



Wytyczne dotyczące zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia podczas pandemii koronawirusa (COVID-19)

Aktualizacja 4 lutego 2021 r.

Istotne informacje

Pandemia koronawirusa (COVID-19) wpływa na życie każdej osoby. W tym okresie może pojawiać się znudzenie, frustracja lub samotność. Niektóre osoby odczuwają przygnębienie, martwią się, niepokoją się lub obawiają o stan zdrowia lub bliskich im osób. Inne martwią się wpływem pandemii na gospodarkę oraz zatrudnienie i finanse. Są to typowe reakcje na trudną sytuację, z którą mamy do czynienia. Każdy z nas reaguje inaczej na wydarzenia i zmiany: sposób myślenia, odczuwania i zachowania jest różny u różnych osób i zmienia się wraz z upływem czasu. Jest istotne, aby dbać o swój stan psychiczny w takim samym stopniu, jak o ciało, a w razie potrzeby poprosić o pomoc.

Większość osób z wypracuje odpowiednie dla siebie strategie, aby poradzić sobie z trudnymi odczuciami związanymi z wybuchem pandemii. Niektóre osoby, zwłaszcza te z wcześniejszymi problemami ze zdrowiem psychicznym, mogą potrzebować dodatkowego wsparcia.

Informacje ogólne

Niniejsze wytyczne zawierają porady dotyczące dbania o swoje zdrowie psychiczne i samopoczucie podczas pandemii koronawirusa (COVID-19)¹.

Dostępne są dodatkowe informacje na temat tego, jak [powstrzymać rozprzestrzenianie się koronawirusa](#).

Sposoby na poprawę samopoczucia i stanu zdrowia psychicznego

Zastanów się nad planem dnia

Wszyscy doświadczamy obecnie zmiany w dotychczasowym życiu. Zastanów się nad swoimi zajęciami i rozważ, czy można je dostosować i wprowadzić nowe, pozytywne nawyki, angażując się w pożyteczne zajęcia (takie jak sprzątanie, gotowanie lub ćwiczenia) lub wartościowe czynności (takie jak czytanie lub kontakt z przyjaciółmi). Pomocne może okazać się napisanie planu na dany dzień lub tydzień.

Zastanów się, jak nawiązać kontakt z innymi osobami

Utrzymywanie relacji z zaufanymi osobami jest ważne dla dobrego samopoczucia psychicznego. Jeśli nie masz możliwości spotkania osobistego, zastanów się, w jaki sposób pozostać w kontakcie z przyjaciółmi i rodziną przez telefon, za pomocą rozmów wideo lub mediów społecznościowych – niezależnie od tego, czy są to osoby, z którymi zwykle często się spotykasz, czy też przyjaciele z dawnych lat, z którymi nawiązujesz kontakt. Osoby, które mieszkają same, mogą utworzyć [grupę wsparcia](#) z osobami z jednego innego gospodarstwa domowego.

Program [NHS Volunteers Service](#) zapewnia wsparcie telefoniczne dla osób, które mają problemy ze zdrowiem psychicznym i czują się osamotnione. Aby zarejestrować się w programie, należy zadzwonić pod numer 0808 196 3646.

Pomagaj i wspieraj inne osoby

Zastanów się, jak można pomóc osobom w najbliższym otoczeniu – może to być dla nich niezwykle ważne, może również poprawić Twoje samopoczucie. Ważne jest, aby wysłuchać i zaakceptować obawy, zmartwienia lub określone zachowania innych osób. Czy możesz wysłać wiadomość tekstową do znajomego lub członka rodziny, który mieszka niedaleko? Czy w okolicy dostępne są grupy środowiskowe, do których można dołączyć, aby udzielać wsparcia? Pamiętaj, aby każda forma wsparcia była zgodna z wytycznymi dotyczącymi COVID-19, żeby zapewnić sobie i innym bezpieczeństwo.

Rozmawiaj o swoich zmartwieniach

Niepokój, strach i poczucie bezradności to dość często występujące emocje w obecnej sytuacji. Należy pamiętać, że to trudny okres dla nas wszystkich. Rozmowy z rodziną i przyjaciółmi o własnym samopoczuciu i tym, co robimy, aby sobie z tym poradzić, mogą im również pomóc. Jeśli nie masz takiej możliwości, możesz skontaktować się ze specjalistami za pośrednictwem [polecanych przez NHS telefonów zaufania](#).

Dbaj o zdrowie fizyczne

Zdrowie fizyczne ma duży wpływ na samopoczucie emocjonalne i psychiczne. W takich sytuacjach łatwo jest nabyć złe przyzwyczajenia, które z kolei mogą powodować dalsze pogorszenie samopoczucia.

Należy dbać o spożywanie zdrowych, zbilansowane posiłków i pić odpowiednią ilość wody. Portal [One You](#) zawiera liczne porady dotyczące poprawy stanu zdrowia i samopoczucia, w tym pomysły na [zdrowe posiłki do przygotowania w domu](#).

