

## Teavitused ja tegevused, mis aitavad lastel COVID-19 puhangu ajal stressiga toime tulla

- Lastega suheldes kasutage aktiivset kuulamist ja mõistvat suhtumist.
- Aidake lapsel leida positiivseid viise, kuidas väljendada negatiivseid emotsioone nagu nt viha, hirm ja kurbus. Mõnikord võib seda hõlbustada loominguline tegevus, nt mängimine või joonistamine.
- Looge lapse ümber turvaline ja toetav keskkond.
- Jääge ise rahulikuks, kuulake laste muresid ning rääkige nendega avatult ja lahkelt. Lapse turvatunde suurendamiseks võib neid kallistada ja hoolivust väljendada.
- Kui võimalik, looge lastele võimalusi mängimiseks ja lõõgastumiseks.
- Vältige võimaluse korral laste eraldamist vanematest ja perekonnast. Kui laps on vaja perest või esmasest hooldajast eraldada tagage, et sobiv alternatiivne hoolitsus ja keskkond oleks olemas.
- Kui laps on perekonnast eraldatud, kindlustage regulaarne ja sage kontakt perega (nt telefoni või videokõne teel).
- Hoidke regulaarseid harjumusi ja ajakavasid nii palju kui võimalik või aidake neid uues keskkonnas luua.
- Võimaluse korral säilitage õppetöö või teised rutiinsed tegevused.
- Andke lastele faktidel põhinevat informatsiooni ning pakkuge selgel ja lapsesõbralikul viisil teavet, kuidas vähendada nakkusohtu.
- Vältige laste ees kuulujuttude või kontrollimata teabe üle spekuleerimist.
- Andke lastele teavet juba toimunud või võimalike edasiste arengute kohta ausal, rahustaval ja lapse vanusega arvestaval viisil.
- Toetage täiskasvanuid/hooldajaid lastele mõeldud tegevustega koduse isolatsiooni vältel, nt:
  - Riimidega kätepesumängud
  - Välja mõeldud lood keha uurivast viirusest
  - Muutke kodu koristamine ja desinfitseerimine lõbusaks mänguks
  - Joonistage pilte viirusest/mikroobidest, mida lapsed saavad värvida
  - Harige lapsi isikukaitsevahendite teemal, et nad ei oleks himul

## Vaimse tervise ja psühhosotsiaalse toetuse tegevused isolatsioonis/karantiinis viibivatele täiskasvanutele

Üksinduse ja psühholoogilise isolatsiooni vältimiseks peaks karantiini vältel, seal kus võimalik, olema võimaldatud ligipääs turvalistele kommunikatsioonikanalitele (nt internet, raadio, TV).

### **KODUSE ISOLATSIOONI/KARANTIINI AJAL TÄISKASVANUTE HEAOLU TOETAVALD TEGEVUSED**

- Füüsiline treening (nt jooga, jõuharjutused, venitamine)
- Kognitiivsed harjutused (nt ristsõnade, sudokude või mõistatuste lahendamine, strateegiamängud)
- Lõõgastustehnikad (nt hingamine, meditatsioon, teadveloleku harjutused)
- Raamatute ja ajakirjade lugemine
- Vähenda televiisorist hirmu tekitava sisu vaatamise aega
- Ära pööra tähelepanu kuulujuttudele
- Otsi informatsiooni usaldusväärsetest allikatest
- Vähenda informatsiooni otsimist ja sellele kuluvat aega (pigem 1-2 korda päevas kui iga tunni tagant)

