

Competențe psihosociale de bază

Un ghid pentru cei care asigură
răspunsul la COVID-19



Modulul 1: Starea ta de bine.....4

Nu poți avea grijă de ceilalți dacă nu ai grijă de tine, așa că începe cu menținerea propriei sănătăți și stări de bine în aceste vremuri dificile.

Modulul 2: Comunicarea de suport în interacțiunile de zi cu zi.....7

Cum să ajuți prin felul în care interacționezi și comunică.

Modulul 3: Oferirea de sprijin practic.....10

Ajutând oamenii ca aceștia să se ajute singuri, astfel încât să poată recâștiga controlul asupra situației, să beneficieze de sprijin practic și să-și gestioneze mai bine problemele.

Modulul 4: Sprijinirea persoanelor care suferă din cauza stresului.....12

Cum să ajuți persoanele care se simt stresate și când să apelezi la prestatorii de servicii specializate.

Modulul 5: Ajutorul în situații specifice.....15

Link-uri către resurse utile în situații specifice, cum ar fi munca în centrele de îngrijiri, aplicarea legii, în situații în care persoanele sunt strămutate sau refugiate, precum și oferirea suportului celor îndurerăți.

Anexe.....18

Informații pentru manageri și coordonatori privind suportul necesar în menținerea stării de bine a personalului și voluntarilor; resurse pentru rutina de zi cu zi, cercuri de control și relaxare; și o grilă, pe care o puteți utiliza pentru a înregistra informații utile și date de contact ale resurselor-cheie din zona dumneavoastră.

Tipărit cu suportul financiar al Organizației Mondiale a Sănătății (OMS) și Agenției Elvețiene pentru Dezvoltare și Cooperare în cadrul eforturilor comune de răspuns la pandemia COVID-19.

Este oare acest ghid pentru mine?

Deții o funcție importantă în timpul pandemiei COVID-19?

Activitățile efectuate sunt esențiale pentru supraviețuirea persoanelor afectate de COVID-19?

Sau pentru a menține sistemele și serviciile funcționale în beneficiul tuturor?

Dacă da, atunci aceste informații sunt pentru tine!

Puteți fi...

... lucrător medical, medic, asistent medical, consilier, lucrător social sau manager



cel care oferă primul răspunsuri, colaborator al organelor de drept, șofer de ambulanță sau pompier



persoana care lucrează în domeniul aprovizionării cu alimente sau pregătirii acestora, angajat al serviciilor funerare sau de transport, în guvern sau în servicii comunale sau de curățenie



persoana care îi sprijină pe cei dragi și prietenii săi, și pe oamenii din comunitate



manager sau supervisor care își sprijină angajații sau voluntarii



De ce sunt importante aceste informații?

Majoritatea oamenilor se vor simți stresați în timpul pandemiei COVID-19. Sprijinul acordat în ceea ce privește bunăstarea emoțională a celorlalți în timpul acestei pandemii pline de provocări este esențial.

Poți face o diferență a stării de bine a oamenilor prin modul în care interacționezi și comunică în timpul răspunsului la COVID-19, chiar dacă interacțiunea este una scurtă.

Informațiile din acest ghid pot fi folosite pentru a acorda suport oricărei persoane în timpul pandemiei COVID-19: persoanelor care au COVID-19, au pierdut pe cineva din cauza la COVID-19, au grijă de cineva cu COVID-19, s-au recuperat după COVID-19 sau sunt afectate de restricții.

Ce voi învăța?

Pentru a ajuta alte persoane să se simtă mai bine este nevoie de abilități psihosociale de bază. Cu acest ghid veți învăța cum să faceți uz de aceste abilități pentru a avea grijă de sine și cum să-i ajutați pe ceilalți să se simtă sprijiniți prin interacțiunile cu dvs.

1 IASC Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 outbreak - <https://interagencystanding-committee.org/system/files/2020-03/MHPSS%20COVID19%20Briefing%20Note%202020March%202020-English.pdf>

2 WHO Clinical Management of Severe acute respiratory infection when COVID-19 is suspected - [https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected](https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected)

3 WHO mhGAP Evidence Resource Centre- https://www.who.int/mental_health/mhgap/evidence/other_disorders/q6/en/

Modulul 1

Starea ta de bine

Să ai grijă de tine și de membrii echipei, fiind parte a măsurilor de răspuns la COVID-19, **nu este un lux, este o responsabilitate.** Acest compartiment este despre aceea cum poți avea grijă în cel mai bun mod de tine, de propria stare de bine și cum poți să-i ajuți pe ceilalți la maximum.

Nu există nici o acțiune de răspuns fără tine

Ești un element esențial al răspunsului la COVID-19.

Faptul că ajungi să schimbi situația te poate face să te simți împlinit.



Este probabil că **te confrunți cu multe cerințe noi**. E posibil:

- să fii nevoit/ă să lucrezi mai mult, fără resurse adecvate sau protecție
- să fii nevoit/ă să abordezi stigmatizarea și discriminarea asociate cu COVID-19
- să-ți fie frică pentru siguranța și starea ta de bine și a celor dragi
- să te confrunți cu boală, suferință sau moarte
- să ai grijă de membrii familiei sau să fii în carantină sau
- să descoperi că istoriile celor pe care îi ajuți rămân cu tine după orele de muncă.

Mulți oameni se vor simți stresați și epuizați în timp ce lucrează în cadrul măsurilor de răspuns la COVID-19. Acest lucru este unul natural, având în vedere cerințele grele. Toată lumea reacționează diferit la stres. Este posibil să apară următoarele:

- simptome fizice: dureri de cap, dificultăți de a adormi și de a mânca
- simptome comportamentale: motivație scăzută la locul de muncă, consumul crescut de alcool sau droguri, implicarea mai puțin activă în practicile religioase/spirituale
- simptome emoționale: frică, tristețe, furie.

Dacă stresul te împiedică în mod constant să-ți desfășori activitățile zilnice (de exemplu, să mergi la muncă), solicită asistență profesională.



Vă puteți identifica propriile semne de stres? Gândiți-vă la 3 lucruri pe care le puteți face în mod regulat pentru a vă susține starea de bine.



În același mod în care o mașină are nevoie de combustibil pentru a merge, trebuie să ai grijă de tine și să-ți păstrezi rezervorul „plin”, astfel încât să poți continua munca. **Suportul acordat în activitățile de răspuns la COVID-19 reprezintă o cursă pe distanțe lungi, nu un sprint, deci acordă zilnic atenție stării tale de bine.**

Cum ai grijă de tine

Încearcă, pe cât posibil, să faci câteva lucruri dintre sugestiile de mai jos pentru a putea gestiona stresul zilnic. Alege cele care funcționează cel mai bine pentru tine personal. Dacă nu reușești să faci acest lucru într-o zi fii bun cu tine însuși și încearcă din nou a doua zi.

1 Fii la curent cu informații exacte despre COVID-19 și urmează măsurile de siguranță pentru a preveni infecția cu COVID-19. la „pauze” de la mass-media și COVID-19 atunci când este necesar.

2 Alimentează-te corect, dormi suficient și fă exerciții fizice în fiecare zi.

3 Ocupă-te de ceea ce-ți place (citit, artă, rugăciune, discuții cu un prieten).

4 Dedică cinci minute pe zi pentru a vorbi cu un prieten, un membru al familiei sau cu o persoană în care ai încredere despre emoțiile personale.

5 Vorbește cu managerul, supervisorul sau colegii tăi despre starea de bine la serviciu, că ești îngrijorat de faptul că activezi în cadrul acțiunilor de răspuns la COVID-19.

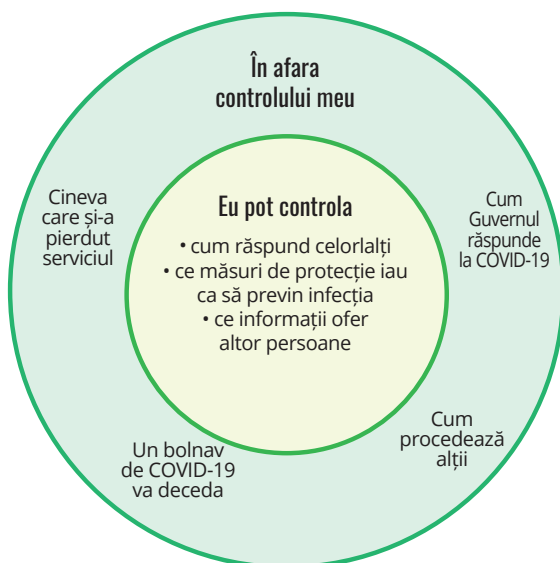
6 Stabilește o rutină zilnică și respect-o (consultați agenda din Anexa B).

