



Public Health
England

Protecting and improving the nation's health

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

Aktualizacja 25 czerwca 2020 r.

Istotne informacje

Pandemia koronawirusa (COVID-19) wpływa na codzienne życie każdego człowieka. Rząd i NHS podejmują niezbędne działania w celu zarządzania epidemią, ograniczenia rozprzestrzeniania się wirusa i leczenia osób wymagających opieki medycznej.

Pomimo trudności zastosowanie się do wytycznych rządu polegających na [zachowaniu czujności](#) pomaga w chronieniu siebie, własnej rodziny, NHS i społeczności lokalnej.

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. 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 na przestrzeni 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 pewnością wypracuje odpowiednie dla siebie strategie, a trudne odczucia związane z wybuchem epidemii przeminą. Niektóre osoby, zwłaszcza te z wcześniejszymi problemami ze zdrowiem psychicznym, mogą potrzebować dodatkowego wsparcia.

Informacje ogólne

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

Dalsze zalecenia dotyczące zapewnienia ochrony sobie i innym, a także działania, które należy podjąć w przypadku podejrzenia zakażenia wirusem, znajdują się w [wytycznych na tej stronie](#).

Niniejsze wytyczne będą aktualizowane w miarę rozwoju sytuacji.

Sposoby poprawy samopoczucia i stanu zdrowia psychicznego

Zastanów się nad zmianą planu dnia. Nasze życie ulega zmianie na pewien czas. Z tego względu wiele osób doświadcza pewnych zakłóceń w typowym harmonogramie dnia. Zastanów się w jaki sposób możesz dostosować i wprowadzić nowe pozytywne nawyki - angażując się w pożyteczne zajęcia (takie jak sprzątanie, gotowanie lub ćwiczenia) lub ważne czynności (takie jak czytanie lub kontakt z przyjaciółmi). Pomocne może okazać się napisanie planu na dany dzień lub tydzień.

Jak nawiązać kontakt z innymi osobami? Utrzymywanie relacji z zaufanymi osobami jest ważne dla dobrego samopoczucia psychicznego. Możesz teraz spotykać się na zewnątrz (w prywatnych ogrodach lub innych prywatnych miejscach na świeżym powietrzu) w grupach do 6 osób, pod warunkiem, że zachowana zostanie odległość 2 metrów (3 kroki) od osób z innego gospodarstwa domowego. 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 wieloletni przyjaciele, z którymi utrzymujesz kontakt.

Usługa wolontariacka [NHS Volunteers Service](#) zapewnia wsparcie telefoniczne dla osób, które mają problemy ze zdrowiem psychicznym i czują się odizolowane. Aby uzyskać pomoc wolontariuszy należy zadzwonić pod numer telefonu 0808 196 3646 (od godz. 8:00 do godz. 20:00) lub odwiedzić [stronę internetową](#).

Pomoc i wsparcie. Zastanów się jak można pomóc osobom w najbliższym otoczeniu – może to być dla nich niezwykle ważne, może również poprawić nasze 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 koronawirusa (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, zbilansowanych posiłków i pić odpowiednią ilość wody. Portal One You zawiera liczne porady i pomysły na [zdrowe posiłki do przygotowania w domu](#).

Jeśli to możliwe, ćwicz w domu i/lub na zewnątrz tak często, jak masz na to ochotę. 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 przydatne porady dotyczące [utrzymania aktywności fizycznej w domu](#).

Osoby, które mogą wychodzić na świeże powietrze, mogą skorzystać z wielu form aktywności, takich jak spacer lub praca w ogrodzie. Można również ćwiczyć i korzystać z zewnętrznych obiektów sportowych, takich jak korty tenisowe, boiska koszykarskie lub pola golfowe. Takie formy aktywności fizycznej można uprawiać

samotnie, z członkami gospodarstwa domowego lub z maksymalnie 6 osobami spoza gospodarstwa domowego, pod warunkiem zachowania zalecanej odległości 2 m (3 kroków).

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 czasach i zakłóceniach normalnego trybu życia może pogorszyć samopoczucie, w tym także stan zdrowia psychicznego. Portal [NHS Smokefree](#) zawiera informacje i porady na temat rzucania palenia oraz materiały, które mogą pomóc w [ograniczeniu spożywania alkoholu](#).

Można także bezpłatnie zadzwonić do organizacji Drinkline pod numer telefonu 0300 123 1110 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 znajdą informacje i porady, w tym gdzie można uzyskać pomoc. Dostępna jest także bezpłatna infolinia – 0300 123 6600. Na stronie [Marijuana Anonymous](#) można uczestniczyć w cotygodniowych spotkaniach online, otrzymując wsparcie od innych uczestników.

