცაა COVID-19, საპასუხო ღონისძიებები იყოს ეფექტური და არ წარმოშვას/ხელი შეუწყოს გენდერულ და ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული საკითხების უთანასწორობას, მნიშვნელოვანია გავითვალისწინოთ გენდერული ნორმები, როლები და ურთიერთობები, რომელიც გავლენას ახდენს ქალებისა და კაცების განსხვავებულ მოწყვლადობაზე, პათოგენის წინაშე ექსპოზიციასა და მკურნალობის მიღებაზე; ასევე, როგორ შეიძლება აღნიშნული საკითხები განსხვავდებოდეს ქალებისა და კაცების სხვადასხვა ჯგუფებში².
- ჯგფსმ მიდგომები უნდა ვითარდებოდეს და ერგებოდეს COVID-19-ით დაზარალებული ყოველი ცალკეული პოპულაციის საჭიროებებს, აფეთქების სხვადასხვა დროს (ინფექციის გავრცელების მაღალი მაჩვენებლის პერიოდამდე, მიმდინარეობისას და პერიოდის შემდგომ).
- წინასწარი მზაობა მნიშვნელოვნად გააუმჯობესებს და დააჩქარებს საპასუხო ღონისძიებებს აფეთქების დასაწყისში. იმ ქვეყნებმა, სადაც ეპიდემია ჯერ არ გავრცელებულა, საჭიროა მოამზადონ ფჯფსმ შესაძლო საპასუხო ღონისძიება. ამ ქვეყნებმა უნდა იხელმძღვანელონ და გამოიყენონ COVID-19 აფეთქების საპასუხო ღონისძიებების არსებული პრაქტიკა; ასევე ფჯფსმ საპასუხი ღონისძიებები, რომელიც გაატარეს წინა აფეთქებების დროს.
- მაგალითისთვის: COVID-19 ფჯფსმ საპასუხო ღონისძიებები, რომელიც ჩინეთში გატარდა (7, 8, 9), შესაძლოა არარელევანტური იყოს სხვა ქვეყნებისთვის, ან საჭიროებდეს ახალ

² The Lancet, volume 395, Issue 10227, P846-848, Mar 14, 2020).

კონტექსტთან მორგებას (მათ შორის კულტურულ, ენობრივ, ჯანმრთელობის, სოციალური სისტემების და სხვა შესატყვის ადაპტაციას).

➤ **ფჯფსმ გაძლიერება COVID-19 საპასუხო ღონისძიებების გატარებისას**

- ფჯფსმ საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ნებისმიერი საპასუხო ღონისძიების ძირითადი შემადგენელი ნაწილი უნდა იყოს.
- ფსიქიკური ჯანმრთელობისა და ფსიქოსოციალური საკითხების გააზრება და შესაბამისი რეაგირება საკვანძო იქნება გავრცელებისა და ზოგადი მოსახლეობის კეთილდღეობაზე უარყოფითი გრძელვადიანი შედეგების რისკის პრევენციისა და სირთულეებთან გამკლავებაში.
- ეს მოიცავს ფჯფსმ საპასუხო ღონისძიებების და აქტივობების ჩართვას სათემო სტრატეგიებში, სათემო საველე სამუშაოებში, შემთხვევების ამოცნობასა და კონტაქტების კვლევაში; ასევე, სამედიცინო დაწესებულებებსა და საკარანტინო ზონებში გაწეულ აქტივობებსა (ინტერვენცია 4.) და გაწერის/შემდგომი ზრუნვის სტრატეგიებში.
- ფსიქიკური ჯანმრთელობის ჩარევები უნდა გატარდეს ზოგადი ჯანდაცვის მომსახურების ფარგლებში (მათ შორის პირველადი ჯანდაცვის დონეზე); შესაძლოა ფჯ მომსახურების დამატება თემში აქამდე არსებულ სტრუქტურებში, როგორიცაა სკოლა, სათემო ცენტრები, ახალგაზრებისა და მოხუცებულების ცენტრები (6).
- აუცილებელია პრევენციულ აქტივობებში ქალების ხმისა და გამოცდილების ჩართვა, ვინაიდან ხშირად სწორედ მათ აქვთ ურთიერთობა თემის წევრებთან წინა ხაზზე.
- საჭიროა წინა ხაზზე მომუშავე ადამიანების ფსიქიკური ჯანმრთელობისა და კეთილდღეობის მხარდაჭერა. ჯანდაცვის მუშაკები, შემთხვევის იდენტიფიცირებაზე პასუხისმგებელი პირები, გარდაცვლილთა სხეულებზე პასუხისმგებელი თანამშრომლები და ბევრი სხვა მუშაკი და მოხალისე უნდა იღებდეს მუდმივ ფჯფს მხარდაჭერას როგორც აფეთქების პერიოდში, ასევე ამ პერიოდის გავლის შემდგომ (ინტერვენცია 5.). მაგალითისთვის: გამოცდილება გვიჩვენებს, რომ კარანტინში მყოფი ადამიანი, რომელსაც აქვს არჩევანის საშუალება დღის განმავლობაში (მაგ., კერძის არჩევა), აქვს წვდომა სტრუქტურირებულ აქტივობებზე, აქვს გაწერილი რუტინა და იღებს განახლებად ინფორმაციას (საინფორმაციო დაფებისა ან ტექსტური შეტყობინებების მეშვეობით), უკეთ ახერხებს მდგომარეობასთან გამკლავებას, იმ ინდივიდებთან შედარებით, ვინც იზოლირებულ გარემოში იმყოფება შეზღუდული ავტონომიით. ფსიქოსოციალური მდგომარეობის ჩანერგვა საკარანტინო ზონების დაგეგმვისას მნიშვნელოვნად შეუწყობს ხელს იზოლირებული პირებისა და მათი ოჯახების კეთილდღეობას.

➤ **კოორდინაციის მნიშვნელობის ხაზგასმა**

- ფჯფსმ განხილულ უნდა იქნას როგორც გამჭოლი საკითხი გადაუდებელი სიტუაციაზე რეგირებაში ჩართულ ყველა სექტორს შორის⁶.
- აუცილებელია კოორდინაციის ნათელი მექანიზმები და ფჯფსმ ტექნიკური ექსპერტიზის ჩართვა.

- ფჯფსმ ინფორმაციისა და სამუშაო ინსტრუმენტების გაზიარება ყველა სექტორსა და გადაუდებელი სიტუაციების მართვის სვეტებს შორის გადამწყვეტია აფეთქების დროს, ისევე, როგორც არსებული რესურსების გამოყენება.
- ცოდნისა და ექსპერტიზის ღიობების შესავსებად საჭიროა გადაუდებელ სიტუაციებში ფჯფსმ ონლაინ ტრენინგის ორგანიზება, როგორც სახელმწიფო სტრუქტურებისთვის, ასევე სხვა სააგენტოებისთვის.
- მაგალითისთვის: რისკებთან დაკავშირებული საკითხების კომუნიკაცია საკვანძო ელემენტია ეპიდაფეთქების დროს^{11,12}. ფსიქიკური ჯანმრთელობის დადებითი შეტყობინებების გაერთიანება (ინტერვენცია 6.) ზოგადი მოსახლეობის ყველა სხვა შეტყობინებებთან (ტელევიზია, სოციალური მედია და სხვა) ხელს შეუწყობს ზოგადი მოსახლეობის კეთილდღეობას. მსგავსი შეტყობინებების გაზიარება ყველა სექტორის პასუხისმგებლობაა (ჯანდაცვა, სოციალური უზრუნველყოფა, კეთილდღეობის სხვა სექტორები, განათლება), მათ შორის მედიის წარმომადგენლებისაც. საჭიროა ყოვლისმომცველი საზოგადოებრივი ცნობიერების კამპანიის მობილიზება თემის განათლებისთვის, სტიგმასა და დაინფიცირებასთან დაკავშირებულ გადამეტებულ შიშზე სამუშაოდ.
- წახალისეთ საზოგადოება პატივი სცეს და მხარში დაუდგეს წინა ხაზზე მომუშავე ადამიანებს.
- საჭიროა უზრუნველყოფილი იყოს ქალების ჩართულობა COVID-19 პოლიტიკის განმსაზღვრელ ეროვნულ და ადგილობრივ სივრცეებში.