7 Minimizați consumul de alcool, droguri, cafeină sau nicotină. Acestea pot părea să ajute pe termen scurt, cu toate acestea pot duce la scăderea stării de spirit, anxietate, dificultăți de somn și chiar agresivitate, deoarece efectele se elimină. Dacă consumați prea mult, puteți reduce cantitățile disponibile în casa dvs. și să găsiți alte modalități de a gestiona stresul, cum ar fi cele menționate aici.

8 La sfârșitul fiecărei zile, faceți o listă scurtă (în cap sau pe hârtie) a modurilor prin care ați putut ajuta pe alții sau cu lucrurile pentru care sunteți recunoscători, cum ar fi „Am ajutat prin a fi amabil cu cineva care s-a supărat” sau „Sunt recunoscător pentru sprijinul prietenului meu”.

9 Fiți realist cu privire la ceea ce poți și nu poți controla. Cercurile de control pot ajuta în acest sens. Un exemplu de cercuri de control este mai jos, puteți completa propriul dvs. în anexa C.

Dacă te simți neputincios în a-i ajuta pe alții, poate fi util să identifici acele probleme în privința cărora poți face ceva sau nu poți face nimic. Iartă-te și fii blând cu tine însuși dacă nu te poți ajuta într-o anumită situație.



10 Încercați o activitate de relaxare - vedeți ce anume funcționează pentru dvs. Este posibil să aveți deja anumite activități pe care le faceți sau le-ați aplicat în trecut. Puteți încerca, de asemenea:

- respirație lentă (vezi instrucțiunile de la pagina 12);
- întindere, dans, rugăciune sau yoga;
- relaxare musculară progresivă (vezi instrucțiunile din anexa D).



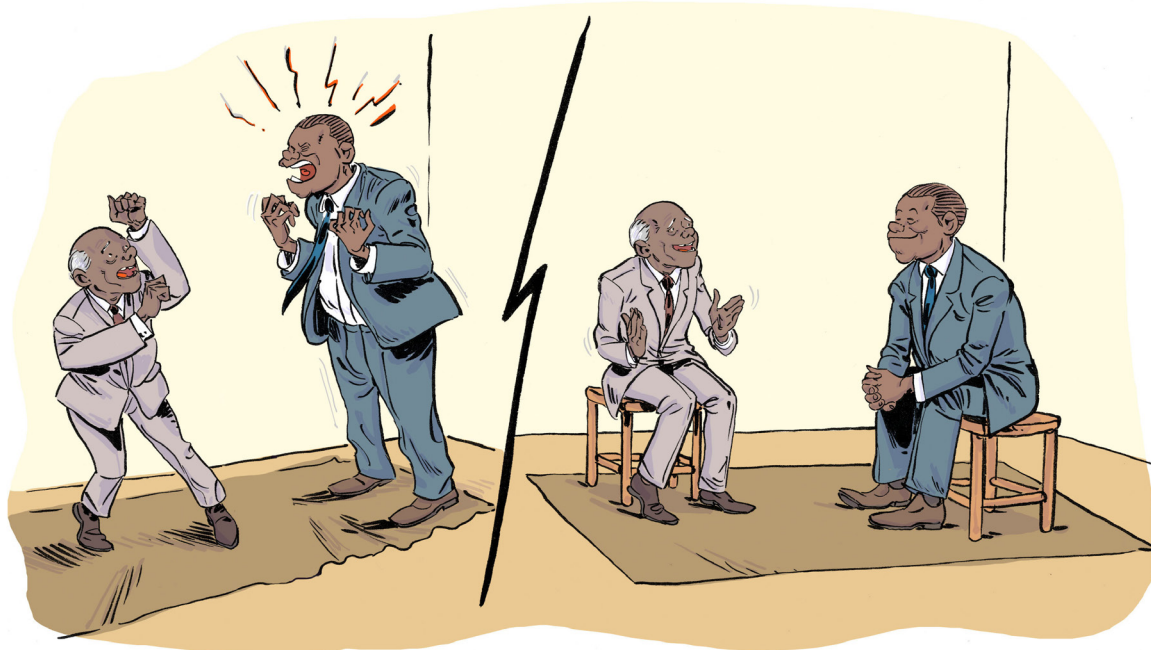
În atenția managerilor și coordonatorilor: informațiile privind suportul acordat angajaților pot fi găsite în Anexa A

Patrick - cazul liderului din comunitate: ai grijă de tine

Patrick se bucură de munca sa în calitate de lider al comunității. Cu toate acestea, în timpul crizei COVID-19, mulți membri ai comunității și-au pierdut locurile de muncă și nu aveau bani pentru a se întreține. Se răspândesc zvonuri că virusul ce provoacă COVID-19 nu este real, ci o farsă. Oamenii au început să-l sune pe Patrick, cerând ajutor și bani. Patrick s-a trezit lucrând ore întregi, ascultând problemele membrilor comunității. Se simțea neputincios și confuz cu privire la modul cel mai bun de a ajuta. Chiar și-a pierdut cumpătul cu o persoană. Și-a dat seama că trebuie să facă ceva ca să aibă grijă de el.

Patrick și-a creat o rutină. A rezervat timp pentru a fi cu familia sa și a se plimba în fiecare zi. Și-a creat „cercul de control” și a realizat că nu poate compensa salariile pierdute ale oamenilor și a început să se gândească la modalități prin care ar putea explica cu amabilitate acest lucru altora dacă va fi cazul. Patrick a identificat, de asemenea, modalități prin care îi putea sprijini pe alții: ascultând și ajutând oamenii să se ajute unii pe alții.

Peste o săptămână, Patrick s-a simțit mai relaxat, a reușit să vorbească respectuos membrilor comunității și a reușit să-și facă treaba în mod eficient pentru o perioadă mai lungă de timp.



Informații suplimentare

Poți citi și afla mai multe despre grija de sine, folosind aceste surse:

Primul ajutor psihologic

Ghid PAP pentru lucrătorii de teren (WHO, WTF și WVI, 2011), disponibil în mai multe limbi <https://bit.ly/2VeJUX7>

PAP la distanță în timpul focarului Covid-19, ghid provizoriu (Centrul de referință a Crucii Roșii pentru sprijin psihosocial, martie 2020) <https://bit.ly/2RK9BNh>

Fișa informativă OMS cum să faci față stresului în COVID-19

Grafice informative ușor de citit: <https://bit.ly/2VfBfUe>

Jurnalul stării de bine de 14 zile:

Calendar interactiv și creativ pentru a configura propriile strategii de gestionare a stresului: <https://bit.ly/3aeypmH>

Stigma socială asociată cu COVID-19

Un ghid pentru prevenirea și abordarea stigmatizării sociale. Crucea Roșie, UNICEF, OMS: <https://bit.ly/3czCZh5>

OMS întreprinde acțiuni relevante în perioada de stres: un ghid ilustrat

Ghid ilustrat, ușor de citit, cu informații și abilități care ajută la gestionarea stresului. Tehnicile pot fi aplicate cu ușurință în câteva minute în fiecare zi: <https://bit.ly/3AjSdib>

Modulul 2

Comunicarea de suport în interacțiunile de zi cu zi

Pandemia COVID-19 este stresantă și va determina mulți oameni să se simtă izolați, speriați și confuzați. Interacțiunile de zi cu zi pot fi folosite pentru a sprijini pe alții și pot transforma starea de bine a celor din jurul tău.

Modul în care te prezinți în interacțiunile de zi cu zi (tonul vocii, postura, prezentările) poate afecta modul în care oamenii:

- **Te percep:** dacă au încredere în tine, te plac.
- **Reacționează:** dacă îți urmează sfatul, devin agresivi, calmi, se deschid pentru sprijin.
- **Se recuperează:** cu cât cineva se simte mai bine, cu atât va fi mai bună recuperarea fizică și emoțională.