Dbaj o aktywność fizyczną. Ćwiczenia oraz inna aktywność fizyczna mogą pozytywnie wpływać na Twój nastrój, poprawiać sen oraz zmniejszać stres i niepokój. Istnieje wiele łatwych form aktywności fizycznej, takich jak spacerowanie lub praca w ogrodzie. Jeżeli nie masz możliwości ćwiczeń na świeżym powietrzu, bezpłatne, proste [10-minutowe treningi](#) opracowane przez Agencję ds. Zdrowia Publicznego w Anglii (ang. Public Health England, PHE) lub inne materiały wideo z ćwiczeniami do wykonania w domu są dostępne na stronie internetowej [NHS Fitness Studio](#). Organizacja Sport England

udostępniła porady dotyczące [utrzymania aktywności fizycznej w domu](#).

Osobom palącym tytoń lub zażywającym narkotyki zaleca się zasięgnięcie wsparcia i porady

Palenie tytoniu, zażywanie narkotyków lub spożywanie alkoholu w celu radzenia sobie w stresujących chwilach i momentach zakłócenia normalnego trybu życia może pogorszyć samopoczucie, w tym także stan zdrowia psychicznego.

Portal [NHS Better Health](#) udziela informacji i porad na temat rzucenia palenia oraz pomaga w znalezieniu odpowiedniego pakietu wsparcia. Można także porozmawiać z doradcą krajowej infolinii dla osób rzucających palenie National Smokefree Helpline pod numerem 0300 123 1044 (mogą zostać naliczone opłaty za połączenie). Portal [One You](#) zawiera porady oraz materiały, które mogą pomóc w [ograniczeniu spożywania alkoholu](#). Można także zadzwonić do organizacji Drinkline pod numerem telefonu 0300 123 1110 (mogą zostać naliczone [opłaty za połączenie](#)) w celu uzyskania porady i wsparcia, a z kolei portal [Down Your Drink](#) służy interaktywnym wsparciem internetowym, aby zwiększyć świadomość w zakresie spożywanego alkoholu.

Osoby niepokojące się kwestiami związanymi z zażywaniem narkotyków mogą skorzystać z portalu [FRANK](#), gdzie znajdują informacje i porady, w tym gdzie można uzyskać pomoc. Dostępna jest także infolinia pod numerem 0300 123 6600 (mogą zostać naliczone [opłaty za połączenie](#)). Organizacje takie jak [SMART Recovery](#), [Alcoholics Anonymous](#), [Narcotics Anonymous](#), [Cocaine Anonymous](#) oraz [Marijuana Anonymous](#) nadal świadczą wzajemne wsparcie internetowe dla osób, które chcą przestać zażywać narkotyki.

Dbaj o zdrowy sen

Niepokój lub zmartwienia mogą zakłócać dobry sen. Należy zadbać o odpowiednią ilość snu dobrej jakości ze względu na jego duże znaczenie dla samopoczucia psychicznego i fizycznego.

Zalecamy utrzymywanie zdrowych nawyków związanych ze snem, odpowiednią higieną snu, w tym stworzenie relaksującego otoczenia i rezygnację z kofeiny przed snem. Strona dotycząca snu na portalu

[Every Mind Matters](#) zawiera praktyczne porady na temat tego, jak można poprawić jakość snu.

Spróbuj poradzić sobie z trudnymi uczuciami

Wiele osób uważa, że wiadomości o COVID-19 są niepokojące. Jednak niektóre osoby mogą odczuwać tak intensywny niepokój, że staje się on poważnym problemem. Należy spróbować skupić się na rzeczach, które można kontrolować, takich jak korzystanie z mediów i oglądanie wiadomości. Całodobowe kanały informacyjne i stałe aktualizacje w mediach społecznościowych mogą zwiększyć niepokój. Jeśli wiadomości mają wpływ na samopoczucie, należy ograniczyć czas oglądania, czytania lub słuchania wiadomości na temat pandemii. Pomocne może być zapoznawanie się z aktualnościami o określonych godzinach lub kilka razy dziennie.

Na stronie Every Mind Matters poświęconej [stanom lękowym](#) oraz w [audiobookach NHS poświęconych zdrowiu psychicznemu](#) można znaleźć dalsze informacje dotyczące sposobów radzenia sobie ze stanami lękowymi.

Korzystaj z wiarygodnych informacji

Zalecamy pozyskiwanie wartościowych informacji, które pomogą dokładnie określić ryzyko własne (oraz innych osób) zachorowania na COVID-19 i podjęcie odpowiednich środków ostrożności. W tym celu należy znaleźć wiarygodne źródło wiadomości o koronawirusie, takie jak [GOV.UK](#), lub [stronę internetową NHS](#). Należy także sprawdzić pod kątem prawidłowości informacje pochodzące z kanałów informacyjnych, mediów społecznościowych lub od innych osób.

Nieprawdziwe informacje mogą wywierać negatywny wpływ także na innych ludzi. Należy unikać udostępniania informacji bez sprawdzania faktów u wiarygodnych źródeł.

Zajmij się tym, co lubisz robić

Osoby odczuwające niepokój, samotność lub mające złe samopoczucie mogą rzadziej poświęcać czas na swoje hobby i zainteresowania lub zupełnie ich zaprzestać. Skupienie się na swoim ulubionym hobby, opanowanie nowej umiejętności lub po prostu poświęcenie czasu na relaks powinno przynieść ulgę od niepokojących myśli i uczuć i poprawić nastrój.