➤ მომსახურების არსებული ცენტრები

- მნიშვნელოვანია ფჯფსმ არსებული ექსპერტიზისა და სტრუქტურების რუქის შექმნა ყველა რეგიონში, მათ შორის ჯანდაცვის, სოციალური უზრუნველყოფისა და საგანმანათლებლო მომსახურების კერძო და საჯარო ცენტრებისთვის. რუკა ემსახურება რესურსების გაერთიანებას, მობილიზებასა და კოორდინაციას.
- კრიტიკულად მნიშვნელოვანია უწყებათაშორისი და სექტორთაშორისი რეფერალური გზების შექმნა ან გაძლიერება, რათა უზრუნველყოფილი იყოს სხვა საჭიროებების (მაგალითად, დაცვა, გადარჩენის საჭიროებები) ან უფრო მძიმე დისტრესის მქონე ბავშვებისა და ოჯახების დროულად დაკავშირება მათთვის საჭირო მომსახურებასთან. აუცილებელია, უზრუნველყოფილი იყოს უსაფრთხოება გენდერული ძალადობის გამოცდილების მქონე რეზიდენტებისა და კლიენტებისთვის.
- ფჯფსმ მომსახურე პერსონალი, როგორც კაცები, ისევე ქალები, შესაძლოა არ იყვნენ მომზადებულნი ფჯფს მხარდაჭერის გაწევაში გადაუდებელ სიტუაციებში. გადაუდებელ სიტუაციებში შესაბამის ფჯფსმ მიდგომებში ტრენინგი და პოტენციალის გაძლიერება წახალისებს არსებულ მომსახურების ცენტრებს COVID-19 კონტექსტში ფჯფს მხარდაჭერის უზრუნველყოფას.
- საჭიროა შესაბამისი ზომების მიღება, რომ ეპიდაფეთქების დროს ადამიანებს ფსიქიკური ჯანმრთელობისა და ნივთიერებების საზიანოდ მოხმარებით გამოწვეული აშლილობებით, ჰქონდეთ წვდომა შესაბამის მედიკამენტებსა და მხარდაჭერაზე, როგორც თემში, ასევე შესაბამის დაწესებულებებში. ფსიქიკური ჯანმრთელობისა და

ნივთიერებების საზიანოდ მოხმარებით გამოწვეული აშლილობების მქონე პირების მკურნალობისას ინფორმირებული თანხმობის უფლებას სათანადო პატივი უნდა ვცეთ ნებისმიერ დროს, ყველა სხვა ადამიანთან თანაბარ პირობებში.

- ადამიანები, რომელთაც COVID-19 სიმპტომები უვითარდებათ ფსიქიკური ჯანმრთელობის სტაციონარში, უნდა იღებდნენ იმავე დონის კარგი ხარისხის მკურნალობასა და მხარდაჭერას, როგორც ყველა სხვა ადამიანი.
- ინსტიტუციებმა (ფსიქიკური ჯანმრთელობის სტაციონარი, სასჯელაღსრულების დაწესებულებები) და რეზიდენტული ტიპის დაწესებულებებმა (მოხუცებულთა თავშესაფრები და ხანგრძლივი ზრუნვის დაწესებულებები), საჭიროა შეიმუშაონ დაინფიცირების რისკის შესამცირებელი პროცედურები; ასევე პროტოკოლი დაინფიცირების შემთხვევებისთვის.
- საჭიროა გავითვალისწინოთ ქრონიკული დაავადებებისა და შშმ პირების მდგომარეობა, ვინაიდან COVID-19 აფეთქებამ, შესაძლოა, ხელი შეუშალოს უწყვეტ ზრუნვას. აუცილებელია ზომების მიღება, რათა უზრუნველყოფილი იყოს წამლებზე, ყოველდღურ ზრუნვაზე, კვებასა და სხვა საჭიროებებზე უწყვეტი ხელმისაწვდომობა.
- მომსახურების არსებული ცენტრები საჭიროა მოერგოს ახალ ვითარებასა და მომსახურების მიების სახეცვლილ ფორმატებს/პატერნებს. ამის მაგალითი შეიძლება იყოს ველზე გასვლის მობილური ერთეულები ადამიანების სახლებში მოსანახულებლად და მხარდაჭერის აღმოსაჩენად; მათ შორის, იმ ინდივიდების, რომლებსაც მანამდე (ეპიდემიამდე) აღენიშნებოდათ ფსიქიკური ჯანმრთელობისა და ნივთიერებების საზიანოდ მოხმარებით გამოწვეული აშლილობები. თემზე დაფუძნებულ მომსახურების ცენტრებს შესაძლოა ცვლილებები დასჭირდეს ფიზიკური და ფსიქიკური აშლილობების მქონე ადამიანების მომსახურებაში (მაგალითად, ჯგუფური ინტერვენციები), იმგვარად, რომ ინფიცირების რისკი მინიმუმადე იყოს დაყვანილი, თუმცა, აგრძელებდეს საჭირო მხარდაჭერის მიწოდებას.
- მაგალითისთვის: ფჯფსმ რიგი მომსახურების ცენტრები შესაძლოა დაიხუროს COVID-19 ეპიდაფეთქების დროს. ხსენებული სიტუაცია ახალი შესაძლებლობაა გაწვრთნილი თანამშრომლებისთვის შესთავაზონ ფჯფსმ ნაკლებად გავრცელებული მეთოდების გამოყენებით, როგორცაა, მაგალითად, ვიდეო ან სატელეფონო ზარები და სოციალური მედია.

➤ დაეყრდენით ზრუნვის ადგილობრივ სტრუქტურებს

- ეროვნული ფსიქიკური ჯანმრთელობის, სოციალური ზრუნვისა და უზრუნველყოფის პროგრამებს, საგანმანათლებლო დაწესებულებებს, ადგილობრივ სამთავრობო და არასამთავრობო ორგანიზაციებს ფჯფსმ საპასუხო ღონისძიებებში საკვანძო როლის შესრულება შეუძლიათ და უნდა შეასრულონ კიდევ.
- თუკი არეალში არ არსებობს ფჯფსმ მომსახურების ფორმალური ცენტრი, განსაზღვრეთ ზრუნვის წამყვანი წყაროები, ვისთანაც შეძლებთ თანამშრომლობას (ოჯახი, სოციალური ჯგუფები, რელიგიური ლიდერები და ექიმბაშები).
- ადგილობრივი აქტორები, მათ შორის თემის სანდო და პატივცემული ლიდერები, შესაძლოა უკვე ჩართულნი იყვნენ წინა ხაზზე მუშაობაში და აწვდიდნენ მათ თემს

ფსიქოსოციალურ მხარდაჭერას, მათ შორის შეიძლება იყოს სიკვდილთან, გარდაცვალებასთან, გლოვასა და დანაკარგთან დაკავშირებული საკითხების მოგვარება.

- დაეხმარეთ აღნიშნულ აქტორებს როგორც ცოდნით COVID-19 შესახებ, ასევე ფჯფსმ უნარების განვითარებით (მაგ. პირველადი ფსიქოლოგიური დახმარება); ასევე, როგორ და სად გადაამისამართონ ინდივიდები, ვისაც შესაძლოა უფრო სპეციალიზებული მხარდაჭერა სჭირდებოდეს. უზრუნველყავით, ფჯფსმ ცოდნითა და უნარებით აღჭურვილი თანამშრომლების საკმარისი რაოდენობა იმისთვის, რომ შესაძლებელი გახდეს მომსახურების ბავშვებისათვის, შშმ პირებისათვის, გენდერული ნიშნით ძალადობას გადარჩენილი პირებისათვის და სხვა მოწყვლადი ზრდასრულებისათვის მიწოდება.
- მაგალითისთვის: წინა ხაზზე მომუშავე ადამიანები შესაძლოა გაირიყონ ოჯახის ან თემის მიერ, შიშისა და სტიგმის გამო; შესაძლებელია, მათი ოჯახის სტიგმატიზება და იზოლაცია კი მოხდეს. სტიგმატიზება დამაზიანებელია მათი ფსიქიკური კეთილდღეობისთვის და გამოწვევებით სავსე არსებულ სიტუაციას კიდევ უფრო ართულებს (რამაც, შესაძლოა, გავლენა იქონიოს თანამშრომლების მორალურ მდგომარეობაზე). მსგავს სიტუაციებში, მნიშვნელოვანია ამ თანამშრომლების ფსიქიკური კეთილდღეობის დაცვა. თემის ლიდერებთან თანამშრომლობა საკვანძო ნაბიჯია მსგავს არასწორ აღქმებთან ბრძოლისას. „თანასწორთა მხარდაჭერმა ჯგუფებმა“ (peer support groups) ჯანდაცვის მუშაკების დახმარებისას, შესაძლოა ამ ადამიანებს სოციალური მხარდაჭერის სხვა საშუალებებიც შესთავაზონ.

➤ დამცავი გარემოებები

- საჭიროა თემის ძლიერი მხარეებისა და რესურსების ხაზგასმა, ნაცვლად სუსტი მხარეებისა
- საპასუხო ღონისძიებები უნდა ემსახურობდეს უსაფრთხო და დაცული გარემოს შექმნას, ზრუნვისთვის იყენებდეს არსებულ რესურსებსა და ძლიერ მხარეებს.
- ინდივიდუალური აქტორები და კოლექტიური საპასუხო ღონისძიებები უნდა უზრუნველყოფდნენ კეთილდღეობის დაცვასა და ხელშეწყობას.
- ფსიქოსოციალური დახმარების საკვანძო პრინციპები, მათ შორის იმედი, უსაფრთხოება, სიმშვიდე, სოციალური შეჭიდულობა, თვით და სათემო ეფექტიანობა, ყველა ჩარევაში უნდა იყოს ინტეგრირებული.
- განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს მოწყვლადი ჯგუფების დაცვას, მათ შორის ბავშვების, შშმ პირების, ხანშიშესული ზრდასრულების, ფეხმძიმე და მეძუძური ქალების, გენდერულ საფუძველზე ძალადობის ძალადობის გამოცდილების მქონე პირებს, მოწყვლადი იმუნური სისტემის მქონე პირებსა და ეთნიკურ/კულტურულ ჯგუფებს, ვინც სტიგმისა და დისკრიმინაციის სამიზნე შეიძლება იყოს.
- აღელვებული ან დისტრესში მყოფი თემის წევრების მხარდასაჭერად სატელეფონო ცხელი ხაზი შესაძლოა ეფექტური საშუალება აღმოჩნდეს. აუცილებელია ცხელი ხაზის თანამშრომლებისა და მოხალისეების ფჯფსმ მომზადების და სუპერვიზიის უზრუნველყოფა (მაგ., პირველადი ფსიქოლოგიური დახმარება). აუცილებელია მათ ასევე

ჰქონდეთ უახლესი ინფორმაცია COVID-19-ის შესახებ, რათა თავიდან ავიცილოთ შესაძლო ზიანი.