Construind o relație de încredere

Pentru ca o persoană să se simtă susținută de tine, trebuie mai întâi să aibă încredere în tine și să se simtă confortabil cu tine. Chiar și atunci când cineva pare agresiv sau confuz, poți comunica cu această persoană mai eficient (și, eventual, reduce o situație tensionată), abordând-o într-un mod amabil și respectuos. Sugestiile privind ceea ce e bine și ce nu sunt prezentate mai jos și pot fi adaptate la cultura locală.



Gândește-te un moment la o situație în care te-ai simțit susținut de cineva pe care tocmai l-ai întâlnit. Cum a vorbit cu tine? Cum s-a poziționat?

Așa da	Așa nu
Păstrează o poziție deschisă și relaxată.	Nu-ți încrucișa brațele.
Uită-te la persoană.	Nu te uita în altă parte, jos în podea sau în telefon.
Fă contactul vizual adecvat din punct de vedere cultural, pentru a sprijini persoana să se simtă relaxată și auzită.	Să te uiți la persoană necorespunzător din punct de vedere cultural, de exemplu, să privești persoana insistent.
Prezintă-te în mod clar - numele și rolul tău.	Nu presupune că persoana știe cine ești sau care este rolul tău în acțiunile de răspuns.
Menține un ton calm și moale al vocii, cu un volum mediu.	Nu striga și nu vorbești foarte repede.
Dacă persoana nu îți poate vedea fața, încearcă să ai o fotografie cu tine lipită pe haină (de exemplu, dacă porți echipament individual de protecție).	Nu presupune că persoana știe cum arăți.
Verifică încă o dată că persoana se simte confortabil să vorbească cu tine. De exemplu, „Vă simțiți confortabil să vorbiți cu mine (un bărbat)? Dacă doriți să vorbiți cu o femeie, pot aranja ca colega mea să vorbească cu dvs.”	Nu presupune că persoana se simte confortabil să vorbească cu tine.
Dacă cineva vorbește o altă limbă pe care nu o cunoașteți, încearcă să apelezi la un traducător (sau membru de familie).	Nu presupune că persoana vorbește aceeași limbă ca tine.
Păstrează distanța fizică pentru a reduce infecția COVID-19 și explică de ce faci acest lucru; de exemplu, vă întâlniți cu persoana într-o cameră mare, discutați la un ecran sau prin telefon.	Nu te pune pe tine sau pe alții în pericol, ignorând regulile de distanță fizică.

Cazul lui David, proprietarul unui magazin

David lucrează într-un mic magazin comunitar și mulți oameni depind de el pentru cumpărăturile lor. Când oamenii intră în magazin, David stă în spatele teșghelei cu umerii relaxați și brațele deschise confortabil, face contactul vizual cu toți cei care trec pragul magazinului și spune „Bună ziua” cu zâmbetul pe buze. Mulți i-au spus lui David că atitudinea sa deschisă face o mare diferență în aceste vremuri dificile și îi ajută să se simtă mai puțin izolați.



Sprijinirea altora prin ascultare activă

Ascultarea este partea esențială a comunicării de suport. În loc să oferi imediat sfaturi, permite oamenilor să vorbească cât permite timpul rezervat și ascultă cu atenție, astfel încât să poți înțelege cu adevărat situația și nevoile lor, să-i ajuți să se simtă calmi și să fii capabili să le oferi ajutor adecvat, care să fie unul util. Învăță să ascuți cu:



acordând
persoanei toată
atenția ta



auzind cu
adevărat
îngrijorările



arătând
respect și
empatie

Fii conștient atât de **cuvintele spuse**, cât și de **limbajul corpului**.

CUVINTE

Folosește fraze de suport pentru a arăta empatie („Înțeleg ce spunei”

și recunoaște orice pierdere sau sentimente dificile existente („Îmi pare atât de rău să aud acest lucru”, „Pare să fie o situație dificilă”).

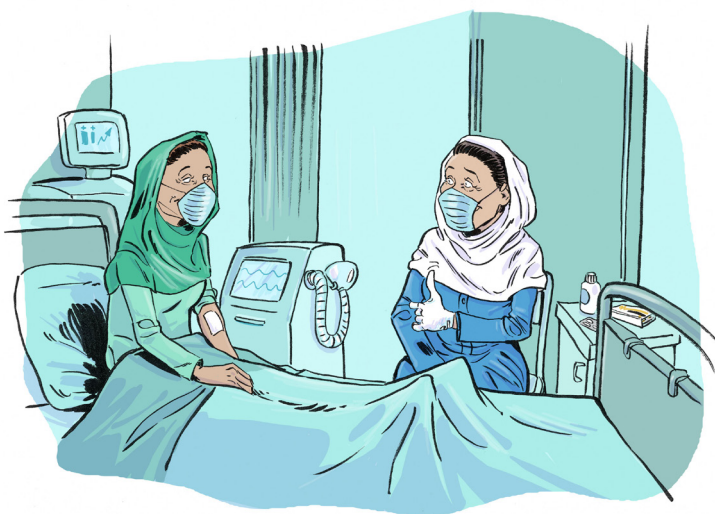
LIMBAJUL CORPULUI

Presupune expresiile feței, contactul vizual, gesturile, modul în care stai în raport cu cealaltă persoană.

Asigură-te că vorbești și te comporți în mod adecvat și respectuos, în funcție de cultura, vârsta, sexul și religia persoanei. **Nu pune presiune pe persoană să vorbească dacă nu dorește acest lucru.**

Cazul asistentei Asma

Asma este o asistentă medicală care lucrează într-un centru comunitar de sănătate. Unul dintre pacienții ei, Fatima, este bolnavă de COVID-19. Fatima îi spune lui Asma că îi este dor de familia ei și este speriată că ar putea să se simtă mai rău. Asma pune jos carnețelul ei pentru a arăta că îi acordă atenție lui Fatima, se așează și se uită la Fatima în ochi în timp ce vorbește. Asma dă din cap și spune: „Aceasta este o situație atât de dificilă”, „Pot să înțeleg că ți-e dor de familia ta”, „Trebuie să fie greu să nu-i poți vedea”. Mai târziu, Fatima i-a spus lui Asma: „Mulțumesc că m-ai ascultat, nu mă mai simt singură, pentru că mi-ai acordat timpul și atenția ta”.



Când comunicați de la distanță (de exemplu, prin telefon):

- Dacă este un subiect sensibil, asigură-te că persoana este capabilă să vorbească, „Vă sun să vă vorbesc despre îngrijorarea dvs. de sănătate. Puteți vorbi liber în acest moment? Puteți răspunde pur și simplu da sau nu”.
- Clarifică orice neînțelegere sau neînțelegeri, de exemplu: „este diferit, acum vorbim la telefon, și nu am fost destul de sigur ce ați vrut să spuneți când ați spus... ați putea să-mi explicați”.
- Fă pauze atunci când persoana rămâne tăcută.

- Este bine să faci comentarii utile pentru a normaliza tăcerea, cum ar fi „este în regulă, nu vă grăbiți”, „Sunt aici când doriți să vorbiți” etc.
- Încercați să reduceți la minimum întreruperile, de exemplu: „Am probleme să vă aud, ar fi posibil să vă mutați într-o zonă mai liniștită?”. Asigură-te că te afli într-o zonă liniștită atunci când suni pe alții.
- Dacă este posibil, persoana poate să te vadă și să te audă când vorbești. De exemplu, dacă există o fereastră, vorbește la telefon în fața ferestrei pentru a vă putea vedea sau, dacă este posibil, puteți încerca să utilizați un apel video.

Ascultarea activă este o tehnică care ajută să asculți cu atenție și să comunici mai bine. Aceasta implică 3 etape:



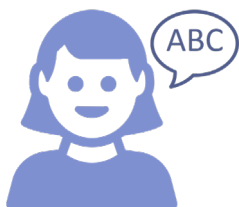
Ascultă cu atenție

- Încearcă cu adevărat să înțelegi punctul de vedere și sentimentele persoanei.
- Lasă-i să vorbească, rămâi liniștit până finisează gândul.
- Blochează distragerile - este zgomotos în jurul vostru? Puteți merge undeva într-un loc mai liniștit?
- Poți să-ți calmezi mintea și să te concentrezi asupra persoanei și a ceea ce spune?
- Fii cald, deschis și relaxat în modul în care te prezinți.



Repetă

- Repetă mesajele și cuvintele cheie pe care le-a spus persoana, de exemplu: „Spuneți că grijă de copiii dvs. în timp ce lucrați poate fi „copleșitoare”.
- Cere clarificări dacă există ceva ce nu ai înțeles, de exemplu: „Nu am înțeles exact ce ați spus atunci, ați putea, vă rog, să explicați din nou?”



