

Koronavirus COVID-19: role psychologů v Evropě

Vodítka a možné postupy týkající se koronaviru pro psychology v Evropě.

Viz: <http://efpa.eu/covid-19>

Brusel, 16. března 2020

Koronavirus nebo také COVID-19 je nyní hlavním problémem veřejného zdraví v celé Evropě. EFPA, jako evropská zastřešující organizace pro psychology, by se s vámi chtěla podělit o vodítka a možné postupy pro psychology ve svých členských asociacích.

• **Poskytování psychologické podpory v první linii**

Jako psychologové vidíme naši hlavní prioritu ve využívání našich psychologických znalostí k podpoře správné komunikace o viru, abychom se vyhnuli zbytečné úzkosti a zároveň podporovali lidi, kteří jsou virem zasaženi. Proto je níže uvedeno několik užitečných rad, jak můžeme komunikaci o viru pojmout, a několik tipů na postupy psychologické první pomoci.

1. **Reagujte na místní situaci:** Protože se situace v jednotlivých zemích velmi liší, prosím přizpůsobte se specifické situaci ve vaší zemi. Doporučujeme proto našim členským asociacím, aby kontaktovaly místní zdravotnické autority a podporovaly jejich oficiální vyhodnocení a pokyny.
2. **Získejte fakta:** pomáhejte lidem tím, že je podpoříte, aby vyhledávali správná fakta. Vlády poskytují objektivní informace o viru ve vaší zemi prostřednictvím webových stránek, na které můžete odkazovat. Evropské středisko pro prevenci a kontrolu nemocí (ECDC) má na internetu pravidelně aktualizovanou speciální webovou stránku věnující se koronaviru: <https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>
3. **Komunikujte s dětmi:** diskutujte o zprávách týkajících se koronaviru – pomozte dětem získat pravdivé a věku přiměřené informace. Rodiče mohou také pomoci zmírnit dopady stresu na děti tím, že zaměří jejich pozornost na běžnou rutinu a denní rozvrh. Pamatujte, že děti budou sledovat chování rodičů a jejich emocionální reakce, aby získaly vodítka pro zvládnání vlastních pocitů.
4. **Zůstaňte (bezpečně) ve spojení:** Udržování přirozených sociálních sítí může posílit pocit normality a poskytnout cenný prostor pro sdílení pocitů a zmírnění stresu. Povzbuzujte lidi, aby sdíleli užitečné informace z vládních webových stránek s přáteli a rodinou. I v případě karantény mohou lidé stále na dálku udržovat kontakt s druhými.
5. **Zvládnání karantény:** Prof. Atle Dyregrov, bývalý člen naší komise pro krizi, trauma a psychologii katastrof vypracoval text, který poskytuje velmi užitečné informace o tom, jak se vypořádat s karanténou: <https://krisepsykologi.no/how-to-cope-with-quarantine-isolation/>. Časopis The Lancet zveřejnil zajímavou přehledovou studii o psychologických dopadech karantény a možnostech jejich redukce: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext)
6. **Podpořte lidi, aby hledali další pomoc:** Jednotlivci, kteří cítí zahlcující nervozitu, přetrvávající smutek nebo jiné dlouhodobé reakce, které nepříznivě ovlivňují jejich pracovní výkon nebo mezilidské vztahy, by měli vyhledat konzultaci s vycvičeným a zkušeným odborníkem na duševní zdraví.

7. **Podporujte bezpečnost:** lidé mohou zvýšit bezpečnost dodržováním pokynů k osobní ochraně, dále dodržováním protipatření v oblasti životního prostředí a protipatření v omezení sociálních kontaktů a cestování - protipatření vysvětlená ECDC: „Vodítka pro nefarmakologická protipatření“ <https://www.ecdc.europa.eu/en/news-events/online-micro-learning-activities-on-COVID-19>

Většina těchto vodítek byla upravena místními zdravotnickými autoritami. Znovu bychom vás chtěli podpořit, abyste se na ně obrátili a využili těchto vodítek k podpoře obecné populace. Světová zdravotnická organizace (WHO) také vydala podobná užitečná vodítka „Balíček komunikace rizik spojených s COVID-19 určený pro zdravotnická zařízení.