- მაგალითისთვის: შესაძლებელია WeChat, WhatsApp, სოციალური მედიისა და ტექნოლოგიის სხვა ფორმების გამოყენება მხარდაჭერის ჯგუფების შესაქმნელად და შესანარჩუნებლად, განაკუთრებით მათთვის, ვინც იზოლაციაში იმყოფება.
- მაგალითისთვის: ახლობლის გარდაცვალების შემთხვევაში, ადამიანებს უნდა ჰქონდეთ გლოვის საშუალება. თუკი შეუძლებელია ტრადიციული რიტუალის შესრულება, უნდა მოიძებნოს და განხორციელდეს ღირსეული, ადგილობრივი წეს-ჩვეულებების შესაბამისი რიტუალი (იხილეთ უმკ ფჯფსმ სახელმძღვანელო სამოქმედო ფურცელი 5.3)^{1,12}

➤ „სრული საზოგადოებრივი“ მიდგომა

- მიუხედავად იმისა, რომ უნდა არსებობდეს ფოკუსირებული ჩარევები სპეციფიური მიღწევებითა და სამიზნე ჯგუფებით, ფჯფსმ საჭიროებს „მთელი საზოგადოების“ მიდგომას.
- „მთელი საზოგადოების“ მიდგომა მოითხოვს მთელი დაზარალებული საზოგადოების ფჯფსმ საჭიროებების გათვალისწინებას, ვირუსთან მათი პირდაპირი თუ არაპირდაპირი კონტაქტის, რასის/ეთნიკურობის, ასაკის, გენდერის, პროფესიისა თუ სხვა მიკუთვნებულობის მიუხედავად.
- ფჯფსმ აქტივობები, რომელიც ერგება საზოგადოების ყველა წევრს, მოიცავს:
 - საკუთარ თავზე ზრუნვის სტრატეგიების დანერგვის ხელშეწყობას, როგორიცაა სუნთქვითი და სარელაქსაციო სავარჯიშოები, სხვა კულტურული პრაქტიკები;
 - შიშისა და შფოთვის ნორმალიზების გზავნილებს; ინფორმაციას, როგორ შეიძლება ადამიანებმა მხარი დაუჭირონ სხვებს (ინტერვენცია 6.);
 - გასაგები, მოკლე და ზუსტი ინფორმაცია COVID-19-ის შესახებ, რომელიც მოიცავს ინფორმაციას დახმარების მიღების შესახებაც, თუკი ვინმე თავს შეუძლოდ იგრძნობს.
- მაგალითისთვის: გარდაცვალება შესაძლოა გამოწვეული იყოს სხვა მიზეზებით, რომელიც არ არის დაკავშირებული COVID-19-თან, მაგალითად, გაციება ან პნევმონია, რომელიც არ არის დაკავშირებული აღნიშნულ ვირუსთან. გარდაცვლილთა ოჯახებს ისევე დასჭირდებათ გლოვასთან დაკავშირებული ფჯფს მხარდაჭერა, ასევე ოჯახებს, რომელთაც ნათესავი COVID-19 ვირუსის გამო დაკარგეს.

➤ გრძელვადიანი პერსპექტივა

- კრიზისული სიტუაციები შესაძლოა რესურსების შემოღინების წინაპირობა გახდეს, რაც ქმნის მნიშვნელოვან შესაძლებლობას, გაძლიერდეს ფსიქიკური ჯანმრთელობის ხანგრძლივი ზრუნვის შესაძლებლობები, სოციალური ზრუნვისა და სოციალური უზრუნველყოფის სტრუქტურები^{6, 12, 13}.
- მაგალითისთვის: ჯანდაცვის და სხვა სფეროს ადგილობრივი აქტორების შესაძლებლობების გაძლიერება, არამხოლოდ COVID-19 ეპიდემიების დროს დაუჭერს

მხარს ფჯფს მომსახურებას, არამედ ასევე მოამზადებს ნიადაგს შემდგომი გადაუდებელი სიტუაციებისთვის.

გლობალურად რეკომენდირებული აქტივობები

ქვემოთმოყვანილი ცხრილი თავს უყრის 14 საკვანძო აქტივობას, რომელიც საჭროა დაინერგოს COVID-19 საპასუხო ღონისძიებების დროს

1. განახორციელეთ სწრაფი შეფასება - კონტექსტისა და კულტურულად სპეციფიური ფჯფსმ პრობლემების, საჭიროებებისა და არსებული რესურსების კვლევა, ტრენინგის საჭიროებებისა და შესაძლებლობების დიოზების ჩათვლით (იხ. უმკ ფჯფსმ სახელმძღვანელო სამოქმედო ფურცელი 2.1.)¹
2. გააძლიერეთ ფჯფსმ კოორდინაცია, თანამშრომლობის ხელშეწყობით, ფჯფსმ სააგენტოებს, სამთავრობო და სხვა პარტნიორებს შორის. ფჯფსმ კოორდინაცია მრავალსექტორული ინიციატივა უნდა იყოს და მოიცავდეს ჯანდაცვას, კეთილდღეობის სექტორებს და სხვა შესაბამის აქტორებს. თუკი შედგება სექტორული შეხვედრები, უნდა შეიქმნას ფჯფსმ ტექნიკური სამუშაო ჯგუფი, ყველა სექტორის აქტორის მხარდასაჭერად.
3. გამოიყენეთ გენდერულად მგრძნობიარე შეფასებებიდან მიღებული ინფორმაცია, მათ შორის იდენტიფიცირებული საჭიროებები, დიოზები და არსებული რესურსები, იმისთვის, რომ ააწყოთ და წვლილი შეიტანოთ ზრუნვის საჭიროების აღმოჩენისა და მიწოდების სისტემის აწყობაში იმ ადამიანებისთვის, ვისაც ფსიქიკური ჯანმრთელობის გავრცელებული და უფრო მძიმე სირთულეები აქვთ, მათ შორის, ნივთიერებების საზიანოდ მოხმარებით გამოწვეული აშლილობები. ნებისმიერ სამედიცინო დაწესებულებას უნდა ჰყავდეს სულ ცოტა ერთი მომზადებული ადამიანი და მოქმედი სისტემა ფსიქიკური ჯანმრთელობის გავრცელებული და მძიმე აშლილობების აღმოსაჩენად და შესაბამისი ზრუნვის უზრუნველსაყოფად (ჯანმოს mhGAP ჰუმანიტარული ინტერვენციის სახელმძღვანელოსა და სხვა ინსტუმენტების გამოყენებით); ეს ჯანდაცვის სისტემის გაძლიერების მიმდინარე პროცესის ნაწილი უნდა იყოს, რაც რესურსების შედარებით გრძელვადიან განაწილებას და ფჯფსმ ადვოკატირების სტრატეგიის შემუშავებას მოითხოვს, რათა გავლენა ვიქონიოთ დაფინანსებაზე, ხარისხის კოორდინაციასა და მდგრად, ხანგრძლივ ინიციატივებზე.
4. შეიმუშავეთ ფჯფსმ სტრატეგია COVID-19 შემთხვევებისთვის, გამოჯანმრთელებულებისთვის, კონტაქტებისთვის (განსაკუთრებით იზოლაციაში მყოფ პირთათვის), ოჯახის წევრებისთვის, წინა ხაზზე მომუშავე ადამიანებისა და ზოგადი თემისთვის; განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს სპეციალური საჭიროების მქონე ან/და მოწყვლად ჯგუფებს (მაგ., ბავშვები, ხანშიშესული ზრდასრულები, ორსული და მეძუძური ქალები, რისკის ქვეშ მყოფი და გენდერული ძალადობის გამოცდილების მქონე ადამიანები; ასევე შშმ პირები). დარწმუნდით, რომ სტრატეგია მოიცავს შიშის, სტიგმისა და გამკლავების უარყოფითი სტრატეგიების საკითხებს (მაგ., ნივთიერებების საზიანოდ მოხმარება), ასევე სხვა საჭიროებებს, რომელიც გამოიკვეთება შეფასების დროს. სტრატეგია ეყრდნობოდეს დადებით, თემის მიერ შემოთავაზებულ გამკლავების

სტრატეგიებს და ხელს უწყობდეს მჭიდრო თანამშრომლობას თემსა და ჯანმრთელობის, საგანმანათლებლო და სოციალური კეთილდღეობის სერვისებს შორის.