Concluzionează la sfârșit ceea ce ai înțeles

- Identifică și reflectează punctele cheie pe care le-ai auzit, astfel încât persoana să știe că ai auzit-o și pentru a fi sigur că le-ai înțeles corect, de exemplu, „Din ceea ce tocmai ați spus, înțeleg că sunteți în principal îngrijorat de [rezumă principalele preocupări exprimate], am înțeles corect?”
- Descrie ceea ce ai auzit, în loc să interpretezi ce simți ei despre situație (de exemplu, nu spune: „Probabil vă simțiți oribil/devastat”). Nu judeca persoana sau situația lor.

Cazul Precious

Precious, care lucrează într-un salon de servicii funerare, a reușit să aplice principiile ascultării active pentru a o sprijini pe Grace:

Grace: Bună, trebuie să aranjez o înmormântare pentru fratele meu care... [Suspine]

Precious: E în regulă, nu vă grăbiți. Se pare că treceți printr-o perioadă grea.

10 secunde de tăcere

Grace: Ok, sunt aici. Da, mulțumesc. E atât de greu, nu-mi vine să cred că s-a întâmplat asta.

Precious: Înțeleg cât de trist este pentru dvs.

Grace: Nu vreau ca asta să fie real.

Precious: mmhmm, eu sunt aici, ascult.

Grace: L-am iubit pe fratele meu atât de mult – eram foarte apropiați. A fost cel mai bun prieten al meu. Și astăzi a murit.

Precious: Se pare că fratele a fost foarte important pentru dvs., cel mai bun prieten.

Grace: Da, a fost cel mai bun prieten al meu, e atât de greu... îmi amintesc toate momentele distractive pe care le-am petrecut împreună. [Surâde]

Precious: Am auzit că vă amintiți, de asemenea, vremurile distractive.

Grace: Da, asta mă face să zâmbesc, când mă gândesc la vremurile celea.

Mulțumesc, draga mea, m-ai ajutat să mă simt mai bine.

Precious: Desigur, eu sunt fericită să vă pot ajuta în aceste vremuri grele.

Grace: Acum sunt gata să discut ce se poate face în legătură cu aranjamentele funerare.



Modulul 3

Oferirea de sprijin practic

Persoanele afectate de pandemia COVID-19 pot avea nevoi precum:



Informații privind COVID-19 (de exemplu, simptome, acces la tratament, cum să aibă grijă de ceilalți, cum să se mențină în siguranță, actualizări pentru zona locală, impact asupra muncii).



Accesarea produselor alimentare, a altor elemente esențiale și a serviciilor esențiale în condițiile distanțării fizice și pierderii venitului.



Acces la ritualuri alternative de înmormântare când cineva a murit.



Modalități de a se asigura că persoanele aflate în întreținere (de exemplu, copiii) sunt îngrijite în cazul în care îngrijitorul principal este în spital sau în izolare.

Oferirea de informații sau servicii esențiale

Informații:

Dezinformarea și zvonurile sunt frecvente în timpul pandemiei COVID-19. Pentru a furniza informații clare și exacte:

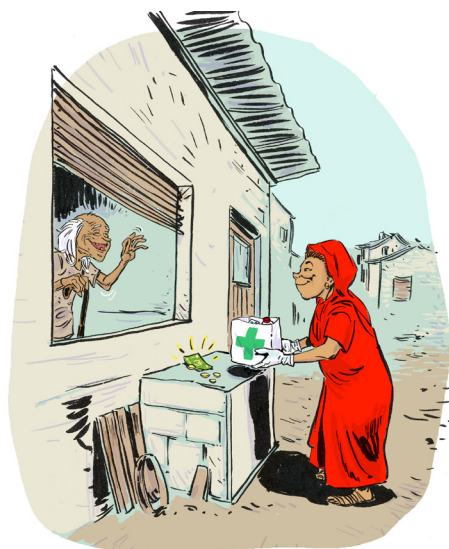
- Folosiți un limbaj clar, concis, care va fi ușor de înțeles. Asigură-te că utilizezi cuvinte potrivite pentru vârsta și nivelul persoanei. Evită orice limbaj tehnic sau jargon.
- Furnizează informații din surse credibile, precum Organizația Mondială a Sănătății.
- Încearcă să ai materiale ilustrative tipărite în limbi relevante.
- Când e nevoie, solicită un traducător.
- Dacă nu știi ceva, fii sincer despre acest lucru, decât să încerci să ghicești.

Articole sau servicii esențiale:

S-ar putea să poți oferi articole sau servicii esențiale, de bază, cum ar fi mâncare, apă sau mersul la cumpărături pentru alte persoane. Cu toate acestea, nu trebuie să te simți obligat să faci acest lucru. Fii conștient de lucrurile care poți să le faci și care nu.

Cazul lui Priya și Deepak

Priya trăiește într-o comunitate aglomerată. Unul dintre vecinii ei, Deepak, este un om în vârstă care trăiește singur. Priya îl sună și-l întreabă ce mai face. Deepak spune că nu a putut să iasă afară pentru a-și cumpăra medicamentul pe care îl ia în mod normal pentru hipertensiune. Priya merge la cumpărături în fiecare săptămână și îi sugerează că ar putea merge la farmacie ca să cumpere medicamentele necesare. Ambii decid asupra unui loc sigur de transmitere chiar în fața ușii lui Deepak, unde el poate lăsa bani, iar Priya - medicamentul. În acest fel, ei vor păstra distanța fizică.



Legătura cu alți prestatori de servicii

Pentru a face o legătură eficientă cu alți prestatori de servicii, faceți o listă cu toate organizațiile care operează în zona dvs. și cum le accesați (completați caseta din Anexa E). Asigurați-vă că conectați rapid persoanele aflate în dificultate sau cei care au nevoie de alimente, apă, adăpost sau servicii medicale sau sociale urgente pentru a le asigura siguranța și protecția.

Reveniți la aceste persoane, dacă ați convenit să faceți acest lucru!

Ajutându-i pe alții să se ajute singuri

Pentru ca oamenii să se recupereze bine, adesea trebuie să simtă că au un anumit control în viața lor. Cel mai bun mod de a-i sprijini pe alții este să-i ajuți să se ajute singuri. Acest lucru îți va oferi, de asemenea, mai multă energie și timp pentru a ajuta pe alții.

Metoda OPREȘTE-TE - GÂNDEȘTE - ACȚIONEAZĂ (în engl. - STOP-THINK-GO) poate fi utilizată pentru a sprijini pe alții să-și gestioneze propriile probleme.



OPREȘTE-TE Ajută persoana să ia o pauză și să mediteze asupra problemelor care sunt cele mai urgente. Ajută persoana să utilizeze cercurile de control pentru a identifica și a alege o problemă care urmează a fi soluționată.



GÂNDEȘTE Încurajează persoana să se gândească la modalitățile de gestionare a acestei probleme.

Următoarele întrebări pot ajuta:

- Ce ai făcut în trecut pentru a depăși astfel de probleme?
- Ce ai încercat deja să faci?
- Există cineva care poate ajuta la gestionarea acestei probleme (de exemplu, prieteni, persoane dragi sau organizații)?
- Alte persoane pe care le cunoști au probleme similare? Cum s-au descurcat?



ACȚIONEAZĂ Ajută persoana să identifice modalitatea de gestionare a problemei. Dacă nu se rezolvă, încurajează persoana să încerce altă soluție.

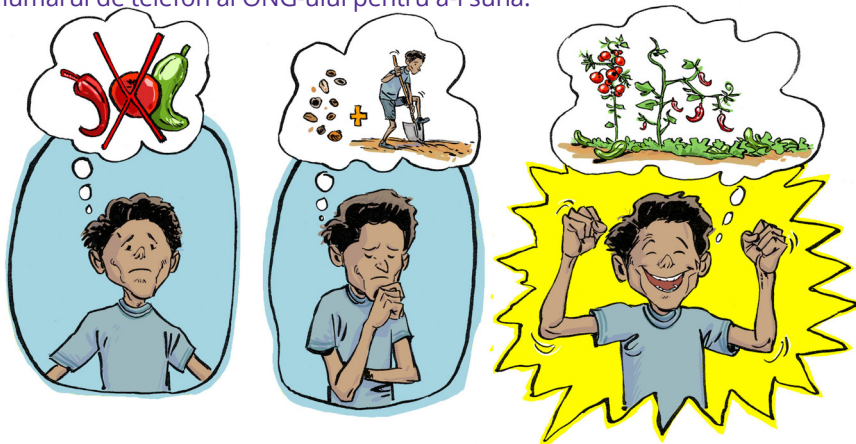
Cazul lui Ahsan și Mohammad: Oprește-te - Gândește - Acționează

Mohammad pare să fie copleșit de problemele sale. Ahsan îl sprijină.