Jeśli nie możesz poświęcić się ulubionym zajęciom, zastanów się nad możliwością ich adaptacji lub spróbowaniem czegoś nowego. W Internecie można znaleźć darmowe poradniki i kursy, a także rozrywkę, np. quizy online czy koncerty muzyczne.

Wyznaczaj cele

Wyznaczanie i osiąganie celów daje poczucie kontroli i celowości. Pomyśl o tym, co chcesz lub musisz zrobić, w szczególności o zajęciach, w których możesz uczestniczyć w domu, np. obejrzeć film, przeczytać książkę lub nauczyć się czegoś online.

Dbaj o aktywność umysłową

Może to pomóc w zachowaniu kontroli, a także poprawić samopoczucie i nastrój. Czytaj, pisz, graj w gry, rozwiąż krzyżówki i sudoku, układaj puzzle, rysuj i maluj – może to być cokolwiek.

Poświęć czas na relaks i skup się na teraźniejszości

Dzięki temu poradzisz sobie z trudnymi emocjami, obawami o przyszłość i ogólnie poprawisz swoje samopoczucie. Techniki relaksacyjne mogą również pomóc niektórym osobom w radzeniu sobie z lękami. Przydatne materiały znajdują się na stronie [Every Mind Matters](#) oraz na [stronie NHS dotyczącej uważnej obecności](#).

Jeśli jest to możliwe, wychodź na zewnątrz. W przeciwnym razie zadбай o kontakt z naturą w domu

Spędzanie czasu wśród zieleni jest korzystne zarówno dla zdrowia psychicznego, jak i fizycznego. Jeżeli nie możesz wychodzić na zewnątrz, możesz nadal skorzystać z dobroczynnego wpływu świeżego powietrza poprzez spędzanie czasu przy otwartym oknie, aby mieć dostęp do naturalnego światła, czy ustawienie mebli w sposób umożliwiający uzyskanie przyjemnego widoku za oknem (jeżeli jest to możliwe).

Wyzwania, jakie mogą pojawić się na drodze

Niektóre osoby mogą doświadczać wyzwań, które będą wpływać na stan ich zdrowia psychicznego. Poniższe porady mogą pomóc w zastanowieniu się nad potencjalnymi wyzwaniami życiowymi oraz w opracowaniu stosownego planu. Opracowanie planu może z kolei pomóc w ochronie lub poprawie stanu zdrowia psychicznego w tych trudnych czasach.

Artykuły pierwszej potrzeby

Jeżeli nie możesz wychodzić z domu, zastanów się, jak możesz zdobyć potrzebne produkty, takie jak żywność, leki lub inne niezbędne artykuły. W niektórych przypadkach można zadzwonić lub wysłać wiadomość e-mail do lokalnego sklepu z zamówieniem dostawy żywności, zamówić jedzenie na wynos na stronie internetowej lub poprosić o pomoc znajomych, rodzinę lub sąsiadów. Osoby, które nie mają nikogo bliskiego do pomocy w zdobyciu artykułów pierwszej potrzeby powinny sprawdzić, czy mogą uzyskać pomoc w ramach [programu NHS Volunteer Responders](#).

Osoby doświadczające trudności finansowych w zakupie żywności [mogą sprawdzić, czy są uprawnione do otrzymania zasiłku Universal Credit](#). Osoby wychowujące dzieci mogą także sprawdzić, czy przysługują im [bezpłatne posiłki w szkołach](#). Kobiety w ciąży (10. tydzień lub później) lub posiadające dzieci w wieku poniżej 4 lat mogą ubiegać się o [kupon Healthy Start](#). Dostępne są dodatkowe informacje dotyczące [dostępu do żywności i artykułów pierwszej potrzeby](#).

Problemy finansowe

Wiele osób niepokoi się o swoją pracę i pieniądze, co może wywierać duży wpływ na zdrowie psychiczne. Aby uzyskać informacje na temat uprawnień związanych z zatrudnieniem, zasiłkami i zapomogami oraz pozostałymi formami wsparcia, należy zapoznać się z [wytycznymi dotyczącymi zatrudnienia i wsparcia](#) oraz poradami [Biura Porad Obywatelskich \(Citizens Advice\)](#) lub zadzwonić na [krajową infolinię ds. zadłużeń \(National Debtline\)](#).

Leczenie i wsparcie

Aby zachować bezpieczeństwo i zdrowie, ważne jest ciągle otrzymywanie niezbędnej opieki i wsparcia. Zdecydowanie zalecamy, aby w dalszym ciągu zwracać się do NHS oraz innych świadczeniodawców usług zdrowotnych po pomoc w związku z istniejącymi lub nowymi schorzeniami.

Dostęp do szeregu [świadczeń NHS](#) można uzyskać z domu, w tym odnawianie recept oraz kontaktowanie się z pracownikami służby zdrowia w ramach konsultacji telefonicznych lub internetowych. Zalecamy kontakt ze swoim zespołem terapeutycznym lub terapeutą, aby uzyskać informacje o możliwościach rozpoczęcia lub kontynuowania terapii opartej na rozmowie.