5. ფსიქიკური ჯანმრთელობისა და ფსიქოსოციალური საკითხები საპასუხო ღონისძიებების ყველა აქტივობაში უნდა იყოს გათვალისწინებული. გაითვალისწინეთ ქალებისა და გოგონების წინაშე მდგარი შესაძლო ბარიერები მხარდაჭერის მომსახურების მიღებისას, განსაკუთრებით მათი, ვისაც შეიძლება ძალადობის გამოცდილება ჰქონდეს, ან ძალადობის რისკის ქვეშ იყოს.
6. დარწმუნდით, რომ წინა ხაზზე მომუშავე ადამიანებისთვის, პაციენტებისა და თემის წევრებისთვის ადვილად ხელმისაწვდომია ზუსტი ინფორმაცია COVID-19 შესახებ. ინფორმაცია უნდა მოიცავდეს მტკიცებულებაზე დაფუძნებულ პრაქტიკას გადაცემის პრევენციის, ჯანდაცვის მომსახურების მიღების შესახებ, ასევე, ფსიქოსოციალური კეთილდღეობის მხარდამჭერ გზავნილებს.
7. აუცილებელია წინა ხაზზე მომუშავე ყველა თანამშრომლის მომზადება ფსიქოსოციალური ზრუნვის მნიშვნელოვანი საკითხების, პირველადი ფსიქოლოგიური დახმარების და, საჭიროების შემთხვევაში, გადამისამართების გზების თაობაზე (14), (მედდების, სასწრაფო სამედიცინო დახმარების მანქანების მძღოლების, მოხალისეების, შემთხვევების ამომცნობი პირების, მასწავლებლებისა და თემის სხვა ლიდერების); მათ შორის კარანტინის ზონებში მომუშავე იმ ადამიანების, ვინც არ წარმოადგენს ჯანდაცვის სფეროს. COVID-19 სამკურნალო და საიზოლაციო/საკარანტინო დაწესებულებებში უნდა იყოს წარმოდგენილი ფჯფსმ საკითხებში მომზადებული თანამშრომელი. თუკი შეუძლებელია თანამშრომლების შეკრება ინფექციის გადაცემის რისკის გამო, საჭიროა ონლაინ ტრენინგების ორგანიზება.
8. დარწმუნდით, რომ გააქტიურებულია და ყველა ჩართულ სექტორს შორის სათანადოდ მუშაობს გადამისამართების ქსელი პირებისთვის ფსიქიკური ჯანმრთელობის სირთულეებით (მათ შორის, ჯანდაცვა, დაცვა და გენდერული ძალადობა), და რომ საპასუხო ღონისძიებების სისტემაში ჩართული ყველა აქტორი იცნობს და იყენებს ამ სისტემას.
9. COVID-19 ეპიდემიის საპასუხო ღონისძიებებში ჩართული ყველა თანამშრომლისთვის უზრუნველყოფილი უნდა იყოს წვდომა ფსიქოსოციალურ მხარდაჭერაზე (ინტერვენცია 5.). ეს საკითხი თანაბრად პრიორიტეტული უნდა იყოს სათანადო ცოდნისა და აღჭურვილობის გამოყენებით მათი ფიზიკური უსაფრთხოების უზრუნველყოფის დაცვასთან ერთად. სადაც შესაძლებელი იქნება, რეგულარულად შეამოწმეთ წინა ხაზზე მომუშავე ადამიანების ფსიქოსოციალური მდგომარეობა რისკების, გადაუდებელი სიტუაციების აღმოსაჩენად და საპასუხო ღონისძიებების მათ საჭიროებებზე მოსარგებად¹⁵.
10. შეიმუშავეთ სხვადასხვა აქტივობების ჩამონათვალი, “ყულაბა“, რომელსაც მასწავლებლები და ოჯახის წევრები იზოლაციაში ყოფნის დროს ბავშვებთან გამოიყენებენ. აქტივობები უნდა მოიცავდეს გზავნილებს დაავადების გავრცელების პრევენციის შესახებ, როგორიცაა ხელის დაბანის თამაშობანი, ლექსები და სიმღერები. ბავშვები არ უნდა დავაშოროთ ოჯახებს, თუკი ამას მკურნალობა და პრევენციული

ზომები არ მოითხოვს¹⁶. თუკი ეს მაინც მოხდება, საჭიროა უსაფრთხო და სანდო ალტერნატივის მოძებნა და ოჯახთან რეგულარული კონტაქტის შენარჩუნება ბავშვის დაცვის ზომების შენარჩუნებასთან ერთად (იხილეთ ბავშვის დაცვის მინიმალური სტანდარტები ჰუმანიტარული მოქმედებების დროს)¹⁷.

11. უზრუნველყავით გლოვის საშუალება ჯანდაცვის სტრატეგიებისთვის საფრთხის შექმნის გარეშე, რომელიც უზრუნველყოფს COVID-19 გავრცელების შემცირებას, მაგრამ, ამასთან ერთად, ასახავს თემში არსებულ ტრადიციებსა და რიტუალებს¹².
12. უზრუნველყავით შესაბამისი ზომების მიღება საკარანტინო ზონებში სოციალური იზოლაციის უარყოფითი გავლენის შესამცირებლად. საჭიროა ხელი შეეწყოს ოჯახთან და მეგობრებთან კომუნიკაციას ზონებს გარეთ და ავტონომიის შენარჩუნებას [(მაგ., დღის განმავლობაში დაგეგმილ აქტივობებს შორის არჩევანი; ინტერვენცია 4.)¹⁹.
13. გამოჯანმრთელების (recovery) ადრეულ ფაზაზე, მხარი დაუჭირეთ ჯანდაცვის წარმომადგენლებს მდგრადი და თემზე დაფუძნებული ფსიქიკური ჯანმრთელობისა და ფსიქოსოციალური სერვისების დაფუძნებაში¹³.
14. უზრუნველყავით მონიტორინგის, შეფასების, ანგარიშგებისა და სწავლის მექანიზმების სისტემების დანერგვა ეფექტური ფჯფსმ აქტივობების გასაზომად [(იხილეთ უმკ ფჯფსმ სახელმძღვანელო სამოქმედო ფურცელი 2.2.^{1,12}].

ინტერვენცია 1. :

ხანშიშესული ზრდასრულების დახმარება სტრესთან გამკლავებაში COVID-19 აფეთქებისას

- ხანშიშესული ზრდასრულები, განსაკუთრებით იზოლაციაში მყოფი და შეზღუდული კოგნიტური შესაძლებლობის/დემენციის მქონე პირები, შესაძლოა უფრო ძლიერმა შფოთვამ, ბრაზმა, სტრესმა, აგიტაციამ მოიცვას; ისინი შეიძლება საკუთარ თავში ჩაკეტონ და გადამეტებულად ეჭვიანები გახდნენ ეპიდაფეთქების/კარანტინში ყოფნის დროს. უზრუნველყავით მათი ემოციური მხარდაჭერა არაფორმალური კავშირების (ოჯახები) და ფსიქიკური ჯანმრთელობის სფეროს სპეციალისტების დახმარებით. გაუზიარეთ მათ მარტივად გასაგები ფაქტები მიმდინარე მოვლენების შესახებ, მიაწოდეთ ნათელი ინფორმაცია ინფექციის გადაცემის რისკის შემცირების თაობაზე იმ ფორმით, რაც გასაგები იქნება კოგნიტური შეზღუდვის მქონე თუ არ-მქონე უფროსი თაობისთვის. გაუმეორეთ ინფორმაცია საჭიროებისამებრ.
- ქვემოთ მოყვანილი შეთავაზება/წინადადებები, ზოგადად, თემებში მცხოვრებ ადამიანებს ეხება. ხანშიშესული ზრდასრულებისთვის, რომლებიც რეზიდენტულ დაწესებულებებში (საცხოვრისები, თავშესაფრები) ცხოვრობენ, ადმინისტრაციამ და თანამშრომლებმა უნდა უზრუნველყოს უსაფრთხოების ზომების დანერგვა, როგორც ინფექციის გავრცელების, ასევე ზედმეტი შფოთვისა და პანიკის პრევენციისთვის (იგივე ეხება საავადმყოფოებსაც). ასევე, საჭიროა თანამშრომლების მხარდაჭერის უზრუნველყოფა, ვინც შეიძლება ხანგრძლივი პერიოდის განმავლობაში იყოს ჩაკეტილ მდგომარეობაში თუ კარანტინში

თავშესაფრის მაცხოვრებლებთან ერთად და მოკლებული იყოს ოჯახთან ერთად ყოფნის შესაძლებლობას.