OPREȘTE-TE: Ahsan îl ajută pe Mohammad să identifice cele mai stringente probleme. El le repetă pentru a verifica dacă a înțeles: „Grijile legate de hrănirea familiei și îngrijorările legate de faptul că soția ta a contractat COVID-19”. Pentru a-l ajuta pe Mohammad să aleagă o problemă pentru a fi soluționată, Ahsan întreabă: „Poți face ceva în acest sens?”, Mohammad decide că poate face ceva în legătură cu ambele probleme. El decide că aprovizionarea familiei cu produse alimentare este o prioritate în acest moment.

GÂNDEȘTE: Ahsan îi cere lui Mohammad SĂ SE GÂNDEASCĂ la toate modalitățile posibile de a-și hrăni familia. El îi spune că poate sugera orice soluții - chiar dacă sunt prostestii sau nerealiste. Mohammad nicidecum nu poate începe, așa că își sună soția, care îl ajută să se gândească la soluții. Împreună, se gândesc la următoarele: Cerșim pentru mâncare/Începem să cultivăm propria hrană/Contactăm un ONG local sau o bancă de produse alimentare/Facem schimb de alimente cu vecinii în schimbul muncii prestate.

ACȚIONEAZĂ: Ahsan îi cere lui Mohammad să aleagă o soluție din listă pentru a o încerca. Mohammad are niște semințe și ar dori să-și cultive propria hrană; cu toate acestea, acest lucru va dura în timp. Cerșitul pentru mâncare l-ar putea pune pe Mohammad într-o situație de risc sporit de infecție. Mohammad decide să contacteze imediat un ONG local și să înceapă cultivarea unor legume în grădina sa pentru viitor. Dacă nu poate primi ajutor alimentar de la ONG, atunci el va reveni la lista de soluții. Ahsan îi dă lui Mohammad numărul de telefon al ONG-ului pentru a-i suna.



Modulul 4

Sprijinul persoanelor care suferă din cauza stresului

Semnele stresului

Stresul este o reacție naturală și una pe care toată lumea o resimte într-un fel sau altul. Semnele stresului pot include:

- reacții emoționale: te simți trist, furios, speriat etc.
- reacții comportamentale: lipsa motivației, evitarea activităților, violența etc.
- reacții fizice: dureri de cap, dureri musculare, dureri de spate, dificultăți de somn, lipsa poftei de mâncare etc.

Sprijinul persoanelor care suferă de stres

Abilitățile de comunicare de susținere descrise în Modulul 2 pot fi suficiente pentru a ajuta pe cineva să se simtă mai bine. Dacă o persoană necesită mai mult sprijin, pot ajuta următoarele lucruri.

Încurajează persoana să se gândească la ceva ce poate face pentru a se simți mai bine

Oamenii pot avea deja activități/lucruri preferate pe care le fac pentru a se ajuta singuri în situații stresante. Pentru a o ajuta să facă uz de aceste cunoștințe, întreabă persoana: „Ce v-a ajutat data trecută când v-ați simțit la fel?” sau „Ce faceți în prezent pentru a vă simți mai bine?”. Poți să le oferi niște sugestii dacă le vine greu să se gândească la ceva, de exemplu: „Există ceva care vă poate ajuta?”; „Există activități de care vă bucurați când le faceți și pe care le puteți face acum?”. Încurajează-i să folosească aceste strategii.



Sugerează persoanei ceva ce o poate face să se simtă mai bine.

- Faceți o listă cu toate lucrurile pentru care sunteți recunoscători (în cap sau pe hârtie).
- Încercați să găsiți timp pentru a face o activitate care vă place (un hobby) sau faceți ceva ca fiecare zi să devină una semnificativă.
- Faceți exerciții, mergeți pe jos sau dansați.
- Faceți ceva creativ, desenați, cântați, scrieți, meșteriți.
- Ascultați muzică sau radioul.
- Vorbiți cu un prieten sau cu un membru al familiei.
- Citiți o carte sau ascultați o carte audio.

Încercați o activitate de relaxare

Dacă cineva pare anxios sau stresat, îl poate ajuta **respirația lentă**.

Spune:

„Am o tehnică care te poate ajuta să te simți mai calm atunci când ești stresat. Aceasta implică exerciții de respirație lentă. E OK să încercăm să facem asta împreună?”

Dacă persoana este de acord, continuă:

„Împreună cu mine, respiră prin nări în timp ce numărați până la 3. Țineți umerii în jos și lăsați aerul să umple plămânii și apoi expirați încet prin gură în timp ce numărați până la 6. Sunteți gata? Vom face acest lucru de 3 ori.”



Această strategie nu va ajuta pe toată lumea: dacă el/ea simte disconfort, opriți exercițiul.

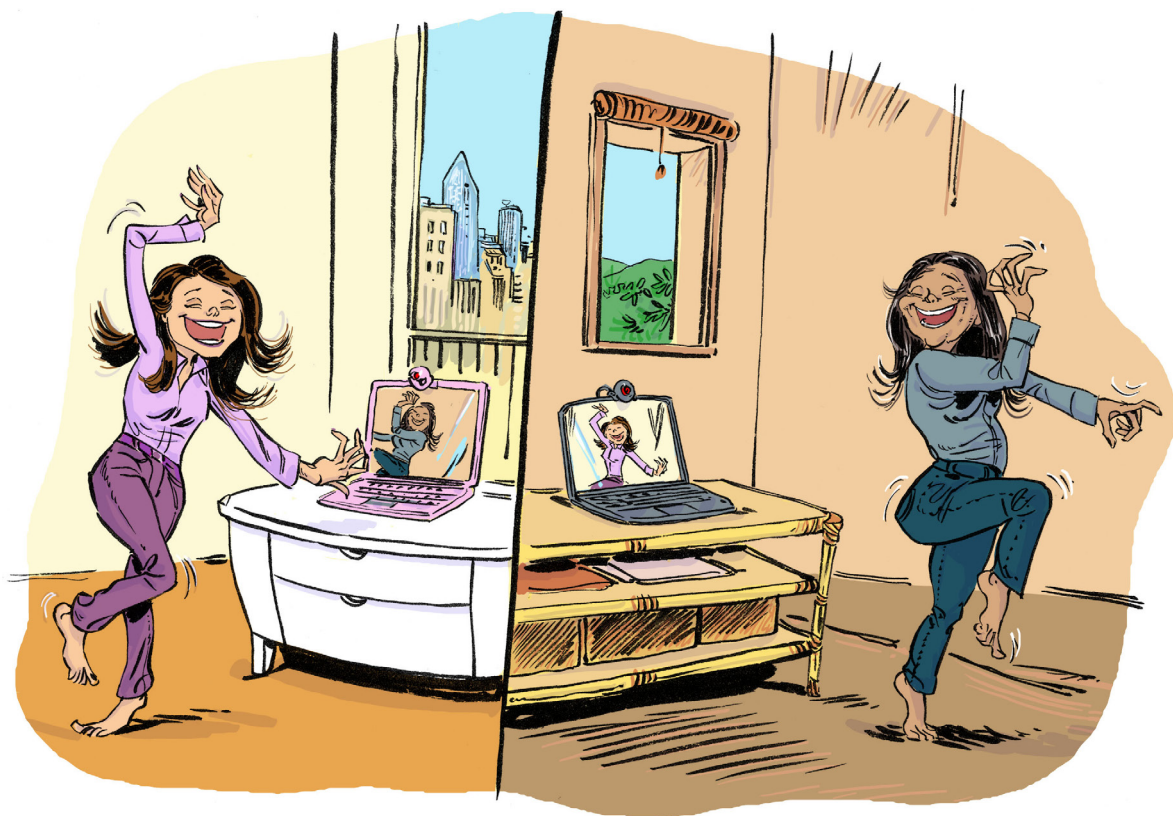


Cazul lui Josephine și Julia

Partenerul lui Josephine a fost dus la spital cu COVID-19. Este atât de îngrijorată pentru el, încât nu doarme noaptea, nu poate mânca și are dureri de spate.

