

---

# VAIMNE TERVIS JA PSÜHHOSOTSIAALNE TOIMETULEK COVID-19 PUHANGU AJAL

Originaal © WHO 27.02.2020 versioon 1.4

Tõlge 17.03.2020 SA Viljandi Haigla Psühhiaatrikliinik, psühholoogia teenistus

---

## ÜLDPOPULATSIOON

1. COVID-19 on mõjutanud ja mõjutab ka edaspidi inimesi paljudes riikides. Haiguspuhangut ei saa seostada ühegi rahvuse või etnilise grupiga. Ole empaatiline kõigi viirusest mõjutatute suhtes olenemata nende päritolust või elukohast. COVID-19 puhangust mõjutatud inimesed ei ole midagi valesti teinud ja nad väärivad teiste tuge, kaastunnet ning lahkset suhtumist.
2. Proovi vältida haigestunud inimestest rääkides väljendeid "COVID-19 juhtum", „ohver”, „COVID-19 pere” või „haige“. Tegemist on „inimestega, kel on COVID-19“; „inimestega, keda ravitakse“, „inimesed, kes on viirusest tervenemas”. Pärast paranemist läheb nende elu endist moodi edasi nii tööl, kodus kui lähedaste seas. Sildistamise vähendamiseks on oluline eristada inimest haigusest.
3. Vajalik on vähenda sellise info vaatamist, lugemist ja kuulamist, mis põhjustab ärevust või häiritust. Otsi informatsiooni üksnes usaldusväärsetest kanalitest eesmärgiga ennast ette valmistada ja kaitsta nii ennast kui oma lähedasi. Kogu värsket informatsiooni kindlatel aegadel, kord või kaks päevas. Ootamatu ja pidev uudisevoog haiguspuhangu kohta võib igaühe murelikuks teha. Kogu fakte, mitte kinnitamata kuulujutte ega valeinformatsiooni. Kogu informatsiooni Terviseameti veebilehelt ja kohalike terviseasjatundjate platvormidelt regulaarsete intervallide järel. Sel viisil saad fakte kuulujuttudest eristada. Faktid aitavad hirme vähendada.
4. Kaitse ennast ja ole teiste suhtes toetav. Teiste abistamine ajal, mil nad seda vajavad, on kasulik mitte ainult abi saajale, vaid ka andjale. Näiteks helista oma naabritele või teistele lähikonnas olevatele inimestele, kes võivad abi vajada. Ühtse kogukonnana tegutsemine tõstab solidaarsust haigestunud inimeste osas.
5. Toeta inimesi, kes on COVID-19 viirusega kokku puutunud. Räägi haigusest paranenud inimeste lugusid ja jaga positiivseid kogemusi.
6. Austa tervishoiusüsteemi töötajaid, kes ravivad ja toetavad kogukonnas viirusest mõjutatud inimesi. Nad on tunnustamist väärt kuna täidavad olulist rolli elude päästmisel ja lähedaste turvalisuse hoidmisel.

---

## TERVISHOIUTÖÖTAJA

7. Praegu ja lähiajal on Sinu ja Su kolleegide jaoks tööalase surve all olek jaoks väga tõenäoline. Antud olukorras on see ootuspärane. Stress ja mõtted ning tunded, mis

sellega seonduvad, ei peegelda Sinu võimetust tööga toime tulla ega ole märk Sinu saamatusest. Enese vaimse tervise ja psühhosotsiaalse heaoluga tegelemine on vähemalt sama oluline kui füüsilise tervise puhul.