- ხანშიშესული ზრდასრულები განსაკუთრებით მოწყვლადნი არიან COVID-19 მიმართ ინფორმაციის შეზღუდული წყაროების, შედარებით სუსტი იმუნური სისტემის გამო; ვირუსის სიკვდილიანობის მაჩვენებლები შედარებით მაღალია ასაკოვან პოპულაციაში. განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციეთ მაღალი რისკის ჯგუფებს – ხანშიშესულ ადამიანებს, ვინც მარტო ცხოვრობს/არ ჰყავს ახლო ნათესავები; ისინი, ვისაც შედარებით დაბალი სოციოეკონომიკური სტატუსი ან ჯანმრთელობის კომორბიდული პრობლემა აწუხებს, როგორიცაა კოგნიტური უნარების შეზღუდვა/დემენცია ან ფსიქიკური ჯანმრთელობის სხვა პრობლემები. საჭიროა კოგნიტური უნარების მსუბუქი შეზღუდვით ან დემენციის ადრეულ სტადიაზე მყოფი ხანშიშესული ზრდასრულების ინფორმირება მიმდინარე მოვლენებზე, მათთვის გასაგები ფორმით; აუცილებელია მხარდაჭერის გაწევა შფოთვისა და სტრესის შესამცირებლად. კარანტინის დროს აუცილებელია დემენციის საშუალო და მძიმე ფორმის მქონე ადამიანების ყოველდღური და სამედიცინო საჭიროებების დაკმაყოფილება.
 - COVID-19 ინფექციის მქონე თუ არ-მქონე ხანშიშესული ადამიანების სამედიცინო საჭიროებები ეპიდაფეთქების დროს აუცილებლად უნდა დაკმაყოფილდეს. ეს მოიცავს უწყვეტ წვდომას საჭირო მედიკამენტებზე (დიაბეტის, სიმსივნის, თირკმლის დაავადებებისთვის, აივ-ისთვის). დარწმუნდით, რომ უზრუნველყოფილია შესაბამისი მარაგის არსებობა.
 - შესაძლებელია ტელემედიცინისა და ონლაინ სამედიცინო მომსახურების მიწოდების გამოყენებაც.
 - იზოლირებული ან ინფიცირებული ხანშიშესული ადამიანებისთვის აუცილებელია სწორი ინფორმაციის მიწოდება რისკ-ფაქტორებისა და გაჯანსაღების შესაძლებლობის თაობაზე.
 - კარანტინის დროს, საშუალება მიეცით დროებითი ზრუნვის ან შინმოვლის სერვისებს ისარგებლონ სხვადასხვა ტექნოლოგიით (WeChat, WhatsApp), ოჯახზე მზრუნველი ადამიანებისთვის ტრენინგისა და კონსულტაციის გასაწევად. ოჯახზე მზრუნველი თანამშრომლებისთვის უზრუნველყავით ფსიქოლოგიური პირველი დახმარების ტრენინგიც.
- ხანშიშესულ ზრდასრულებს, შესაძლოა, შეზღუდული ჰქონდეთ წვდომა სხვადასხვა აპლიკაციებთან, როგორიცაა WeChat.
 - მიაწოდეთ ხანშიშესულ ზრდასრულებს ზუსტი ხელმისაწვდომი ინფორმაცია და ფაქტები COVID-19 ეპიდაფეთქების, პროგრესის, მკურნალობისა და ინფექციის პრევენციის ეფექტური სტრატეგიების შესახებ.

- ინფორმაცია ადვილად ხელმისაწვდომი უნდა იყოს (ნათელი, მარტივი ენა, დიდი ზომის ასოები), მრავალი სანდო (მედია) წყაროდან (მასმედია, სოციალური მედია, ჯანდაცვის სანდო მიმწოდებლები), რაც უზრუნველყოფს არარაციონალური ქცევის პრევენციას, როგორცაა, მაგალითად, არაეფექტური სამედიცინო ბალახეულის მომარაგება.
 - ხანშიშესულ ადამიანებთან დაკავშირების საუკეთესო გზა მათი სახლის ტელეფონი და რეგულარული პირადი ვიზიტებია (რამდენადაც ეს შესაძლებელია). წახალისეთ ოჯახის წევრები და მეგობრები, რეგულარულად დაურეკონ უფროს ნათესავებს და ასწავლონ ვიდეოზარის მოხმარება.
- ხანდაზმულები, შესაძლოა, არ იცნობდნენ დამცავი აღჭურვილობის გამოყენების წესებს, ან უარს ამბობდნენ მათ გამოყენებაზე.
- დამცავი აღჭურვილობის გამოყენების ინსტრუქცია უნდა იყოს ნათელი, მოკლე, პატივისცემითა და მოთმინებით მიწოდებული.
- ხანშიშესულმა პირებმა, შესაძლოა, არ იცოდნენ ონლაინ მომსახურების გამოყენება (ონლაინ შესყიდვები) ყოველდღიური საჭიროების ნივთებისთვის, კონსულტაციისა და დახმარების ხაზის ან ჯანდაცვის მომსახურების მისაღებად.
- მიაწოდეთ მათ ინფორმაცია, როგორ მიიღონ პრაქტიკული დახმარება საჭიროების შემთხვევაში (ტაქსის გამოძახება, მარაგის მიწოდება).
 - სხვადასხვა საქონლისა თუ მომსახურების მიწოდებამ, როგორცაა პრევენციული საშუალებები (ნიღბები, სადეზინფექციო საშუალებები), საკმარისმა სასურსათო მარაგმა და, გადაუდებელ შემთხვევებში, წვდომამ გადაადგილების საშუალებებზე, შესაძლოა შეამციროს ყოველდღიურ ცხოვრებისეულ საკითხებთან დაკავშირებული შფოთვა.
- ხანშიშესული ადამიანებისთვის უზრუნველყავით მარტივი ფიზიკური ვარჯიშები, რის გაკეთებასაც ისინი სახლში/კარანტინში შეძლებენ, რაც ხელს შეუწყობს მოძრაობის უნარის შენარჩუნებასა და მოწყენილობასთან გამკლავებას.

ინტერვენცია 2.

შშმ პირების საჭიროებათა დაკმაყოფილების ხელშეწყობა COVID-19 ეპიდაფეთქების დროს

შშმ პირები და მათზე მზრუნველი ადამიანები სხვადასხვა წინააღდეგობას აწყდებიან, რამაც, შესაძლოა, ხელი შეუშალოს ზრუნვასა და მნიშვნელოვან ინფორმაციაზე წვდომას, რომელიც აუცილებელია ეპიდაფეთქების რისკების შესამცირებლად.

ბარიერები შესაძლოა მოიცავდეს:

- გარემოში არსებულ ბარიერებს

- რისკის შესახებ ინფორმაციის გავრცელება აუცილებელია ჯანმრთელობის ხელშეწყობისა და ინფექციის გავრცელების თავიდან ასაცილებლად და სტრესის შემცირებისთვის პოპულაციაში, თუმცა, ინფორმაცია ხშირად არ არის შექმნილი და გაზიარებული კომუნიკაციის სირთულეების მქონე ადამიანების საჭიროებების გათვალისწინებით.
- ჯანდაცვის ბევრი ცენტრი არ არის ხელმისაწვდომი ფიზიკური შეზღუდვის მქონე პირებისთვის. ქალაქში არსებული ბარიერებისა და ხელმისაწვდომი საზოგადოებრივი ტრანსპორტის არარსებობის გამო; შშმ პირებმა, შესაძლოა, ვერ მიიღონ ჯანდაცვის მომსახურება უშუალოდ დაწესებულებებში.
- ინსტიტუციური ბარიერები
 - ჯანდაცვასთან დაკავშირებული ხარჯები ბევრი შშმ პირისთვის ის ბარიერია, რის გამოც ის მნიშვნელოვან მომსახურებას ვერ იღებს.
 - საკარანტინო პირობებში შშმ პირებზე ზრუნვის პროტოკოლების ნაკლებობა.
- დამოკიდებულებასთან დაკავშირებული ბარიერები:
 - წინასწარგანწყობა, სტიგმა და დისკრიმინაცია შშმ პირების მიმართ, მათ შორის რწმენა, რომ შშმ პირები ვერ შეიტანენ წვლილს ეპიდაფეთქებასთან დაკავშირებულ საპასუხო ღონისძიებებში; რომ მათ არ აქვთ უნარი, დამოუკიდებლად მიიღონ გადაწყვეტილებები.

ეს ბარიერები ეპიდაფეთქების დროს შესაძლოა დამატებითი სტრესის წყარო გახდეს შშმ პირებისა და მათზე მზრუნველი ადამიანებისთვის.

ეპიდაფეთქების გადაუდებელი საპასუხო ღონისძიებების დაგეგმვის დროს, COVID-19 გავრცელების რისკის შემცირებასთან ერთად, აუცილებელია შშმ პირების მოსმენა და მათი საჭიროებების გათვალისწინება, მათი ფიზიკური და ფსიქიკური ჯანმრთელობის შენარჩუნებისთვის:

- საჭიროა ხელმისაწვდომი საკომუნიკაციო გზავნილების შემუშავება, შშმ პირების საჭიროებების გათვალისწინებით (სენსორული, ინტელექტუალური, კოგნიტური უნარშეზღუდვის ჩართვლით). მაგალითები შესაძლოა მოიცავდეს:
 - ხელმისაწვდომ ვებგვერდებსა და ფაქტობრივ ბროშურებს (factsheets), რომელიც უზრუნველყოფს უსინათლო და მცირედ მხედველი ადამიანებისთვის საკვანძო ინფორმაციის მიწოდებას ეპიდაფეთქების შესახებ.
 - ახალი ამბების მიწოდებასა და პრეს-კონფერენციებში ეპიდაფეთქების შესახებ უნდა ჩართული იყოს ჟესტური ენის სერტიფიცირებული სპეციალისტი, რომლის ცოდნაც დადასტურებული იქნება ყრუ და დაქვეითებული სმენის მქონე პირების მიერ.
 - ჯანდაცვის მუშაკებმა იცოდნენ ჟესტების ენა, ან შტატში ჰყავდეთ სერტიფიცირებული სპეციალისტი, რომლის ცოდნაც დადასტურებული ყრუ და დაქვეითებული სმენის მქონე პირების მიერ.
 - გზავნილები გასაგები უნდა იყოს ინტელექტუალური, კოგნიტური სირთულეებისა და ფსიქოსოციალური საჭიროებების მქონე ადამიანებისთვის.