Dostęp do leków

Recepty odnawialne można zamówić telefonicznie lub przez Internet przez aplikację lub stronę internetową, jeżeli przychodnia lekarska oferuje taką możliwość.

- Należy dowiedzieć się, czy apteka realizuje dostawy leków do domu lub zastanowić się, kto mógłby je odebrać i dostarczyć osobom podlegającym kwarantannie domowej lub izolacji. Na stronie internetowej NHS podano więcej informacji na temat [odbierania recept dla innych osób](#) oraz [wymogu płacenia za leki na receptę](#).
- Recepty cykliczne należy realizować w normalnych terminach. Nie ma konieczności zamawiania leków na dłuższy okres lub w większych ilościach.
- Przychodnia lekarzy pierwszego kontaktu (lub zespół kliniczny) może przenieść recepty do systemu cyklicznego, tak aby można było odbierać przepisane leki w aptece, bez konieczności wizyty w przychodni.
- Należy zachować ostrożność przy zakupie leków w Internecie. Leki należy kupować wyłącznie z zarejestrowanych aptek. Można sprawdzić, czy dana apteka jest zarejestrowana na [stronie internetowej Ogólnej Rady Farmaceutycznej](#).
- W przypadku problemów z dostępem do leków można zadzwonić pod numer [NHS 111](#) w Anglii.

Opieka nad innymi osobami

Niektóre osoby niepokoją się o to, jak zapewnić skuteczną opiekę swoim podopiecznym: zarówno członkom tego samego gospodarstwa domowego, jak i innym, regularnie odwiedzanym osobom. W tym celu należy powiadomić [władze lokalne](#) i poinformować je o sprawowaniu opieki lub udzielaniu wsparcia osobie z innego gospodarstwa domowego i przerwaniu tej opieki z powodu COVID-19. Informacje na temat różnych dostępnych form pomocy oraz porady dotyczące planu działania w sytuacji awaryjnej można uzyskać od organizacji [Carers UK](#).

Gdzie można uzyskać pomoc w kwestiach związanych ze zdrowiem psychicznym

Osoby odczuwające stres, doświadczające stanów lękowych lub złego samopoczucia mogą skorzystać z internetowych [poradników NHS na temat zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia](#) w celu przeprowadzenia samooceny, skorzystania z przewodników audio i innych form pomocy. Organizacja [Every Mind Matters](#) udostępniła także proste wskazówki i porady dotyczących poprawy stanu zdrowia psychicznego.

Jeżeli zdrowie psychiczne wpływa negatywnie na codzienne życie, należy zadzwonić pod numer [NHS 111](#) lub skontaktować się z lekarzem pierwszego kontaktu. Poradnie NHS świadczące pomoc w zakresie zdrowia psychicznego pozostają otwarte. Tutaj można uzyskać dalsze informacje na temat dostępu do [świadczeń w zakresie zdrowia psychicznego](#). Należy wyszukać [świadczenia dostępne w lokalnej okolicy](#). Wsparcie można również uzyskać w organizacjach charytatywnych zajmujących się zdrowiem psychicznym.

Osoby potrzebujące pomocy w związku z kryzysem psychicznym, bezpośrednim zagrożeniem zdrowia psychicznego lub załamaniem psychicznym powinny niezwłocznie zgłosić się do specjalisty i poddać się badaniu.

Na stronie internetowej [NHS.UK dostępne są informacje, gdzie można uzyskać pilną pomoc związaną ze zdrowiem psychicznym](#). W nagłych przypadkach należy [zadzwoić pod numer 999](#). Nagłe przypadki obejmują poważne choroby, urazy i stan zagrożenia życia. Nagły przypadek związany ze zdrowiem psychicznym jest traktowany tak samo jak poważny uraz fizyczny.

Porady dla grup z dodatkowymi potrzebami w zakresie zdrowia psychicznego lub doświadczających szczególnych problemów

Istniejące problemy ze zdrowiem psychicznym

Pandemia COVID-19 może być szczególnie trudna dla osób mających już problemy ze zdrowiem psychicznym. Powyższe wskazówki powinny być pomocne, poniżej przedstawiamy jednak kilka dodatkowych informacji, które warto rozważyć.

Poniższe informacje oparte są na [wytycznych organizacji Mind](#). Organizacja [Rethink Mental Illness](#) stworzyła także [portal internetowy](#), aby zapewnić porady i wsparcie dla osób cierpiących na problemy ze zdrowiem psychicznym oraz dla ich opiekunów.

Jeśli korzystasz z opieki w zakresie zdrowia psychicznego, skontaktuj się ze swoim zespołem specjalistów, aby porozmawiać na temat sposobu, w jaki opieka będzie kontynuowana lub dowiedzieć się, jak może się ona zmienić w odpowiedzi na zmieniające się potrzeby oraz aby zaktualizować plany dotyczące bezpieczeństwa lub opieki.