<https://iris.wpro.who.int/bitstream/handle/10665.1/14482/COVID-19-022020.pdf>

- **Vodítka pro poskytování online konzultací jako přidané hodnoty během období omezení sociálních kontaktů z důvodu karantény:** <http://www.efpa.eu/covid-19/provision-of-online-consultation>

Online konzultace, zejména prostřednictvím videochatu, jsou proveditelnou online alternativou psychologické péče a terapie. Většina psychologů stále dává přednost osobnímu kontaktu se svými klienty nebo pacienty hledajícími pomoc nebo podporu.

Nicméně z důvodu ochrany nejen vlastního zdraví, ale také zdraví těch, kteří k nám přicházejí pro pomoc, a společnosti jako celku, bychom co nejvíce měli prozkoumávat možné alternativy. Výzkum ukazuje, že účinnost takových telefonických či online konzultací je o něco méně optimální, přesto jsou výsledky této péče srovnatelné s péčí konvenční.

Webová stránka EFPA pojednává o některých základních bodech, které pro krátkodobé zavedení online konzultací chceme zdůraznit: <http://efpa.eu/covid-19/provision-of-online-consultation>

Vodítka pro etickou a účinnou praxi již nějakou dobu existují (např. od EFPA <http://ethics.efpa.eu/download/91e1fdcfb3e0879e15620d2decdbd590/> a Americké psychologické asociace - <https://www.apa.org/practice/guidelines/telepsychology>).

Prodiskutujte tuto možnost se svými klienty (nejlépe po telefonu), vysvětlete jim důvody a zdůrazněte důležitost dočasného přechodu na online konzultace. V ideálním případě to udělejte pouze s klienty nebo pacienty, s nimiž jste se již setkali tváří v tvář, takže víte, jak v případě nutnosti optimálně zasáhnout také ve skutečném světě, zejména u naléhavých případů, např. rizika sebepoškození nebo sebevraždy.

1. Ujistěte se, že jste vy i váš klient v soukromém prostoru a jsou omezeni rušivé vlivy.
2. Zajistěte dostatek času na řešení případných technických problémů.
3. Spolehněte se na profesionální videokonferenční nástroje přizpůsobené pro online konzultace. Nespoléhejte se na programy jako Facebook Messenger, WhatsApp, Skype nebo Telegram. V případě jakýchkoliv pochybností kontaktujte asociaci, jejímž jste členem, nebo vnitrostátní orgány poskytující vhodné nástroje (např. Skype for Business je povolen v Norsku, Zoom ve Švédsku) nebo si vyhledejte příslušné předpisy.
4. Nepoužívejte veřejný počítač, po sezení se odhlase a udržujte svůj operační systém či aplikace aktuální.
5. V případě, že ve svém počítači zjistíte narušení bezpečnosti, informujte své pacienty, informujte policii a vyhledejte pomoc odborníka na IT zabezpečení.

- **Průběžně se informujte: web EFPA, NewsMag a Workplace**

Jakmile získáme nové informace nebo nová vodítka, která jsou pro psychology relevantní, budeme webové stránky EFPA aktualizovat. Budeme vás také informovat o tom, jak se naše členské asociace vypořádávají s krizí <http://efpa.eu/covid-19/how-do-our-member-associations-deal-with-the-crisis> _ toto je stále probíhající projekt a naše stránka se denně aktualizuje.

Pro další informace nebo kontakt s našimi skupinami vytvoříme **Workplace skupinu „COVID-19 - otázky a odpovědi“**, kde můžete klást své dotazy. Všichni členové a skupiny EFPA budou mít k Workplace skupině přístup a budou moci klást otázky, zahájit diskusi a získat odpověď od jednoho z našich odborníků, ale žádáme vás, abyste byli trpěliví, většina našich kolegů nyní pracuje z domova a potýká se s logistickými a organizačními problémy (instalace e-learningu, univerzity a školy jsou zavřené, v některých zemích jsou (částečně) zavřené všechny restaurace, nepotravinářské obchody či hospody, děti jsou doma,... atd.).

Za Výkonnou radu EFPA

S pozdravem,

Christoph Steinebach

EFPA President