# COVID-19 tagajärgedega töötavate inimeste toetamine

## SÕNUMID EESLIINITÖÖTAJATELE:

- Käesolevas olukorras on inimlik tunda end pingesolevana. Te võite tunda, et te ei tee piisavalt head tööd või et teile on väga kõrged nõudmised.
- Stress ja sellega seotud tunded ei ole kindlasti viited nõrkusele või sellele, et te ei suuda oma tööd teha. Stress võib olla ka kasulik – praeguses olukorras võib see aidata teil edasi töötada ning pakkuda missioonitunnet.
- Stressiga toimetulek ja psühhosotsiaalse heaolu eest hoolitsemine sama oluline kui füüsilise tervise hoidmine.
- Hoolitsege oma esmavajaduste eest ja rakendage abistavaid toimetulekustrateegiaid – tagage endale piisav puhkeaeg nii töö ajal kui tööväliselt, toituge tervislikult, olge füüsiliselt aktiivne ning hoidke kontakti pere ja sõpradega.
- Vältige mittefunktsionaalseid toimetulekuvõtteid nagu nt tubaka, alkoholi või teiste ainete tarvitamine.
- Mõned töötajad võivad stigmatiseerimise tõttu kogeda oma pere või kogukonna poolt tõrjumist. Võimaluse korral hoidke oma lähedastega kontakti digilahenduste vahendusel.
- Pöörduge sotsiaalse toetuse saamiseks oma kolleegide, juhi või teiste usaldusväärsete isikute poole.
- Strateegiad, mida olete stressiga toimetulekuks kasutanud varasemalt, võivad ka praegu teile abiks olla.
- Kui teie stressitase suureneb ning te tunnete end ülekoormatuna, ei ole te süüdi. Igaüks kogeb stressi ning tuleb sellega erinevalt toime.
- Käesolevad ja varasemad pinged eraelus võivad mõjutada teie vaimset heaolu igapäevatoöl. Te võite märgata muutuseid tööviisis, esineda võib meeleolukõikumisi nagu nt kõrgeenenud ärrituvus, tujutus või ärevus. Teile võib ka tunduda, et puhkepauside ajal on raskem lõõgastuda või teil võib esineda seletamatuid füüsilisi vaevusi, nt kõhu- või muu valu.
- Krooniline stress võib mõjutada teie vaimset heaolu töökohal ning isegi pärast olukorra paranemist. Kui stressitase muutub teile koormavaks, pöörduge oma juhi või mõne teise vastava inimese poole, et kindlustada endale sobiv toetus.

## SÕNUMID MEESKONDADE JUHTIDELE VÕI JUHATAJATELE:

- Meeskonna kaitsmine kroonilise stressi ja vaimse tervise halvenemise eest toetab töötajate võimekust oma ülesandeid täita – olgu tegemist tervishoiutöötajate või teiste töötavate rollide täitjatega.
- Jälgige regulaarselt oma töötajate enesetunnet ja heaolu ning looge keskkond, mis soodustab probleemide tekkimise korral töötajate pöördumist teie poole.
- Tagage täpse informatsiooni pakkumine ja kvaliteetne omavaheline kommunikatsioon tervele personalile.
- Tehke kindlaks, kas teil on võimekust tagada töötajatele piisav puhkus ja taastumisaeg.
- Võimaldage lühikesi ja regulaarseid koosviibimisi, et töötajad saaksid oma muresid väljendada ja küsimusi esitada ning toetada kolleegide omavahelist vastastikust üksteise toetamist.
- Pööra delikaatselt erilist tähelepanu töötajatele, kui olete teadlik, et neil võib olla raskusi isiklikus elus, nad on nõrga vaimse tervise või kui neil puudub sotsiaalne tugi (nt kogukonnapoolse tõrjumise tõttu).
- Psühholoogilise esmaabi koolitusest saaksid kasu nii juhid kui töötajad – esmaabioskuste olemasolul on võimalik kolleegidele vajaminevat tuge pakkuda.
- Tagage personalile vajalik informatsioon ja juurdepääs vaimse tervise ja psühhosotsiaalsete tugiteenuste juurde (sh kaugtugiteenuste võimalused telefoni või digilahenduste vahendusel).
- Kasutage eneseabivõtteid stressiga toimetulekuks, sh julgustage ka töötajaid seda tegema.
- Juhatajad ja meeskondade juhid seisavad silmitsi sarnaste stressoritega kui nende töötajad, sh võimaliku lisasurvega vastutuse osas. Seetõttu on oluline, et ülaltoodud rakendatakse nii juhtide kui töötajate puhul.