8. Hoolitse iseenda eest. Rakenda erinevaid toimetulekumeetodeid, millega oled tuttav - näiteks enesele piisava puhkeaja võimaldamine, mitmekülgne toitumine, mõõdukas füüsiline aktiivsus ning suhtlemine lähedaste ja sõpradega. Hoidu tubakast, alkoholist ning muudest uimastitest - pikaajaliselt võivad need oluliselt kahjustada Sinu heaolu. Praegune olukord on ebatavaline ja ootamatu iseäranis nende jaoks, kes pole varem humanitaarilise kriisiga kokku puutunud. Sellest hoolimata saad Sa varasemalt toimunud tõhusaid strateegiaid rakendada. Suure tõenäosusega on Sul teadmisi ja oskusi stressi leevendamise võimalustest, ära kõhkle iseenda psüühilise heaolu toetamisel. Praegu pole tegemist sprindi, vaid maratoniga.
9. Mõned tervishoiutöötajad võivad kahjuks kogeda oma pere jt kogukonnaliikmete poolst tõrjumist ja eemalehoidmist sildistamise ja hirmu tõttu. See muudab praeguse niigi raske olukorra veel keerulisemaks. Kui võimalik, säilita kasvõi telefonitsi või mõnel muul (nt interaktiivsel) viisil kontakti oma lähedastega. Pöördu kolleegide või otsese ülemuse või muu inimese poole, keda usaldad ja küsi tuge - nemadki võivad kogeda sarnast olukorda nagu Sina.
10. Kasuta lihtsaid ja arusaadavaid viise, et suhelda erivajadustega (sh intellektihäirega, kognitiivse häirega jt) inimestega. Tasuks kasutada suhtlemisviise, mis ei sisalda üksnes kirjaliku teabe edastamist (videopõhised koosolekud, videokonsultatsioon). Eriti oluline on seda silmas pidada meeskonna/tervishoiuasutuste juhtidel.
11. Vii end kurssi, kuidas Covid-19 puhangu ohvritele tuge ja muid ressursse pakkuda ning kuidas suunata nad õigete spetsialistideni. See on eriti oluline vaimse tervise alase ning psühhosotsiaalse toe vajadusega inimeste puhul. Sildistamine, mis saadab ühiskonnas vaimse tervise probleeme, võib tekitada inimestes kõhklusi spetsialisti poole pöördumisel - seda nii COVID-19 puhanguga seonduvalt kui ka muudel juhtudel.

---

## MEESKONNA JUHID (NT OSAKONNA JUHATAJAD) TERVISHOIUASUTUSES

12. Hoides töötajaid kaitstuna kroonilise stressi ning vaimse tervise probleemide eest, säilib neil võimekus ja suutlikkus täita oma tööülesandeid. Tuleb meeles pidada, et praegune olukord ei lähe ära üleöö ning te peate keskenduma pikemaajalisele töövõime hoidmisele, mitte korduvatele lühiajalistele kriisireaktsioonidele ja -vastustele.
13. Taga, et kogu personal saaks kvaliteetset infot ning infouuendusi. Jälgi, et teavitustöötajad siseneksid kogukonda paarides. Roteeri töötajaid omavahel: nt kõrgema stressiga ülesannete täitmiselt madalama stressiga ülesannetele ja vastupidi; kogenenud kolleeg paaris kogenematumaga jms. Sõprussüsteem aitab pakkuda tuge, jälgida stressi ja tugevdada ohutusprotseduure. Töövaheaegade (pauside) algatamine, julgustamine ning jälgimine. Rakenda paindlikke tööajakavasid töötajatele, kes on ise või kelle pereliikmed on otseselt mõjutatud stressiolukorrast. Võimalda kolleegidele sotsiaalse toetuse pakkumine.
14. Kui oled terviseasutuse meeskonna juht (osakonna juhataja), taga töötajate teadlikkus ja juurdepääs vaimse tervise ja psühhosotsiaalsele toetusteenusele (psühholoogi konsultatsioonid, nõustamine, kriisisekkumine vms). Meeskonna juhid, nii nagu muugi

personal, võivad ka ise seista silmitsi sarnaste stressoritega, sh olla potentsiaalselt täiendava surve all tulenevalt nende rollist vastutuse tasandil. On oluline, et eespool toodud sätted ja strateegiad on olemas nii töötajatele kui ka juhtidele ning et juhtidel oleks ressursi stressi leevendamiseks.