Josephine vorbește cu colega ei, Julia, la telefon și îi spune cum se simte. Julia o ascultă și îi arată sprijinul și grija. O întreabă pe Josephine dacă poate face ceva ca să se simtă mai bine. Josephine e atât de obosită încât nu se poate gândi la nimic în acest moment. Spatele o doare atât de mult...

Ea își dă seama că a stat acasă toată această perioadă, fără să meargă sau să se miște foarte mult și decide să facă niște întinderi și să danseze dimineața, ascultând o muzică plăcută, așa cum ar face ea și partenerul ei în mod normal. Juliei îi place această idee și îi spune că poate să i se alăture prin telefon sau apel video dimineața ca să facă împreună exerciții de întindere și să danseze. Josephine se bucură enorm de această sugestie și de a o avea alături pe colega ei.



Când cineva se confruntă cu probleme grave

Semnele de stres menționate mai sus sunt naturale și pot fluctua în timp. Unii oameni pot avea reacții mai de durată și mai intense. Când se întâmplă acest lucru, ar putea fi grav afectați. Tulburarea gravă este o reacție normală la circumstanțe extraordinare, dar poate împiedica oamenii să activeze normal. Într-o situație ca aceasta, este probabil că va trebui să referiți persoana către un serviciu specializat. Semnele că cineva se confruntă cu o tulburare gravă:

Persoana este atât de supărată, încât nu poate avea grijă de sine sau de alții

Foarte neliniștit și speriat. **Plânge** **Nu-și cunoaște numele, adresa și ce se întâmplă** **Foarte retras**

Dorește să se sinucidă **Strigă** **Tremură** **Foarte supărat**

Strigă, amenință că va face rău cuiva

Senzație de dezorientare sau „ireal”

Ce trebuie să faceți atunci când întâlniți pe cineva cu o tulburare gravă?

1 Siguranța pe primul loc! Asigură-te că tu, persoana care are nevoie de ajutor și ceilalți sunteți în siguranță de la oricare daună. Dacă nu vă simțiți în siguranță, plecați și cereți ajutor. Dacă crezi că persoana se poate răni, cere ajutor (întreabă un coleg, apelează serviciile de urgență etc.). Ia măsuri preventive privind infecția COVID-19 (de exemplu, distanțarea fizică). NU te expune pericolului.

2 Lasă-i să cunoască cine ești: prezintă-te clar și respectuos: spune numele și funcția ta și că ești acolo pentru a ajuta. Cere numele persoanei, astfel încât să te poți adresa.

3 Păstrează calmul: nu striga la persoana respectivă și nu o reține din punct de vedere fizic.

4 Ascultă: folosește-ți abilitățile de comunicare, precum e descris în Modulul 2. Nu pune presiune pe persoană să vorbească. Fii răbdător și oferă asigurări că ești acolo pentru a ajuta și a asculta.

5 Oferă confort practic și informații: Dacă este posibil, oferă persoanei un loc liniștit pentru a vorbi, o băutură nealcoolică sau o pătură. Aceste gesturi de confort vor ajuta persoana să se simtă în siguranță. Întreab-o de ce are nevoie – nu-ți asuma faptul că poți să știi de ce are anume nevoie.



Dacă sunteți la telefon, încercați să rămâneți pe linie cu persoana până când se calmează și/sau puteți contacta serviciile de urgență, pentru a merge și a ajuta direct. Verifică dacă persoana se simte confortabil și poate să vorbească.

6 Ajută oamenii să-și recâștige controlul:

a. Dacă persoana este anxioasă, acordă-i sprijin să respire lent - vezi tehnica de „respirație lentă” de mai sus.

b. Dacă persoana nu înțelege unde se află, reamintește-i unde se află, ziua săptămânii și cine ești. Roagă-o să observe lucruri în mediul imediat (de exemplu, „Numiți un lucru pe care îl vedeți sau îl auziți”).

c. Ajută persoana să folosească propriile strategii bune de a face față situației și să ajungă la persoanele care pot să-i sprijine.

7 Oferă informații clare: Oferă informații fiabile pentru a ajuta persoana să înțeleagă situația și ce ajutor este disponibil. Asigură-te că folosești cuvinte pe înțelesul persoanei (evită cuvintele complicate). Păstrează mesajul simplu și repetă-l sau scrie-l dacă este necesar. Întreabă dacă înțeleg sau au întrebări.

8 Stai alături de persoană: Încearcă să nu lași persoana de una singură. Dacă nu poți sta cu ea, găsește o persoană sigură (un coleg, un prieten) care să fie cu ea până când se identifică ajutorul necesar sau persoana în cauză se simte mai calmă.

9 Referiți persoana la un serviciu specializat: Nu depăși limitele a ceea ce cunoști. Lasă-i pe alții cu competențe specializate, precum medicii, asistenții medicali, consilierii și profesioniștii din domeniul sănătății mintale să preia cazul. Faceți legătura directă dintre persoana dată și serviciul respectiv sau asigurați-vă că ați transmis persoanei informațiile de contact și instrucțiunile clare pentru a obține ajutor suplimentar.

Modulul 5

Ajutor în situații specifice

Unele situații care necesită considerații specifice în timpul pandemiei COVID-19 sunt enumerate mai jos.

Asigură-te că persoanele vulnerabile sau marginalizate nu sunt trecute cu vederea

Oricine se poate afla într-o situație vulnerabilă sau de marginalizare la un anumit moment al vieții. Totuși, unele persoane, din cauza barierelor, prejudecăților și a stigmatizării asociate cu anumite aspecte specifice ale identității lor, se vor confrunta cu aceste situații mult mai frecvent și într-un mod mai grav. Probabil, persoanele aflate în situații de stres vor avea nevoie de atenție specială pe durata pandemiei COVID-19. Persoanele care pot fi vulnerabile sau marginalizate:

- persoane expuse riscului sau care în prezent se confruntă cu violență sau discriminare (de exemplu, persoanele supuse violenței bazate pe gen și/sau se confruntă cu violență din partea partenerului intim, ce poate escalada în timpul restricțiilor de deplasare impuse pe timp de pandemie, LGBTQ+, minorități)
- alți adulți, în special, acei care uită (de exemplu, persoane care suferă de demență)
- femei însărcinate și persoane cu maladii cronice care au nevoie de acces regulat la servicii
- persoane cu nevoi speciale, inclusiv, cu tulburări mentale și dizabilități psihosociale
- copii, adolescenți și îngrijitorii acestora
- persoanele care se află în condiții de suprapopulare (de exemplu, deținuți, persoane reținute, refugiați din tabere și alte așezări ilegale, vârstnici aflați în cămine, persoanele ce se află în spitalele de psihiatrie, secțiile de staționar și alte instituții) sau cele fără adăpost
- persoanele care locuiesc singure sau întâmpină dificultăți în a pleca de acasă
- persoanele care ar putea avea dificultăți în accesarea serviciilor (de exemplu, migranții)



E posibil ca unele situații de risc ce pot duce la vulnerabilitate să nu fie vizibile sau clare, prin urmare, este esențial de a interveni cu grijă și empatie față de oricare persoană pe care o întâlnești.

Susținerea celor care locuiesc în instituții de îngrijiri de lungă durată

Cei care lucrează în instituții de îngrijiri (de exemplu, cămine sau alte instituții) ar putea să se confrunte cu provocări specifice. De exemplu, persoanele în vârstă sunt expuse unui risc mai mare de infectare cu COVID-19 și cel mai probabil, ar putea să dezvolte forme mai grave ale bolii. Aceștia se pot confrunta cu anxietate sporită, frică și tristețe, mai ales că măsurile de izolare îi împiedică să se vadă cu cei dragi.

Circumstanțele extraordinare, precum pandemia COVID-19, pot declanșa încălcări ale drepturilor omului și ale demnității, inclusiv, neglijență la nivel de instituții. Angajații ar putea să se simtă vinovați sau incapabili de a schimba situația și ei au nevoie de informații suplimentare și instruire, pentru a se asigura că drepturile și demnitatea rezidenților sunt respectate.