- საჭიროა კომუნიკაციის ფორმების შემუშავება და გამოყენება, რომელიც არ დაეყრდნობა მხოლოდ წერილობით ფორმას. მათ შორისაა პირისპირ კომუნიკაცია ან ინტერაქტიული ვებგვერდების გამოყენება ინფორმაციის გადასაცემად.
- თუკი მზრუნველებს დასჭირდებათ საკარანტინო ზონაში გადასვლა, აუცილებელია შშმ პირებისთვის უწყვეტი მხარდაჭერის უზრუნველყოფა.
- თემზე დაფუძნებული ორგანიზაციები და თემის ლიდერები შესაძლოა გამოსადეგი პარტნიორები იყვნენ ფჯფსმ შესახებ ინფორმაციის გავრცელებისა და მხარდაჭერის აღმოჩენისას შშმ პირებისთვის, ვინც გამოცალკევებულია ოჯახის წევრებისა და მზრუნველი პირებისგან.
- შშმ პირები და მათზე მზრუნველი ადამიანები ეპიდაფეთქების საპასუხო ღონისძიებების ყველა საფეხურზე უნდა იყვნენ ჩართულნი.

წყაროები:

- ONG Inclusiva. *Recommendations for health protection of people with disabilities during outbreaks: Lessons learned from the 2019 novel coronavirus*. ONG Inclusiva: 2020.

- Campbell, V. A., Gilyard, J. A., Sinclair, L., Sternberg, T., & Kailes, J. I. Preparing for and responding to pandemic influenza: implications for people with disabilities. *American journal of public health*, 2009: 99 Suppl 2(Suppl 2), S294–S300. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2009.162677>

- Department of Health UK. *Pandemic Influenza: guidance on preparing mental health services in England*. Department of Health UK: London, 2008.

ინტერვენცია 3:

გზავნილები და აქტივობები ბავშვებისთვის, COVID-19 ეპიდაფეთქების დროს სტრესთან გამკლავებაში დასახმარებლად

- წახალისეთ აქტიური მოსმენა და მიმღები დამოკიდებულება ბავშვების მიმართ. რთულ/სტრესულ სიტუაციაზე ბავშვები სხვადასხვაგვარად რეაგირებენ: მზრუნველებზე მიწებება, შფოთვა, საკუთარ თავში ჩაკეცვა, ბრაზისა ან აგიტაციის გამოხატვა, ღამის კოშმარები, ენურეზი, ხასიათის ხშირი ცვლა და სხვა - სტრესზე რეაგირების ტიპური რეაქციებია
- ბავშვები, ჩვეულებრივ, შვებას გრძნობენ, თუკი მათ საშუალება აქვთ გამოხატონ და გადმოსცენ შემაწუხებელი ემოციები დაცულ და მხარდამჭერ გარემოში. ყველა ბავშვს ემოციების გამოხატვის მისეული გზა აქვს. ზოგჯერ, შემოქმედებით აქტივობაში ჩართვა, როგორიცაა თამაში და ხატვა, ხელს უწყობს ამ პროცესს. დაეხმარეთ ბავშვებს, მოძებნონ კონსტრუქციული გზები ისეთი ემოციების გამოსახატად, როგორიცაა ბრაზი, შიში და სევდა.
- ხელი შეუწყვეთ ბავშვის გარშემო ჩვეულზე მეტად მგრძნობიარე და მზრუნველი გარემოს შექმნას. ბავშვებს სჭირდებათ ზრდასრულების სიყვარული და, რთულ პერიოდებში, განსაკუთრებული ყურადღება.

- გახსოვდეთ, რომ ბავშვები ემოციურ მინიმუმებს ხშირად მნიშვნელოვანი ზრდასულებისგან იღებენ, ასე რომ, როგორ პასუხობენ ზრდასრულები კრიზისულ სიტუაციას, განსაზღვრავს ბავშვების რეაქციასაც. მნიშვნელოვანია, რომ ზრდასრულებმა მართონ საკუთარი ემოციები და შეინარჩუნონ სიმშვიდე, მოუსმინონ პატარების წუხილს და კეთილგანწყობით ესაუბრონ, დაამშვიდონ. საჭიროების შემთხვევაში, ასაკის გათვალისწინებით, წახალისეთ მშობლები/მზრუნველები ჩაეხუტონ ბავშვებს, გაუმეორონ, რომ უყვართ ისინი და ამყები არიან. ეს ბავშვებს თავს უკეთ და უფრო დაცულად აგრძნობინებს.
- **თუკი ეს შესაძლებელია, მიეცით ბავშვებს საშუალება ითამაშონ და დაისვენონ.**
- ბავშვები უნდა რჩეოდნენ მშობლებთან და ოჯახთან, თუ ეს ბავშვისთვის უსაფრთხოა. თუ, აუცილებელია ბავშვის მისი ძირითადი აღმზრდელისაგან განცალკევება უზრუნველყავით შესაფერისი ალტერნატიული ზრუნვის მიწოდება; აუცილებელია, რომ სოციალური მუშაკი, ან სხვა შესაბამისი კადრი, რეგულარულად ამოწმებდეს ბავშვის მდგომარეობას.
- თუკი ბავშვები და მზრუნველები განცალკევებული არიან, უზრუნველყავით რეგულარული და ხშირი კონტაქტი, ბავშვების დამშვიდება მზრუნველების მიერ (ტელეფონი, ვიდეო ზარი). უზრუნველყავით, ბავშვთა დაცვის ყველა ზომის გამოყენება.
- **რამდენადაც ეს შესაძლებელია, შეინარჩუნეთ რეგულარული რუტინა და დღის რეჟიმი, ან დაეხმარეთ ახალი რეჟიმის შექმნაში ახალ გარემოში (სწავლა, თამაში, დასვენება).** თუკი ეს შესაძლებელია, შეინარჩუნეთ სასკოლო, სასწავლო და სხვა რუტინული აქტივობები, რომელიც ბავშვებს საფრთხეში არ ჩაადგებს და არ შეეწინააღმდეგება ჯანდაცვის სფეროს წარმომადგენლების რეკომენდაციებს. ბავშვებმა უნდა განაგრძონ სკოლაში სიარული, თუკი ეს არ წარმოადგენს საფრთხეს მათი ჯანმრთელობისთვის.
- მიაწოდეთ მათ ინფორმაცია მიმდინარე მოვლენების შესახებ, და ბავშვისთვის გასაგები ფორმით აუხსენით, როგორ შეამცირონ დაინფიცირების რისკი. აჩვენეთ, როგორ შენარჩუნონ უსაფრთხოება (მაგ., როგორ დაიბანონ ხელები სწორად).
- მოერიდეთ ბავშვების თანდასწრებით ჭორებზე საუბარს და დაუზუსტებელი ინფორმაციის განხილვას.
- მიაწოდეთ ინფორმაცია იმის შესახებ, თუ რა მოხდა, ან რა შეიძლება მოხდეს მშვიდი, გულწრფელი და ასაკისთვის შესაფერისი გზით.
- გააცანით ზრდასრულებს/მზრუნველებს იზოლაციის/კარანტინისთვის შესაფერისი აქტივობები ბავშვებისთვის. აქტივობებმა უნდა მიაწოდოს ბავშვებს ინფორმაცია ვირუსის შესახებ, მაგრამ, ამას გარდა, უზრუნველყოს მათი აქტიურობა დახურული სკოლების პერიოდში, მაგალითად:
 - ხელების დაბანის თამაშობანი, სიმღერების და ლექსების გამოყენებით
 - წარმოსახვითი ისტორიები ვირუსის შესახებ, რომელიც სხეულს იკვლევს
 - აქციით სახლის დასუფთავება და დეზინფექცია სახალისო თამაშად
 - დახატეთ ვირუსის/მიკრობების სურათები, რომელსაც ბავშვები გააფერადებენ

- აუხსენით პატარებს რა არის და როგორია დამცავი საშუალებები/აღჭურვილობები, ისე, რომ არ შეეშინდეთ.

წყარო: WHO. Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak (Handout). WHO: Geneva, 2020.

ინტერვენცია 4:

ფჯფსმ აქტივობები იზოლაციაში/კარანტინში მყოფი ზრდასრულებისთვის

კარანტინის დროს, სადაც ეს შესაძლებელია, უზრუნველყოფილი უნდა იყოს კომუნიკაციის უსაფრთხო არხები, მარტოობისა და ფსიქოლოგიური იზოლაციის შესამცირებლად (სოციალური მედია, სატელეფონო ცხელი ხაზები).