Zadbaj o zdrowy sen. Niepokój lub martwienie się 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 unikanie korzystania z urządzeń elektronicznych przed snem, zmniejszenie ilości kofeiny i stworzenie relaksującego otoczenia. Portal [Every Mind Matters](#) zawiera praktyczne porady dotyczące poprawy jakości snu.

Spróbuj poradzić sobie z trudnymi uczuciami. Wiele osób uważa, że wiadomości o koronawirusie (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 zapoznanie się z aktualnościami o określonych godzinach lub kilka razy dziennie.

Dobrze jest pogodzić się z pewnymi okolicznościami, które są teraz poza jakąkolwiek kontrolą. 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 koronawirusa (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.

Niedokładne lub błędne informacje mogą wpływać na ludzi. Należy unikać udostępniania informacji bez sprawdzania faktów u wiarygodnych źródeł.

Poświęcaj czas na hobby i zainteresowania. Osoby odczuwające niepokój, samotność lub mające złe samopoczucie mogą rzadziej poświęcać czas na swoje hobby i zainteresowania lub nie robić tego wcale. Skupienie się na swoim ulubionym hobby, opanowanie nowej umiejętności lub po prostu poświęcenie czasu na relaks w domu lub na świeżym powietrzu (zgodnie z [wytycznymi](#)) powinno przynieść ulgę od niepokojących myśli i uczuć i poprawić nastrój.

Jeśli ze względu na pobyt w domu nie możesz poświęcić się ulubionym zajęciom, zastanów się nad możliwością ich adaptacji lub spróbowaniem czegoś nowego. W Internecie można znaleźć wiele bezpłatnych samouczków i kursów. Nowoczesne rozwiązania, takie jak quizy online oraz koncerty z muzyką na żywo są coraz częściej udostępniane online.

Wyznaczaj cele. Wyznaczanie i osiąganie celów daje poczucie kontroli i wartości. Pomyśl o tym, co chcesz zrobić lub musisz zrobić, a które nadal możesz robić w domu, np. obejrzeć film, przeczytać książkę lub nauczyć się czegoś online.

Zachowaj aktywny umysł. 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 poradysz 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 zadbaj o kontakt z naturą wewnątrz pomieszczeń. Spędzanie czasu w zielonych przestrzeniach jest korzystne zarówno dla zdrowia psychicznego, jak i fizycznego. Możesz spędzać czas na świeżym powietrzu w celach rekreacyjnych lub podróżować do publicznie dostępnych przestrzeni otwartych, niezależnie od ich lokalizacji. Dozwolone jest także odpoczywanie lub opalanie się na świeżym powietrzu. 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, ustawienie mebli w sposób umożliwiający uzyskanie przyjemnego widoku za oknem lub wyjście do własnego ogrodu (jeżeli jest to możliwe).

Wyzwania

Niektóre osoby mogą doświadczać wyzwań, które będą wpływać na stan ich zdrowia psychicznego. Poniższe porady mogą pomóc w zastanowieniu się nad potencjalnymi wyzwaniami żywymi oraz 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 niezbędne produkty, takie jak żywność, leki lub inne 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 wolontariackiego NHS Volunteer Responders](#).

Osoby doświadczające trudności finansowych w zakupie żywności [mogą sprawdzić, czy są uprawnione do otrzymania zasiłku Universal Credit](#). Osoby posiadające 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 [kupony 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 linię pomocy ds. zadłużeń \(National Debtline\)](#).

Opiekunowie i ich podopieczni. Niektóre osoby niepokoją się o to, jak zapewnić skuteczną opiekę nad swoimi podopiecznymi: zarówno członkami tego samego gospodarstwa domowego, jak i innymi, regularnie odwiedzanymi osobami. W tym celu należy powiadomić [władze lokalne](#) i poinformować o sprawowaniu opieki lub udzielaniu wsparcia osobie z innego gospodarstwa domowego. Informacje na temat różnych dostępnych form pomocy oraz porady dotyczące planu działania w sytuacji awaryjnej można uzyskać od organizacji [Carers UK](#)

Osoby korzystające z leczenia lub zażywające leki w związku z istniejącymi schorzeniami

W miarę możliwości należy nadal korzystać z leczenia i wsparcia. Osoby, które muszą zostać w domu powinny powiadomić o tym odpowiednie służby i sprawdzić, jak można w tym czasie nadal otrzymywać wsparcie:

- Należy dowiedzieć się o możliwości wizyt telefonicznych, SMS-owych lub przez Internet. Mogą to być, na przykład, doradcy, terapeuci lub pracownicy ds. wsparcia, personel pielęgniarski, opiekunowie lub osoby towarzyszące.
- Osoby korzystające z usług wsparcia, które mogą być niedostępne w trakcie pobytu w domu powinny powiadomić o tym [władze lokalne](#) oraz dostawcę usług, aby można było dokonać alternatywnych ustaleń.
- Należy poinformować personel świadczący usługi opiekuńcze, że w przypadku braku możliwości dalszego korzystania ze zwykłej pomocy, konieczne będzie dokonanie alternatywnych ustaleń. Mogą one obejmować wizyty opiekunów, sesje w ośrodku lub wizyty znajomych lub członków rodziny w celu udzielenia pomocy.