15. Spetsiifiliste olukordadega tegelevad inimesed, sealhulgas õed, kiirabitöötajad, vabatahtlikud, juhtumi tuvastajad, õpetajad, kogukonna juhid ja töötajad, kes töötavad karantiini piirkondades, teavad, kuidas pakkuda psühholoogilist esmaabi inimestele, kes on mõjutatud käesolevast olukorrast. Psühholoogiline esmaabi kaasab inimlikku, toetavat ja praktilist abi kaasinimestele, kes on rasketes kriisiolukordades. Lisainfot tervishoiu kohta vaata Terviseameti koduleheküljelt.
16. Tegele kiireloomuliste vaimse tervise ja neuroloogiliste kaebustega (nt deliirium, psühhoos, tugev ärevus, depressioon) erakorralistes või üldist abi pakkuvates tervishoiuasutustes. Vajalik võib olla kvalifitseeritud personal, kelle saab vajaduspõhiselt lähetada erinevatesse asukohtadesse. Lisaks on oluline suurendada tervishoiutöötajate võimekust seoses vaimse tervise ja psühhosotsiaalset toetust pakkuvate teemadega.
17. Kindlusta kättesaadavus kõigil tervishoiu tasemetel. Pikaajaliste vaimse tervise probleemide või epilepsiahoogudega inividid vajavad ligipääsu oma ravimitele ning oluline on vältida määratud ravimite manustamise äkilist katkestamist.

---

## LASTEGA TEGELEVAD TERVISHOIUTÖÖTAJAD

18. Aita lastel leida positiivsed võimalused enda tunnete (nt hirm, kurbus) väljendamiseks. Igal lapsel on oma viis emotsioonide väljendamiseks. Laste kaasamine loominguilistesse tegevustesse (nt mängimine, joonistamine) võib hõlbustada tunnete väljendamist. Lapsed tunnevad kergendust, kui nad saavad oma tundeid väljendada turvalises ja toetavas keskkonnas.
19. Hoiu lapsed vanemate ja perekonna läheduses, kui see on hinnatud turvaliseks, ning väldi laste ja nende hooldajate omavahelist eraldamist. Kui on vajalik laps eraldada hooldajast, siis on oluline veenduda, et lapsele pakutakse sobiv asendushooldus, mida kontrollib regulaarselt sotsiaaltöötaja. Kindlusta eraldamise perioodil regulaarse kontakti säilimine vanemate ja hooldajatega, milleks võib olla näiteks kaks korda päevas planeeritud telefoni- või videokõned või muud lapse vanusele sobivad kommunikatsioonivahendid.
20. Säilita igapäevases elus nii palju kui võimalik tuttavaid harjumusi või looge uusi, eriti juhul, kui lapsed peavad koju jääma. Paku lastele eakohaseid huvitavaid tegevusi, sealhulgas tegevusi õppimise jaoks. Julgusta lapsi, nii palju kui võimalik, jätkama mängimist ja teistega suhtlemist peresiseselt, kui on soovitatud sotsiaalset kontakti teistega piirata.
21. Stressi- ja kriisiaegadel on tavapärane, et lapsed soovivad rohkem seotust ning on vanemate suhtes nõudlikumad. Aruta COVID-19 puhangut oma lastega kasutades selget, ausat ja eakohast seletusviisi. Kui lastel on muresid, aitab nendest koos rääkimine leevendada laste ärevust. Lapsed jälgivad täiskasvanute käitumist ja emotsioone, selleks, et saada aimu, kuidas tulla toime emotsionaalselt rasketel aegadel.