იზოლაციის/კარანტინის დროს ზრდასრულთა კეთილდღეობის ხელშეწყობი აქტივობები:

- ვარჯიში (იოგა, ტაი-ჩი, გაწელვა)
- კოგნიტური სავარჯიშოები
- სარელაქსაციო სავარჯიშოები (სუნთქვა, მედიტაცია, მაინდფულნესი)
- წიგნებისა და ჟურნალების კითხვა
- შეზღუდვით უსაიმოვნო, შიშის მომგვრელი ინფორმაციის მიღების დრო
- შეამცირეთ ჭორების მოსმენა
- მოიძიეთ ინფორმაცია სანდო წყაროებიდან (ეროვნული რადიო ან ეროვნული ახალი ამბები)
- შეამცირეთ ინფორმაციის მოძიებაზე დახარჯული დრო (დღეში 1-2-ჯერ, ყოველი საათის ნაცვლად)
- აუცილებელია აღინიშნოს, რომ ყველა ქალისთვის სახლი ყოველთვის უსაფრთხო ადგილი არ არის – აუცილებელია ინფორმაციის ხელმისაწვდომობის უზრუნველყოფა უსაფრთხოების თუ მცირე დაცვის მოპოვების შესახებ.

ინტერვენცია 5:

COVID-19 საპასუხო ღონისძიებებზე მომუშავე ადამიანების მხარდაჭერა

გზავნილი წინა ხაზზე მომუშავე ადამიანებისთვის:

- სავარაუდოდ, თქვენ და ბევრ თქვენს კოლეგას სტრესული გამოცდილების გადატანა მოგიწევთ; არსებულ სიტუაციაში, მსგავსი შეგრძნებები ფრიად ნორმალურია.

შეიძლება იგრძნოთ, რომ არასაკმარისად კარგად ასრულებთ თქვენს სამუშაოს, რომ ზედმეტად მაღალ მოთხოვნებს გიყენებენ.

- სტრესი და მასთან დაკავშირებული შეგრძნებები არაფრით არ ნიშნავს, რომ თქვენ ვერ ასრულებთ თქვენს სამუშაოს, ან რომ სუსტი ადამიანი ხართ. სტრესი შესაძლოა გამოსადეგიც იყოს – ამ სიტუაციაში, სტრესი შესაძლოა გეხმარებოდეთ სამუშაოს შესრულებაში და მიზნის შეგრძნებას გაძლევდეთ. სტრესის მართვა და ფსიქოსოციალურ კეთილდღეობაზე ზრუნვა ამ პერიოდში იმდენად მნიშვნელოვანია, რამდენადაც თქვენი ფიზიკური ჯანმრთელობა.
- იზრუნეთ თქვენს ბაზისურ საჭიროებებზე და დანერგეთ გამკლავების დამხმარე სტრატეგიები – უზრუნველყავით დასვენების შესაძლებლობა მუშაობის დროს ან მორიგეობებს შორის, მიირთვით საკმარისი და ჯანსაღი საკვები, იყავით ფიზიკურად აქტიური და შეინარჩუნეთ კავშირი ოჯახთან და მეგობრებთან. მოერიდეთ გამკლავების უსარგებლო სტრატეგიებს, როგორიცაა თამბაქო, ალკოჰოლი და სხვა ნარკოტიკები. გრძელვადიან პერსპექტივაში, ამ სტრატეგიებმა შესაძლოა ზიანი მიაყენოს თქვენს ფსიქიკურ და ფიზიკურ ჯანმრთელობას.
- ჯანდაცვის მუშაკები, სამწუხაროდ, შეიძლება გაირიყონ ოჯახისა და თემის მიერ, სტიგმის საფუძველზე. ამან არსებული, გამოწვევებით სავსე სიტუაცია შეიძლება კიდევ უფრო რთული გახადოს. თუკი ეს შესაძლებელია, შეინარჩუნეთ კონტაქტი საყვარელ ადამიანებთან ციფრული საშუალებებით. მიმართეთ კოლეგებს, მმართვერ რგოლს ან სხვა სანდო ადამიანებს სოციალური მხარდაჭერისთვის – თქვენი კოლეგები, შესაძლოა, იგივეს განიცდიდნენ.
- მიმდინარე მოვლენები, შესაძლოა, უნიკალური და ჯერაც არნახული გამოცდილება იყოს ბევრი ადამიანისთვის, განსაკუთრებით იმ შემთხვევაში, თუკი მათ არ ჰქონიათ მსგავს ღონისძიებებში მონაწილეობის გამოცდილება. ამ შემთხვევაშიც კი, სტრესის მართვის ადრე გემოყენებული სტრატეგიები შესაძლოა ახლაც გამოსადეგი იყოს. სტრესთან გამკლავების სტრატეგიები იგივე რჩება, მაშინაც, როდესაც მიმდინარე სცენარი სხვანაირია.
- თუკი სტრესი უარესდება და გრძნობთ რომ გადაიტვირთეთ, ეს თქვენი ბრალი არ არის. ყველა ადამიანი სხვადასხვანაირად განიცდის და უმკლავდება სტრესულ სიტუაციას. მიმდინარე და ძველმა სირთულეებმა პირადი ცხოვრებიდან შესაძლოა გავლენა იქონიოს თქვენს ფსიქიკურ კეთილდღეობაზე ყოველდღური სამუშაოს შესრულებისას. შესაძლოა შეამჩნიოთ ცვლილებები საქმის შესრულებისას, ცვლილებები ხასიათში – მომატებული გაღიზიანება, დათრგუნულობის ან შფოთვის შეგრძნება, მუდმივი დაღლილობა; შესაძლოა გაგიჭირდეთ მოდუნება შესვენების პერიოდებში ან თავი იჩინოს აუხსნელმა ფიზიკურმა ჩივილებმა, როგორიცაა სხეულებრივი ან მუცლის ტკივილი.
- ქრონიკულმა სტრესმა შესაძლოა გავლენა იქონიოს თქვენს ფსიქიკურ კეთილდღეობასა და სამუშაოზე და ეს გავლენა შეიძლება სიტუაციის გაუმჯობესების მერეც გაგრძელდეს. თუკი სტრესი ზედმეტად დამთრგუნველი გახდება, აუცილებლად მიმართეთ თქვენს ხელმძღვანელს ან შესაბამის პირს, საჭირო მხარდაჭერის მისაღებად.

გზავნილები გუნდის ხელმძღვანელებისა და მმართველებისთვის:

თუკი თქვენ გუნდის მმართველი ან ხელმძღვანელი ხართ, თქვენი თანამშრომლების დაცვა ქრონიკული სტრესისა და ფსიქიკური ჯანმრთელობის სირთულეებისგან მიმდინარე საპასუხო ღონისძიებების დროს ნიშნავს იმას, რომ ისინი უკეთ შეძლებენ საკუთარი მოვალეობების შესრულებას – ეს ეხება როგორც ჯანდაცვის მუშაკებს, ასევე დამხმარე, მხარდამჭერ პერსონალს.

- რეგულარულად, მხარდამჭერი სახით, შეამოწმეთ თქვენი თანამშრომლების კეთილდღეობა და შექმენით გარემო, სადაც ისინი შეძლებენ თქვენთან დალაპარაკებას, თუკი მათი ფსიქიკური ჯანმრთელობა გაუარესდება.
- უზრუნველყავით ხარისხიანი კომუნიკაცია და თანამშრომლებისთვის დაზუსტებული, განახლებადი ინფორმაციის მიწოდება. ეს მათ დაეხმარებათ გაურკვევლობასთან დაკავშირებული წუხილის შემსუბუქებაში და კონტროლის შეგრძნების შენარჩუნებაში.
- შეაფასეთ შესაძლებლობები თქვენი თანამშრომლებისთვის აუცილებელი დასვენებისა და აღდგენის უზრუნველსაყოფად. დასვენება მნიშვნელოვანია ფიზიკური და ფსიქიკური კეთილდღეობისთვის, ეს დრო თანამშრომლებს აუცილებელი, საკუთარ თავზე ზრუნვის აქტივობების განხორციელების საშუალებას მიცემს.
- ჩაატარეთ მოკლე, რეგულარული ბრიფინგები, რომელიც თანამშრომლებს საშუალებას მისცემს გამოხატონ თავიანთი წუხილი და დასვან კითხვები; ხელი შეუწყვეთ თანასწორთა მხარდაჭერას კოლეგებს შორის. კონფიდენციალობის დარღვევის გარეშე, განსაკუთრებული ყურადღება მიაქციეთ პირადი სირთულეების წინაშე მყოფ ნებისმიერ თანამშრომელს, ვისაც ჰქონია ფსიქიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული სირთულეები, ან ვინც განიცდის სოციალური მხარდაჭერის ნაკლებობას (შესაძლოა, თემიდან გარიყვის გამო).
- პირველადი ფსიქოლოგიური დახმარების ტრეინინგი შესაძლოა დაეხმაროს ლიდერებს/მმართველებს და მათ თანამშრომლებს კოლეგებისთვის შესაბამისი მხარდაჭერის აღმოჩენაში.
- ხელი შეუწყვეთ ფსიქიკური ჯანმრთელობისა და ფსიქოსოციალური მხარდაჭერის სერვისებზე ხელმისაწვდომობას, და უზრუნველყავით, რომ თანამშრომლებმა იცოდნენ როგორ მიმართონ ამ მომსახურებას. შესაძლოა ეს იყოს ადგილზე დასაქმებული ფჯფსმ თანამშრომელი, სატელეფონო მხარდაჭერა ან სხვა სახის დისტანციური მომსახურების ვარიანტი.
- მმართველები და გუნდის ლიდერები იმავე სტრესორების გავლენას განიცდიან, რასაც მათი თანამშრომლები, და, შესაძლოა, დამატებით ზეწოლასაც, მათი როლისა და პასუხისმგებლობის დონიდან გამომდინარე. მნიშვნელოვანია, რომ ხსენებული რესურსები და სტრატეგიები ხელმისაწვდომი იყოს როგორც თანამშრომლებისთვის, ასევე მმართველებისთვის; მმართველებმა უნდა შეძლონ სტრესის შემცირებისთვის განკუთვნილი საკუთარ თავზე ზრუნვის სტრატეგიების გამოყენების მაგალითის მიცემა.