Jeśli doświadczasz problemów ze zdrowiem psychicznym i obecnie nie korzystasz z opieki zespołu ds. zdrowia psychicznego, lecz sądzisz, że możesz sobie nie poradzić, możesz omówić opcje dostępu do dalszej pomocy ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu. Istnieje możliwość [samodzielnego skierowania na terapię opartą na rozmowie](#) dla osób cierpiących na depresję i lęki za pomocą [usług NHS w zakresie terapii psychologicznych \(usługi IAPT\)](#).

Radzenie sobie z trudnymi uczuciami lub zachowaniami związanymi z higieną, myciem lub obawą przed zakażeniem

Niektóre problemy ze zdrowiem psychicznym mogą wywoływać trudne uczucia lub prowadzić do określonych zachowań związanych z myciem lub higieną. W takiej sytuacji zastosowanie się do zaleceń dotyczących mycia rąk może być trudne.

Bardzo ważne jest, aby postępować zgodnie z rządowymi wytycznymi dotyczącymi unikania rozprzestrzeniania się COVID-19, ale jeśli okaże się, że przekraczasz ogólnodostępne zalecenia, jeśli zaistniała sytuacja wywołuje stres lub niepokój, lub jeśli doświadczasz natrętnych myśli, możesz spróbować kilku poniższych metod:

- Powiadom innych, że doświadczasz trudności i poproś, aby na przykład, aby nie omawiali przy Tobie wiadomości.
- Ćwiczenia oddechowe mogą pomóc w odzyskaniu poczucia kontroli. [Proste ćwiczenia oddechowe dostępne są na stronie internetowej NHS](#), zaś organizacja Mind na stronach internetowych dotyczących [relaksacji](#) udostępnia wskazówki i ćwiczenia do samodzielnego wypróbowania.
- Ustal sobie limity, na przykład mycie rąk przez zalecane 20 sekund.
- Zaplanuj zajęcia po umyciu rąk, co pomoże w odwróceniu uwagi i skupieniu się na innej czynności.
- Przydatne może okazać się zapoznanie ze wskazówkami organizacji Mind na temat [zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych \(ang. obsessive compulsive disorder, OCD\)](#) lub poradami organizacji [OCD UK](#).

Radzenie sobie z paniką i lękiem

Jeśli doświadczasz ataków paniki lub reminiscencji (ang. flashbacks), pomocne może okazać się zaplanowanie bezpiecznego schronienia w swoim własnym domu, do którego możesz się udać w razie problemów.

Możesz także znaleźć własne sposoby na uspokojenie się w stanach lękowych. Organizacja Mind udostępniła [gry i puzzle](#), które mogą pomóc w odwróceniu uwagi, jak również przydatne [ćwiczenia oddechowe](#).

Radzenie sobie z poczuciem bycia uwięzionym lub klaustrofobią

Jeżeli spędzasz w domu więcej czasu niż zwykle, może to powodować uczucie klaustrofobii lub bycia uwięzionym, więc jeśli jest to możliwe, postaraj się wyjść na świeże powietrze. Możesz również otworzyć okna, aby wpuścić świeże powietrze, znaleźć miejsce do siedzenia z widokiem na zewnątrz lub usiąść na progu lub w ogrodzie, jeśli jest to możliwe. Regularna zmiana pomieszczeń, w których spędzasz czas (jeśli jest to możliwe) może pomóc w odzyskaniu poczucia przestrzeni.

Radzenie sobie z zaburzeniami odżywiania

Jeżeli sądzisz, że możesz cierpieć na zaburzenia odżywiania, jak najszybciej skontaktuj się z lekarzem pierwszego kontaktu. Aktualna sytuacja może być szczególnie trudna dla osób cierpiących na zaburzenia odżywiania lub doświadczających trudności w związku z odżywianiem, na przykład ze względu na ograniczoną dostępność określonych produktów żywnościowych, izolację społeczną oraz istotne zmiany w codziennym rozkładzie dnia.

Organizacja charytatywna [BEAT](#) zajmuje się kwestiami dotyczącymi zaburzeń odżywiania i zapewnia porady internetowe oraz bezpłatną infolinię dla osób dorosłych pod numerem 0808 801 0677.

W miarę możliwości należy również zwrócić się do lekarza pierwszego kontaktu lub lokalnego środowiskowego zespołu ds. zaburzeń odżywiania w ramach NHS o wsparcie i poradę.

Osoby z niepełnosprawnością intelektualną

Pandemia COVID-19 może być szczególnie stresująca dla osób z niepełnosprawnością intelektualną. Osoby te mogą niepokoić się zmianami wprowadzanymi w wyniku pandemii, takimi jak konieczność pozostawania w domu przez dłuższy czas. Mogą także martwić się o swoją rodzinę i bliskich.

Informacje dotyczące [dbania o swoje ciało i umysł](#) dostępne są w napisanym przystępnym językiem przewodniku. Organizacja [Mencap](#) udostępnia informacje na temat COVID-19 oraz jak [radzić sobie z trudnymi emocjami](#).

Istnieją różne metody dbania o siebie:

- Zaleca się utrzymanie kontaktu telefonicznego oraz internetowego z zaufanymi osobami (przyjaciółmi, rodziną i pracodawcą). Należy stosować się do wytycznych dotyczących [dystansowania społecznego](#) oraz [wytycznych dotyczących gospodarstw domowych z podejrzeniem zakażenia koronawirusem \(COVID-19\)](#). Dostępna jest także wersja powyższych wytycznych opracowana [w przystępnym języku](#).

