

APEL POLSKIEGO TOWARZYSTWA PSYCHIATRYCZNEGO

Zachęcamy do zapoznania się z Apelem Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego i Konsultanta Krajowego w dziedzinie psychiatrii (data publikacji: 2020-03-12), który poniżej zamieszczamy:

Pandemia wirusa COVID-19 (koronawirusa) jest globalnym doświadczeniem zbiorowym, obejmującym całą ludzką społeczność, w tym wszystkie osoby zamieszkujące nasz Kraj. W związku z tym Polskie Towarzystwo Psychiatryczne oraz Konsultant Krajowy w dziedzinie psychiatrii apelują:

1. Ponieważ zagrożenie zakażeniem i jego skutkami dotyka w różnym stopniu nas wszystkich – solidarność, zwracanie uwagi na sytuację innych osób, okazywanie im pomocy, a także wzajemne zrozumienie i udzielanie sobie wsparcia powinny wypływać z wspólnoty tego doświadczenia. Pamiętajmy, że każdego z nas, w różnym stopniu i na różne sposoby dotyka sytuacja w jakiej wszyscy się znaleźliśmy.
2. Wobec osób zakażonych i chorych powinniśmy (z poszanowaniem wszelkich zasad wynikających z dążenia do nie rozprzestrzeniania się wirusa), zachowywać tą samą postawę zrozumienia i wsparcia. Pamiętajmy, że osoby te doświadczają nie tylko skutków choroby, ale także emocjonalnych i osobistych skutków jej wystąpienia
3. Poszukując informacji na temat pandemii wirusa COVID-19 powinniśmy korzystać z wiarygodnych źródeł. Szerzenie informacji niepotwierdzonych, wyolbrzymionych poza granice rozsądku nie służy nikomu.
4. Jako profesjonaliści zdrowia psychicznego rozumiemy wystąpienie lęku u wielu osób, znamy mechanizmy jego pojawienia się i rozprzestrzeniania. Lęk także może przenosić się z osoby na osobę analogicznie jak wirus. Wiemy także, że odczuwany lęk może pozostać pod kontrolą lub wymykać się racjonalnej kontroli. W związku z tym apelujemy o podjęcie wszelkich działań zapobiegających zarówno rozprzestrzenianiu się wirusa COVID jak i wszelkich działań zapobiegających rozpowszechnianiu się niekontrolowanych lęków negatywnie wpływających na nas wszystkich.
5. Osoby doświadczające na co dzień problemów dotyczących zdrowia psychicznego mogą być w obecnym czasie szczególnie podatne na nasilenie się odczuwanych problemów, a zwłaszcza lęku. Mogą one wymagać specjalistycznej pomocy, natomiast postawa otoczenia wobec tych osób powinna zapewniać im poczucie bezpieczeństwa, dostępności wsparcia emocjonalnego i prowadzić do zmniejszenia odczuwania negatywnych emocji.
6. Osobom starszym, jako szczególnie narażonym na zagrożenia wynikające z pandemii wirusa COVID-19 powinniśmy poświęcić szczególną uwagę i zaoferować pomoc. Czynności zmierzające do otoczenia tych osób opieką i nie narażania na możliwość zakażenia powinny zostać przemyślane i zastosowane w każdym przypadku indywidualnie. Poczucie zagrożenia egzystencjalnego, zapomnienia i osamotnienia osób starszych może być umiejętnie niwelowane.
7. Wiele osób młodych przeżywa tego rodzaju wydarzenia po raz pierwszy w swoim życiu. Zwrócenie uwagi na ich potrzeby, na sposób doświadczania aktualnej sytuacji, rzeczowa rozmowa, możliwość podzielenia się przez nieswoimi obawami i innymi emocjami są ważnym elementem wsparcia, które może i powinno być im udzielone przez odpowiedzialne osoby w ich otoczenia. Także dzieci w stopniu zależnym od wieku przyswajają informacje na temat bieżącej sytuacji. Rozumiejąca sposób przeżywania dziecka i uśmierniająca lęki rozmowa z rodzicami i innymi bliskimi osobami może im pomóc w spokojnym przejściu przez to doświadczenie.