---

## EAKAD TÄISKASVANUD, HOOLDUSTEENUSE PAKKUJAD JA TERVISEHÄIRETEGA INIMESED

22. Vanemaealised täiskasvanud, eriti isolatsioonis olevad ning kognitiivse languse/dementsusega inimesed, võivad puhangu ajal või karantiinis viibides muutuda ärevaks, vihaseks, ärrituvaks, närviliseks ja endassetõmbunuks. Paku praktilist ja emotsionaalset tuge läbi mitteformaalsete võrgustike (perekonnad) ja tervishoiutöötajate.
23. Jaga kergesti mõistetavaid fakte toimuva kohta ning anna selget teavet nakkusohu vähendamise kohta. Tee seda viisil, millest nii kognitiivse häireta kui ka häirega vanemad inimesed aru saaksid. Vajaduse korral korda teavet. Juhiseid tuleb edastada selgel, kokkuvõtlikul, lugupidaval ja kannatlikul viisil. Abiks võib olla ka teabe kuvamine kirjalikult või illustriativselt. Kaasa nende perekonda ja teisi tugivõrgustikke teabe pakkumisel ja ennetusmeetmete rakendamisel abistamisel (nt kätepesu jms).
24. Kui Sul on mõni krooniline haigus, veendu, et olemas oleks vajalikud ravimid, mida igapäevaselt tarvitad. Säilita kontakt inimestega, kes Sind vajaduse korral abistada saaksid.
25. Tee ette selgeks, kuidas saada vajalikku praktilist abi, kui seda tarvis peaks olema (sh nt takso kutsumine, toidu kojutellimine, vajadusel meditsiinilise abi kättesaadavus). Veendu, et Sul on olemas regulaarselt tarvitavate ravimite vähemalt kahe nädalane varu.
26. Õpi selgeks mõned lihtsad füüsilised harjutused, mida karantiini või isolatsiooni vältel kodus teha, et säilitada liikuvus ja vähendada igavust.
27. Säilita nii palju oma tavapärasest päevaplaanist kui võimalik ja püüa leida uues keskkonnas uusi tegevusi, näiteks regulaarsed füüsilised harjutused, koristamine, laulmine, maalimine või muud tegevused. Lisaks sellele toeta teisi, kui see on turvaline (näiteks jälgi naabrite heaolu, paku lapsehoiu võimalust meditsiinipersonalile, kes on haiglates ja võitlevad COVID-19 puhanguga). Ole regulaarselt kontaktis inimestega, kellest hoolid (näiteks telefoni teel või muude kanalite kaudu).
28. Valmista endale "isiklik turvapakk". See võiks sisaldada isikuandmeid, olemasolevaid kontaktisikuid, meditsiiniandmeid, regulaarselt tarvitavate ravimite varu kaheks nädalaks, snäkke, pudel vett ja riideid.

---

## INIMESED ISOLATSIOONIS

29. Ole kontaktis enda sotsiaalsesse võrgustikku kuuluvate inimestega. Ka isolatsioonis olles proovi võimalikult palju jätkata igapäevast rutiini või katsetada uusi tegevusi. Kui tervishoiuvaldkonna spetsialistid soovivad haiguspuhangu ajal füüsilist kontakti vältida, suhtle lähedastega e-maili teel, sotsiaalmeedia kaudu, telefoni teel või videosilla abil.
30. Stressirohkel ajal on oluline pöörata tähelepanu enda vajadustele ja tunnetele. Tegele meeldivate tegevustega, mis lõõgastavad ja naudingut pakuvad. Tee regulaarselt trenni, maga korrapäraselt ning toitu tervislikult. Tervishoiutöötajad ja eksperdid üle maailma töötavad haiguspuhangu vältel pidevalt selle nimel, et parim vajalik hooldus ja ravi oleks kättesaadav nendele, kes seda vajavad.
31. Pidev uudisevoog võib igaühel põhjustada ärevust või stressitunnet. Informatsiooni praktiliste juhiste ja haiguse leviku kohta otsi päeva jooksul kindlalt piiritletud ajal. Kasuta selleks tervishoiuasutuste või Terviseameti poolt hallatavaid veebisaite, et vältida valeinfot, mis ebakindlust tekitab.