- W okolicy mogą być także dostępne lokalne grupy wsparcia telefonicznego lub internetowego. Aby wyszukać takie grupy, można poprosić o pomoc swoich bliskich lub opiekunów.

Chociaż wiedza na temat koronawirusa (COVID-19) jest ważna, nie należy zapominać o pozostałych istniejących chorobach. Należy upewnić się, że osoby z niepełnosprawnością intelektualną zażywają wszystkie przepisane leki, udają się na wszystkie wizyty w szpitalu (chyba, że szpital przekazał inne informacje) i powiadamiają personel, jeżeli niestawienie się na wizytę jest niemożliwe.

Wspieranie osób z niepełnosprawnością intelektualną

Niezbędna pomoc zależy od rodzaju doświadczanych trudności. Osoby z łagodną lub umiarkowaną niepełnosprawnością intelektualną mogą potrzebować dodatkowych informacji w przystępnym języku oraz więcej czasu na zrozumienie tego, co muszą zrobić, aby zapewnić sobie bezpieczeństwo i dobre samopoczucie w obecnych czasach. Osoby z poważną lub złożoną niepełnosprawnością intelektualną potrzebują więcej pomocy w zapewnieniu stosowania się do wytycznych dotyczących koronawirusa (COVID-19) (na przykład związanych z myciem rąk). Należy także zadbać o zapewnienie im właściwych ułatwień komunikacyjnych. Zakres wymaganej pomocy jest zależny od specyfiki trudności danej osoby. W miarę możliwości należy zadbać o zapewnienie normalnych zajęć, robienie tego, co sprawia im przyjemność oraz umożliwienie rozmowy na temat ich uczuć. Przydatne wskazówki dotyczące rozmów o uczuciach można znaleźć na stronie [Skills for Care](#).

Osoby z autyzmem

Pandemia COVID-19 może być stresująca dla osób z autyzmem, które mogą się niepokoić możliwością zakażenia lub zmianami, jakie mogą mieć miejsce w związku z zaistniałą sytuacją, w tym koniecznością pozostania w domu przez dłuższy czas. Może to negatywnie wpływać na stan zdrowia psychicznego, istnieją jednak różne metody dbania o siebie.

Należy zastanowić się, jak można dostosować swój rozkład dnia i nadal wykonywać dotychczasowe czynności, aby dbać o swoje zdrowie. Mogą one obejmować spożywanie ulubionych posiłków, zajmowanie się swoim hobby i zainteresowaniami online lub

ćwiczenia fizyczne. Metody, które pomogły w trudnych sytuacjach w przeszłości mogą okazać się przydatne również teraz.

Osoby, które otrzymują wsparcie od innych mogą wspólnie zaplanować pomoc i ustalić, jak zadbać o siebie i swoje samopoczucie. Są też inne metody do radzenia sobie z emocjami związanymi z poczuciem braku kontroli:

- pisanie pamiętnika;
- opanowanie technik relaksacyjnych;
- opracowanie planu przy pomocy opiekuna na wypadek stanów lękowych.

Przydatne może okazać się [wyrobienie „paszportu osoby z autyzmem”](#) (ang. My Health Passport). Formularz jest prosty do wypełnienia. Dokument można okazywać w dowolnej sytuacji, na przykład specjalistom służby zdrowia, personelowi opieki społecznej lub specjalistom ds. zatrudnienia. W razie złego samopoczucia i konieczności uzyskania pomocy medycznej należy okazać personelowi swój paszport osoby z autyzmem lub diagnozę autyzmu, tak aby specjaliści mogli zapewnić najlepsze wsparcie. Jeżeli nadal odczuwasz niepokój i potrzebujesz dalszej pomocy, możesz skontaktować się z [Krajowym Towarzystwem Autyzmu \(ang. National Autistic Society\)](#).

Wspieranie osób z autyzmem

Opiekunowie osób z autyzmem powinni pamiętać, że ich podopieczni mogą mieć problem z identyfikacją [objawów koronawirusa \(COVID-19\)](#), jak również doświadczać trudności w rozmowie na temat związanych z tym emocji. Należy zwrócić uwagę na zmiany w zachowaniu, które mogą wskazywać na ich stan emocjonalny oraz na objawy somatyczne.

Bardzo ważna jest jasna komunikacja na temat zmieniającej się sytuacji, działań, jakie można podjąć, aby zadbać o bezpieczeństwo oraz objawów zakażenia wirusem. Należy unikać udzielania jednoznacznych stwierdzeń na temat przyszłości – sytuacja szybko się zmienia, a osoba z autyzmem może być jeszcze bardziej zestresowana, jeżeli nastąpią niezapowiedziane zmiany.

Seniorzy

Choroba COVID-19 może mieć poważny przebieg w zasadzie u każdego, jednak w przypadku [niektórych osób ryzyko jest wyższe](#). Osoby w wieku powyżej 70 lat należą do grupy o podwyższonym ryzyku ciężkiego przebiegu choroby w wyniku zakażenia koronawirusem (COVID-19). Osoby z tej grupy wiekowej, w szczególności [zagrożone ciężkim przebiegiem choroby ze względu na choroby współistniejące](#) będą naturalnie zaniepokojone lub dotknięte zmianami, które muszą zostać wprowadzone w ich codziennym życiu.