ინფორმაციის მისაღებად თანამშრომლების უფლებების შესახებ COVID-19 ეპიდაფეთქების დროს იხილეთ შემდეგი დოკუმენტი:

ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია, კორონავირუსის (COVID-19) ეპიდაფეთქება: ჯანდაცვის მუშაკების, უფლებები, როლები და პასუხისმგებლობები, მათ შორის, საკვანძო მოსაზრებები პროფესიული უსაფრთხოებისა და ჯანმრთელობისთვის. ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია, ქენევა, 2020. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-rights-roles-respon-hw-covid-19.pdf?sfvrsn=bcabd401_0

წყარო: ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია და შრომის საერთაშორისო ორგანიზაცია. პროფესიული უსაფრთხოება და ჯანმრთელობა საზოგადოებრივი ჯანდაცვის გადაუდებელი სიტუაციების დროს: ჯანდაცვის მუშაკებისა და საპასუხო ღონისძიებებში ჩართული ადამიანების დაცვის სახელმძღვანელო. ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია და შრომის საერთაშორისო ორგანიზაცია: ქენევა, 2018.

ინტერვენცია 6:

ფჯფსმ სათემო გზავნილები COVID-19 ეპიდაფეთქებისას

გზავნილები მიმართულია COVID-19 დაზარალებული თემის ფსიქიკური ჯანმრთელობისა და კეთილდღეობის მხარდაჭერაზე

გზავნილები სტრესთან გასამკლავებლად ზოგადი მოსახლეობისთვის

- ნორმალურია, თუკი კრიზისის დროს სევდას, დისტრესს, აღელვებას, დაბნეულობას, შიშს ან ბრაზს გრძნობთ.
- ესაუბრეთ ადამიანებს, ვისაც ენდობით. დაუკავშირდით მეგობრებსა და ოჯახის წევრებს.
- თუკი სახლში უნდა დარჩეთ, შეინარჩუნეთ ცხოვრების ჯანსაღი წესი (შესაბამისი დიეტა, ძილი, ვარჯიში და კავშირი საყვარელ ადამიანებთან, რომელიც თქვენთან ერთად არიან სახლში). შეინარჩუნეთ კონტაქტი ოჯახის წევრებთან და მეგობრებთან ელ-ფოსტის, სატელეფონო ზარების საშუალებით, გამოიყენეთ სოციალური მედიის პლატფორმები.
- ნუ გამოიყენებთ თამბაქოს, ალკოჰოლს ან სხვა ფსიქოაქტიურ საშუალებებს სტრესთან გასამკლავებლად.
- თუკი თავს გადატვირთულად იგრძნობთ, გაესაუბრეთ ჯანდაცვის მუშაკს, სოციალურ მუშაკს, სხვა პროფესიონალს ან სანდო ადამიანს თემში (რელიგიურ ან თემის ლიდერს).
- საჭიროების შემთხვევაში, იქონიეთ ფიზიკური და ფსიქიკური ჯანმრთელობისა და ფსიქოსოციალური საჭიროებების დახმარების მოძიების გეგმა.
- მოიძიეთ ფაქტები თქვენს წინაშე მდგარი რისკებისა და უსაფრთხოების ზომების შესახებ. ინფორმაციის მისაღებად გამოიყენეთ სანდო წყარო, როგორცაა ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის ვებგვერდი, ადგილობრივი ან სახელმწიფო საზოგადოებრივი ჯანდაცვის სააგენტო.

- შეამცირეთ დრო, რომელსაც თქვენ და თქვენი ოჯახი უთმობთ შემაშფოთებელი მედია გაშუქების ყურებასა თუ მოსმენას.
- დაეყრდენით უნარებს, რომელიც გამოგიყენებიათ წარსულში რთული სიტუაციების გამოვლისას, რაც დაგეხმარებათ ემოციების მართვაში მიმდინარე ეპიდაფეთქების დროს.

წყარო: ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია. სტრესთან გამკლავება 2019-nCoV ეპიდაფეთქების დროს (გასავრცელებლად მომზადებული მასალა). ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაცია, ჟენევა, 2020

წყაროები:

1. Inter-Agency Standing Committee (IASC). IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. IASC: Geneva, 2007.
2. IASC. Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency settings: checklist for field use. IASC: Geneva, 2008.
3. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC). Mental Health and Psychosocial Support for Staff, Volunteers and Communities in an Outbreak of Novel Coronavirus. IFRC: Hong Kong, 2020.
4. ONG Inclusiva. Recommendations for health protection of people with disabilities during outbreaks: Lessons learned from the 2019 Novel Coronavirus. ONG Inclusiva, 2020.
5. IASC Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Mental Health and Psychosocial Support in Ebola Virus Disease Outbreaks: A Guide for Public Health Programme Planners. IASC: Geneva, 2015.
6. World Health Organization (WHO). Mental Health and Psychosocial Consideration in Pandemic Human Influenza (2005 Draft version). WHO, 2005.
7. National Bureau of Health and Disease Control and Prevention (2020). Response to new coronavirus pneumonia: Psychological adjustment guide.
8. West China Medical University. New coronavirus handbook for public psychological protection. West China Medical University, 2020.
9. Bao Y, Sun Y, Meng S, Shi J, Lu L. 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society. Lan-cet. February 7, 2020 [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30309-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30309-3)
10. IFRC. Personal communication, February 11, 2020.
11. Center for the Study of Traumatic Stress, Uniformed Services University of Health Sciences. Mental Health and Behavioral Guidelines for Response to a Pandemic Flu Outbreak. No date.
12. Pan American Health Organization (PAHO). Protecting Mental Health During Epidemics. PAHO, 2006.
13. WHO. Building back better: sustainable mental health care after emergencies. WHO: Geneva, 2013.
14. WHO, CBM, World Vision International & UNICEF. Psychological first aid during Ebola virus disease outbreaks. WHO: Geneva: 2013.
15. WHO and the International Labour Organization (ILO). Occupational safety and health in public health emergencies: A manual for protecting health workers and responders. WHO & ILO: Geneva, 2018.
16. The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action. Guidance note: Protection of children during infectious disease outbreaks. The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action, 2018.
17. The Alliance for Child protection in humanitarian action. Minimum Standards for Child Protection in Humanitarian Action. The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action, 2019.
18. WHO & United Nations High Commissioner for Refugees. mhGAP Humanitarian Intervention Guide (mhGAP-HIG): Clinical Management of Mental, Neurological and Substance Use Conditions in Humanitarian Emergencies. WHO: Geneva, 2015.
19. New Zealand: Ministry of Health. Psychosocial impacts of quarantine and interventions that may help to relieve strain: Guidance notes. Ministry of Health: New Zealand, 2009.

მნიშვნელოვანი დოკუმენტები და ვებგვერდები:

IASC Guidelines for mental health and psychosocial support in emergency settings
<https://interagencystandingcommittee.org/mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings-0/documents-public/iasc-guidelines-mental>
IASC Inter-Agency Referral Guidance Note for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings
<https://interagencystandingcommittee.org/mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/content/iasc-inter-agency-referral>

IASC Common monitoring and evaluation framework for mental health and psychosocial support in emergency settings

<https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/iasc-common>

The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action Guidance note: Protection of children during infectious disease outbreaks

<https://alliancecpha.org/en/child-protection-online-library/guidance-note-protection-children-during-infectious-disease>

წინამდებარე ვერსია წარმოადგენს დოკუმენტის 1.5 ვერსიას (2020 წლის თებერვალი). მისი განახლება გაგრძელდება COVID-19 ეპიდემიის მიმდინარეობისას.

დაუკავშირდით უმკ ფჯფს მმართველ ჯგუფს (mhpss.refgroup@gmail.com) უკანასკნელი ვერსიის მისაღებად.

©უმკ მმართველი ჯგუფი ფჯფს, 2020. ყველა უფლება დაცულია. ქართულ თარგმანზე ნებართვა გაცემულია უმკ მმართველ ჯგუფის მიერ (mhpss.refgroup@gmail.com). ქართულ გამოცემაზე პასუხისმგებელია ფონდი გლობალური ინიციატივა ფსიქიატრიაში-თბილისი.