Informații suplimentare

Vezi Anexa cu privire la vârstnici din Nota informativă IASC (Comitetul permanent inter-agenții) privind aspectele de sănătate mentală și sprijin psihosocial în cazul COVID-19:

<https://bit.ly/3eDSYwh>

Femeile și fetele afectate de COVID-19



Ca și în cazul altor urgențe, COVID-19 deja expune femeile și fetele unor niveluri mai înalte de risc ce pot duce la o stare de vulnerabilitate, precum creșterea numărului de sarcini în rândul fetelor și femeilor tinere de a îngriji de cei mai în vârstă și pentru acei membri de familie care sunt bolnavi sau pentru frații și surorile care nu merg la școală. Acestea pot fi expuse unui risc mai mare de violență în familie, fiind private de servicii esențiale de protecție și rețele sociale. Unele femei și fete s-ar putea confrunta cu un acces redus la servicii medicale și servicii în domeniul sănătății sexuale și reproductive, precum și servicii de asistență maternă, perinatale și pediatrie.

Pe termen scurt și lung, s-ar putea ciocni cu dificultăți economice majore, ceea ce ar putea spori în continuare riscul de a fi expuse exploataării, abuzului și implicării în activități cu grad de risc ridicat. Este important ca în cadrul răspunsului la pandemie să se acorde asistență femeilor și fetelor pentru a satisface nevoile lor specifice, inclusiv la locul de muncă, în comunitate sau în tabere.

Informații suplimentare

UN Women. Sinteză politică: impactul COVID-19 asupra femeilor

<https://bit.ly/3avwg6v>

Nota tehnică intermediară a IASC cu privire la protecția împotriva exploataării sexuale și a abuzului (pesa) în timpul răspunsului la Covid-19

<https://bit.ly/2VNuvvX>

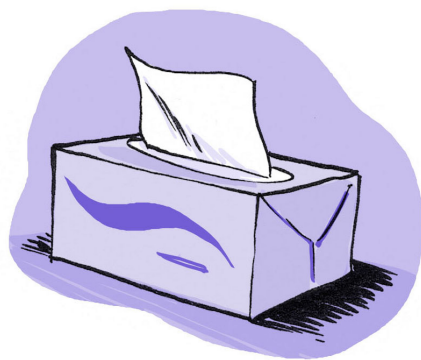
Recomandări intermediare: Alerta de gen pentru focarul de COVID-19

<https://bit.ly/2XUDJcr>

Suport pentru persoanele îndoliate

Este foarte dificil de a deplânge pe cei dragi în timpul pandemiei COVID-19. Oamenii ar putea să nu fie în măsură să utilizeze modalitățile obișnuite de a depăși situațiile de stres, așa precum solicitarea sprijinului membrilor familiei sau să continue activitățile zilnice. Ar putea crede că pierderea lor nu e semnificativă, deoarece foarte mulți decedază din cauza COVID-19 și, nu ar putea să își îndeplinească ritualurile obișnuite de doliu.

Cei care lucrează în timpul pandemiei COVID-19 ar putea să fie martorii unui număr mai mare de decese și suferințe decât în mod obișnuit. Aceste persoane ar putea să se simtă copleșite de pierderile și suferințele pe care le văd și în plus, ar putea să se afle în dificultatea de a face față propriilor pierderi.



Informații suplimentare

Deplângerea în timpuri excepționale: <https://bit.ly/2Sh60X1>

Primarul de Londra, Cum să facem față pierderilor și suferinței în timpul focarului de Coronavirus: <https://bit.ly/2XTKFXn>

Cum să comunicăm cu copiii despre moarte și cum să îi ajutăm să facă față suferinței: <https://bit.ly/3d2hZQp>



Suport pentru cei care trăiesc în tabere pentru refugiați și locuri ilegale pentru refugiați și migranți

Printre provocările suplimentare cu care se confruntă cei care locuiesc în aceste condiții enumerăm imposibilitatea de a avea acces la nevoile de bază, așa precum hrană, adăpost, apă și canalizare, igienă și îngrijiri medicale corespunzătoare; incapacitatea de a respecta distanța socială din cauza condițiilor de suprapopulare; încălcări ale drepturilor omului, precum limitarea deplasării sau închiderea taberelor. Cei care rămân să lucreze în taberele pentru refugiați, atunci când alte agenții au plecat, ar putea să aibă un volum de muncă sporit sau covârșitor.

Informații suplimentare

UNICEF, Sfaturi succinte privind COVID-19 și copii migranți, refugiați și cei strămutați intern:

<https://uni.cf/2VZIDCK>

În plus, refugiații și alții care sunt strămutați de la locul lor de trai, deja suferă de pe urma pierderii locuințelor, a comunității, a celor dragi și a mijloacele de subzistență și ar putea avea mai puține resurse interne și externe pentru a depăși provocările adiționale induse de pandemia COVID-19.



Sprijinirea persoanelor cu dizabilități

Persoanele cu dizabilități pot să se confrunte cu un șir de bariere atunci când accesează informații relevante sau incluzive despre COVID-19, răspândirea acestuia și mijloacele de protecție.

Persoanele care se află în instituții vor fi afectate de problemele descrise anterior la secțiunea „cei care locuiesc în case de îngrijiri” și ar putea fi expuși riscului de abuz și/ sau neglijență. În acele medii în care nu se pune accent pe incluziune, persoanele cu dizabilități au, de regulă, un acces redus la îngrijiri și servicii, inclusiv, hrană, asistență medicală, servicii de bază și informații. Prin urmare, persoanele cu dizabilități ar putea suferi consecințe mult mai grave pe durata crizei actuale.

Informații suplimentare

Un răspuns la COVID19 care include persoanele cu dizabilități: 10 recomandări din partea Alianței Internaționale pentru Dizabilitate:

<https://bit.ly/3anq4NX>

Matricea acțiunii comunitare de incluziune a dizabilității împotriva COVID-19, elaborată de CBM International:

<https://bit.ly/2KooqRu>

Anexa A

Informații pentru managerii și coordonatorii care oferă suport personalului medical și voluntarilor

În calitate de manager și/sau coordonator, îți revine un rol esențial în asigurarea bunăstării, siguranței și sănătății angajaților și/sau voluntarilor. Poți să aplici competențele descrise în acest manual pentru a sprijini angajații și voluntarii în cazul în care se află în dificultate și poți crea medii de lucru favorabile, care să sprijine sănătatea și bunăstarea angajaților.

Pentru a sprijini angajații și voluntarii, poți:

Să îi încurajezi proactiv să adopte strategii pozitive de autoîngrijire și să le crezi un mediu de sprijin reciproc în cadrul echipelor.

Să le dai exemplu, prin promovarea unor comportamente sănătoase de muncă (de exemplu, de a nu depăși orele de muncă, de a fi amabil față de ceilalți).

Pregătește-i cum să lucreze în cazul răspunsului la COVID-19 prin oferirea de instruiți periodice.

Oferă-le informații fiabile, actuale și clare pentru a rămâne în siguranță în timpul COVID-19.

Organizează ședințe regulate pentru a discuta despre provocări, preocupări și soluții.

Asigura-te că au pauze periodice și timp pentru a relaționa cu familia și prietenii.

Implementează un sistem de lucru în pereche și încurajează suportul de la egal la egal.

Oferă informații angajaților și voluntarilor despre consilierea anonimă în sănătate mintală și sprijinul care le este pus la dispoziție.

Atenție la angajații și voluntarii care s-ar putea pomeni în situații vulnerabile sau ar putea fi marginalizați și ar avea nevoie de sprijin suplimentar.

Stabilește politica ușilor deschise pentru raportarea problemelor de către angajați, de care va fi responsabil altcineva decât propriul lor superior ierarhic.

Acționează pentru a depăși într-un mod proactiv conflictele: pune accent pe importanța unui mediu favorabil pentru echipe, dă exemplu de bunățate și compasiune față de sine și față de alți membri ai echipei..

Cazul Selinei, manager:

Selena conduce o echipă mică de avocați. Din cauza pandemiei COVID-19, toată lumea lucrează de la distanță. Pentru a-și sprijini echipa, Selena stabilește apeluri zilnice de „check-in” pentru echipa sa, pentru a verifica ce face toată lumea, de a discuta orice preocupare și de a prezenta recomandări sau informații actualizate despre COVID-19.