Należy skorzystać ze wsparcia swoich przyjaciół, rodziny i innych grup znajomych. Kontakty ze znajomymi można utrzymywać telefonicznie, listownie lub przez Internet. Osoby które muszą pozostać w domu, mogą powiadomić bliskich o wybranej formie kontaktu i starać się go regularnie utrzymywać.

Jeżeli potrzebujesz pomocy, ale nie wiesz z kim należy się skontaktować, organizacja [Age UK](#) udostępniła infolinię pod numerem 0800 678 1602, gdzie można uzyskać informacje, wsparcie telefoniczne oraz dane kontaktowe lokalnych usług wsparcia.

Osoby z demencją

Dla osób z demencją oraz ich opiekunów i rodzin pandemia COVID-19 stanowi szczególne wyzwanie w codziennym życiu, co może powodować dodatkowy niepokój. Pozostawanie w kontakcie, wykonywanie codziennych czynności, dbanie o jak największą aktywność i rutynę są niezbędne dla zachowania dobrego stanu zdrowia psychicznego i samopoczucia u osób z demencją oraz ich opiekunów.

Osoby cierpiące na demencję mogą mieć trudności ze zrozumieniem instrukcji dotyczących samoizolacji, dystansowania społecznego lub mycia rąk. Należy poświęcić trochę czasu na zapewnienie możliwie jak najprostszyc i przystępnych instrukcji i często je powtarzać. Osoby cierpiące na demencję mogą również nie być świadome lub nie być w stanie zgłaszać objawów koronawirusa z powodu trudności komunikacyjnych. W związku z tym należy zwracać szczególną uwagę na [objawy COVID-19](#).

Stowarzyszenie Alzheimer's Society opublikowało informacje na temat koronawirusa (COVID-19) dla osób dotkniętych demencją, a także udostępniło infolinię ds. wsparcia pod numerem 0333 150 3456 (mogą zostać naliczone [opłaty za połączenie](#)). Aby skontaktować się z osobami dotkniętymi demencją, należy odwiedzić społeczność internetową stowarzyszenia Alzheimer's Society [Talking Point](#).

Informacje na temat demencji dostępne są także na stronie organizacji [Alzheimer's Research UK](#). Można także skontaktować się ze specjalistycznym personelem pielęgniarstwa Admiral pod numerem [infolinii Dementia UK](#) lub 0800 888 6687.

Przeżywanie żałoby

W ciągu życia wszyscy możemy doświadczyć utraty ukochanej osoby. Przeżycia związane ze stratą mogą być wyjątkowo trudne i bolesne bez względu na okoliczności. Mogą być one jeszcze trudniejsze dla osób przeżywających żałobę w trakcie pandemii COVID-19.

Bliscy mogą przeżywać wstrząs związany nie tylko z utratą bliskiej osoby, ale także z zasadami dystansowania społecznego, które powodują, że nie będzie możliwe pożegnanie jej w taki sposób, jakby sobie życzyli. Może to być wyjątkowo trudne dla osób izolujących się w samotności ze względu na utrudnienia w nawiązaniu zwykłych form kontaktu.

Osoby przeżywające żałobę będą prawdopodobnie przeżywać silne emocje związane ze stratą bliskiej osoby, w tym smutek, poczucie winy, szok i gniew. Jest to typowe, a wszystkie te uczucia są zupełnie naturalne. Żałoba może objawiać się różnie u różnych osób, ale ważne jest jej przeżycie i uzyskanie odpowiedniego wsparcia w tym okresie.

[Na stronie NHS dostępne są informacje na temat żałoby i dostępnego wsparcia](#). Organizacja [Cruse Bereavement Care](#) oferuje porady i wsparcie dla osób przeżywających żałobę podczas pandemii koronawirusa (COVID-19), a organizacja [ataloss.org](#) ułatwia znalezienie odpowiednich form pomocy i usług w Wielkiej Brytanii.

Problemy związane z zażywaniem narkotyków lub nadużywaniem alkoholu

Zażywanie narkotyków i spożywanie alkoholu może przyczyniać się do złego stanu zdrowia psychicznego, co z kolei prowadzi do zwiększenia ilości zażywanych narkotyków i spożywanego alkoholu. Konieczność dłuższego pobytu w domu może sprawić, że zapanowanie nad tymi nałogami będzie trudniejsze. Zmniejszenie lub zaprzestanie zażywania narkotyków lub spożywania alkoholu może pomóc w odzyskaniu kontroli nad nastrojami i emocjami.

Ponieważ zbyt gwałtowne zmniejszenie ilości spożywanego alkoholu może być niebezpieczne, a nawet śmiertelne w skutkach bez odpowiedniego wsparcia, należy najpierw [zasięgnąć porady medycznej](#). Dla osób uzależnionych od alkoholu [dostępne są informacje na temat zaprzestania spożywania alkoholu](#).

Zerwanie z niektórymi narkotykami dokonane zbyt szybko lub bez odpowiedniego wsparcia może także być niebezpieczne lub bardzo nieprzyjemne. Przed zmniejszeniem ilości zażywanych narkotyków [należy zasięgnąć porady medycznej](#), zwłaszcza jeżeli występują objawy odstawienia.

We wszystkich lokalnych organach dostępne są usługi w zakresie pomocy w nadużywaniu alkoholu i narkotyków. Na stronie internetowej [NHS do wyszukiwania usług w zakresie pomocy w nadużywaniu alkoholu i narkotyków](#) można uzyskać więcej informacji na temat usług dostępnych lokalnie.

Osoby obecnie korzystające z leczenia uzależnienia od narkotyków i alkoholu mogą porozmawiać ze swoim zespołem specjalistów o wszelkich problemach związanych z uczęszczaniem na wizyty lub przyjmowaniem przepisanych leków. Osoby, które nie są w stanie skorzystać ze swoich dotychczasowych usług wsparcia, mogą je uzyskać od świadczących wzajemne wsparcie organizacji takich jak [SMART Recovery](#), [Alcoholics Anonymous](#), [Narcotics Anonymous](#), [Cocaine Anonymous](#) oraz [Marijuana Anonymous](#).

Wsparcie dla pracowników NHS lub opieki społecznej

Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego dla pracowników NHS oraz opieki społecznej dostępne jest na stronie internetowej [NHS People](#) (dla personelu NHS) oraz w aplikacji [CARE](#) dla personelu opieki społecznej dla osób dorosłych. Dostępna pomoc obejmuje informacje na temat samopoczucia, jak również wsparcie polegającego na wysłuchaniu przez specjalistów wyszkolonych w wielu dziedzinach, począwszy od poradnictwa i opieki w okresie żałoby, po opiekę dotyczącą zdrowia psychicznego oraz zasilki i zapomogi. Aby uzyskać poufne wsparcie w zakresie samopoczucia, należy zadzwonić do [Samarytan](#) pod numer 0800 06 96 222.

W kwestiach dotyczących [wsparcia związanego z żałobą i traumatycznymi wydarzeniami](#) można skontaktować się z organizacją Hospice UK pod numerem telefonu 0300 303 4434 (mogą zostać naliczone [opłaty za połączenie](#)).

Personel opieki zdrowotnej i społecznej może również skorzystać z aplikacji wspierających dobre samopoczucie, takich jak [Silvercloud](#), [Sleepio](#) i [Daylight](#), w których dostępne są porady dotyczące radzenia sobie ze stresem, poprawy jakości snu i wskazówki dotyczące uważnej obecności.

Wsparcie dla studentów

Tegoroczni studenci uniwersytetów i koledżów z pewnością zderzą się z zupełnie inną rzeczywistością niż się spodziewali. Pandemia COVID-19 może wpływać na ich życie i naukę, prowadząc do poczucia osamotnienia, braku wsparcia, frustracji, niepokoju i stresu. Studenci mogą również borykać się z problemami finansowymi, jeśli w wyniku utracili pracę w niepełnym wymiarze godzin, lub też mogą niepokoić się perspektywami zatrudnienia po ukończeniu studiów.

W takich chwilach należy z kimś porozmawiać o swoich uczuciach. Studenci powinni regularnie kontaktować się z przyjaciółmi i rodziną za pomocą wiadomości SMS, telefonów lub połączeń wideo. Osoby odczuwające trudności związane ze zdrowiem psychicznym i samopoczuciem powinny zwrócić się do uczelni, która powinna dysponować informacjami o dostępnym wsparciu w zakresie zdrowia

psychicznego i samopoczucia, takim jak usługi terapeutyczne, doradztwo studenckie, sieci wsparcia i inne materiały.

Aby skorzystać ze wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego w ramach NHS, należy skontaktować się ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu lub samodzielnie skierować się na terapię opartą na rozmowie dla osób cierpiących na depresję i lęki za pomocą [usług NHS w zakresie terapii psychologicznych \(usługi IAPT\)](#). Usługi te są dostępne bezpłatnie, a terapia jest świadczona zdalnie przez Internet lub telefonicznie. Studenci mogą uzyskać dostęp do usług IAPT w dowolnym miejscu w Anglii w oparciu o przychodnię lekarza pierwszego kontaktu, w której są zarejestrowani, w tym przychodni lekarza pierwszego kontaktu w miejscu stałego zamieszkania w przypadku osób, które nie zarejestrowały się w nowym miejscu zamieszkania. Osoby, które potrzebują pomocy w zaburzeniach lękowych i depresji mogą skontaktować się ze swoją [lokalną przychodnią lekarza pierwszego kontaktu](#). Strona internetowa [Student Space](#) zawiera porady i informacje na temat wsparcia dostępnego dla studentów w okresie pandemii COVID-19.

1. Niektóre odnośniki prowadzą do wskazówek, materiałów i usług dotyczą wyłącznie Anglii. W poszczególnych regionach odpowiednie wskazówki można znaleźć na stronach dotyczących [Szkocji](#), [Walii](#) oraz [Irlandii Północnej](#).