Selena își încurajează echipa de avocați de a organiza cu regularitate întâlniri sociale și de a se sprijini reciproc în absența ei, pentru a-i ajuta să se relaxeze și să consolideze spiritul de lucru în echipă. De asemenea, ea a oferit numerele de contact pentru serviciile de consiliere juridică. Pentru a ajuta angajații să se simtă apreciați și motivați, Selena le expediază email-uri săptămânale, mulțumindu-le pentru lucrul pe care îl fac.



Informații suplimentare

Institutul Headington: organizarea resurselor specifice pentru COVID-19 și suport oferit angajaților:

<https://bit.ly/3ewMIq8>

Fundația Antares: resurse organizaționale de îngrijire pentru personal (manageri și angajați), disponibil în câteva limbi <https://bit.ly/34McOkp>

Crucea Roșie, Sănătate mintală și sprijin psihosocial pentru angajați, voluntari și comunități în focarul de noul coronavirus <https://bit.ly/2XIAC7t>

Anexa B

Describe propria rutină



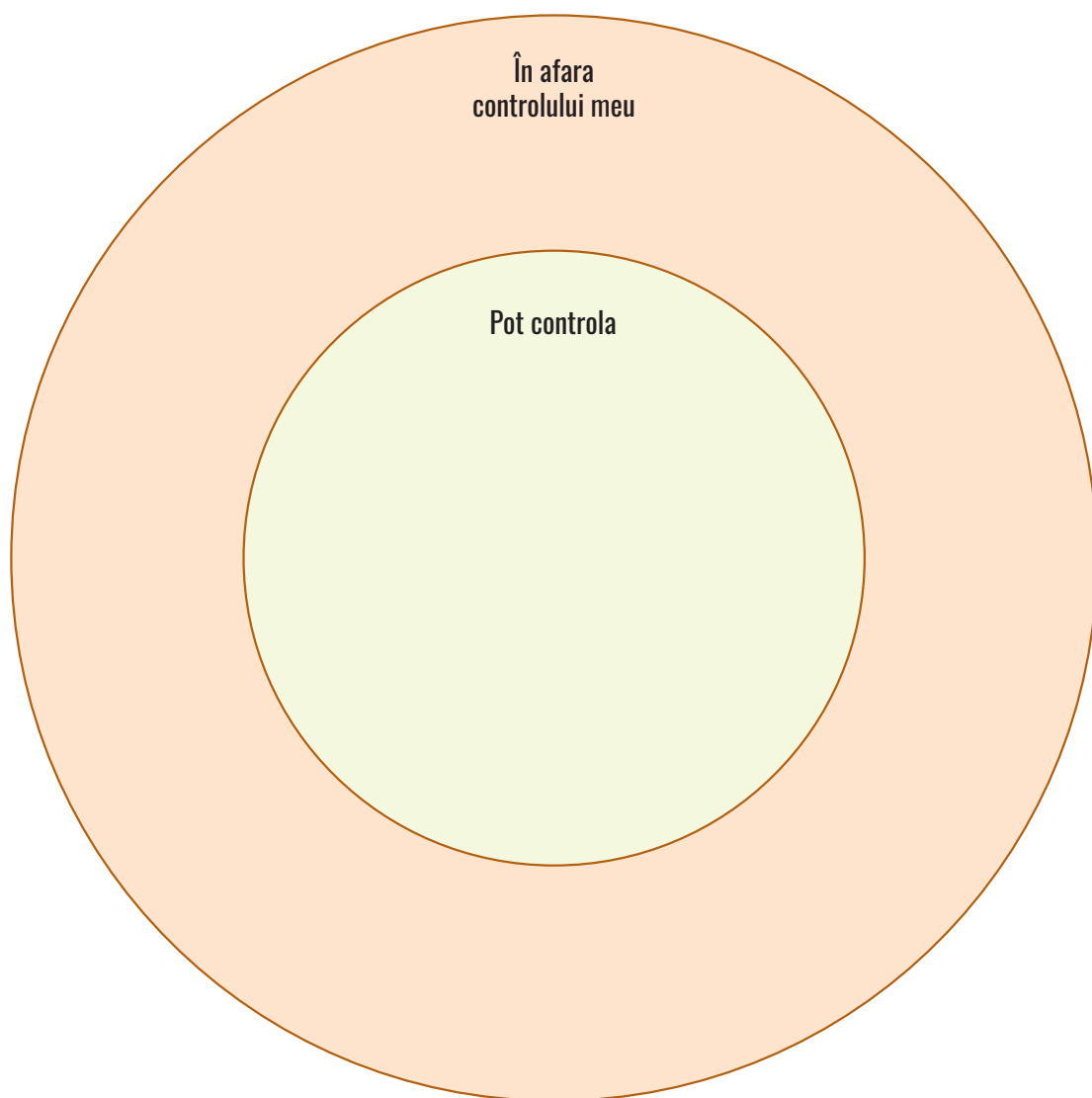
Ora

Ce voi face

Încearcă
să dormi cel
puțin 7 ore pe
noapte!

Anexa C

Cercurile controlului



Anexa D

Instrucțiuni pentru relaxare musculară progresivă

Un exercițiu util de management al stresului! Exercițiul durează aproximativ 7 minute.

Poți face acest exercițiu ca parte a strategiei de autoîngrijire sau să-l recomanzi altora, ca de exemplu, oamenilor cărora le oferi sprijinul tău. Dacă îl faci cu alții, nu uita să păstrezi vocea calmă atunci când aplici instrucțiunile ce urmează și vorbește încet, permițându-le celorlalți să beneficieze de efectul deplin al relaxării.

Relaxarea musculară progresivă

În timp ce respirăm, vom relaxa mușchii progresiv, pentru a putea simți diferența dintre tensiune și relaxare în mușchii noștri. Adesea nu suntem conștienți când există tensiune în corpul nostru, iată de ce, aceste exerciții ne vor face conștienți de aceasta și ne vor permite să eliberăm tensiunea.

Închide ochii și stai drept pe scaun. Așază tălpile pe podea și simte pământul de sub picioare. Relaxează palmele care stau pe genunchi. Inspiră și am să te rog să încordezi și să întinzi anumiți mușchi din corpul tău. Când încordezi și menții mușchii în această stare, reține respirația numărând până la trei, apoi relaxează-i complet până îți spun să expiri.

Să începem cu degetele mari de la picioare...

Ghidează LENT persoana spre o relaxare musculară progresivă. Roag-o să încordeze o parte a corpului, să inspire și să-și oprească respirația în timp ce numeri în voce, lent, în felul următor: inspiră și ține respirația, 1 --- 2 ---3. Apoi, spui: expiră și relaxează-te.

Ridică ușurel tonalitatea vocii când spui „inspiră și ține respirația” și coboară vocea când spui „expiră și relaxează-te.”

Persoana va încorda și relaxa mușchii în această ordine:

- Îndoiaie ferm degetul mare de la picior și menține cu putere tensiunea
- Încordează coapsele și mușchii de la picioare
- Încordează abdomenul, menține această poziție
- Strânge mâinile în pumn
- Încordează mâinile, îndoindu-le la coate și adu brațele tensionate de-a lungul părții superioare a corpului
- Ridică umerii la nivelul urechilor
- Încordează toți mușchii faciali

După expirare și relaxarea fiecărei părți a corpului, spui: ... acum, vei simți degetul [degetele, coapsele, fața/fruntea] relaxat. Respiră obișnuit. Vei simți cum sângele a ajuns la deget [degete, coapse etc.].

Acum lasă bărbia în jos, spre cutia toracică. Când inspiri, rotește capul lent și atent în cerc, dinspre dreapta spre stânga, expiră când termini de rotit și apleacă capul spre piept. Inspiră în dreapta și înapoi, expiră în stânga și în jos. Inspiră în dreapta și înapoi, expiră în stânga și în jos. Acum, schimbăm direcția... inspiră în stânga și înapoi, expiră în dreapta și în jos (repetăm de 2 ori).

- Adu capul spre centru.
- Corpul și mintea sunt calme.
- Promite că vei avea grijă de tine în fiecare zi.

Anexa E

Resursele din regiunea ta

Completează independent



Servicii de suport	Număr de telefon	Modalitatea de referire
Poliția		
Servicii medicale de urgență		
Pompieri		
Servicii sociale		
Servicii de sănătate mintală		
Servicii pentru femei		
Servicii pentru protecția copilului		
Servicii juridice		
Linia verde pe timp de COVID-19		

pentru notițe

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