Należy nadal zażywać swoje leki. 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 izolującym się. 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 ich na dłuższy okres lub w większych ilościach.
- Przychodnia lekarzy pierwszego kontaktu (lub zespół kliniczny) może przenieść recepty do systemu cyklicznego tak, aby 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 Ogólnej Rady Farmaceutycznej](#).
- W przypadku problemów z dostępem do leków można zadzwonić pod numer [NHS 111](#) w Anglii.

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

Istniejące problemy ze zdrowiem psychicznym

Pandemia koronawirusa (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

[obszerniejszych wytycznych organizacji Mind](#). Organizacja Rethink stworzyła także [portal internetowy](#), aby zapewnić praktyczne wsparcie i informacje przydatne dla osób cierpiących na problemy ze zdrowiem psychicznym lub ich opiekunów.

Rozmowa z zespołem ds. zdrowia psychicznego

Jeśli korzystasz z opieki w zakresie zdrowia psychicznego, skontaktuj się ze swoim zespołem specjalistów, aby omówić, w jaki sposób opieka będzie kontynuowana, 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, omów opcje dostępu do dalszej pomocy ze swoim lekarzem pierwszego kontaktu.

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 koronawirusa (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 w części dotyczącej [relaksacji](#) udostępnia wskazówki i ćwiczenia do samodzielnego wypróbowania.
- Ustanów 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 retrospekcji, pomocne może okazać się zaplanowanie bezpiecznego schronienia w swoim własnym domu, do którego możesz się udać w razie problemów.

Możesz także ustalić 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 zamknięcia lub klaustrofobią

Prawdopodobnie spędzasz w domu więcej czasu niż zwykle, 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

Aktualna sytuacja może być szczególnie trudna dla osób cierpiących na zaburzenia odżywiania ze względu, na przykład, na ograniczoną dostępność określonych produktów żywnościowych, izolację społeczną oraz istotne zmiany w codziennym rozkładzie dnia.

Organizacja charytatywna BEAT zajmująca się problemami z zaburzeniami odżywiania zapewnia infolinię dla osób doświadczających trudności w odżywianiu oraz wytyczne dotyczące [zarządzania leczeniem, pór posiłków, ćwiczeń i zmian w codziennym rozkładzie dnia oraz socjalizacji](#). 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.

Wsparcie dla pracowników NHS lub opieki społecznej

Pracownicy NHS lub opieki społecznej mogą skorzystać ze specjalistycznego wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego.

- Aby rozpocząć rozmowę, należy wysłać SMS o treści FRONTLINE na numer 85258. Usługa ta jest bezpłatna we wszystkich głównych sieciach komórkowych i stanowi bezpośrednie wsparcie dla osób szukających wsparcia. W kwestiach dotyczących [wsparcia związanego z żałobą i traumatycznymi wydarzeniami](#) można skontaktować się z organizacją Hospice UK pod numerem telefonu 0300 303 4434.
- Samarytanie dysponują bezpłatną, specjalistyczną [linią pomocy Wellbeing Support](#), która jest dostępna przez 7 dni w tygodniu w

godzinach od 7:00 do 23:00. Pod numerem telefonu 0300 131 7000 można uzyskać wskazówki dotyczące uzyskania dalszej pomocy, jak również wsparcia polegającego na wysłuchaniu przez specjalistów wyszkolonych w wielu dziedzinach, począwszy od poradnictwa i opieki w okresie żałoby, po opiekę społeczną i dotyczącą zdrowia psychicznego.

- Porady dotyczące radzenia sobie ze stresem, poprawy jakości snu i wskazówki dotyczące uważnej obecności dostępne są w aplikacjach wspierających dobre samopoczucie, takich jak [Silvercloud](#), [Sleepio](#) i [Daylight](#).

Dalsze informacje na temat dostępnego wsparcia dla personelu NHS dostępne są na stronie internetowej [NHS People](#) oraz w aplikacji [CARE](#) dla personelu opieki społecznej dla osób dorosłych.

Osoby z trudnościami w uczeniu się

Epidemia koronawirusa (COVID-19) może być szczególnie stresująca dla osób z trudnościami w uczeniu się. 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.

Agencja ds. Zdrowia Publicznego w Anglii (PHE) udostępniła [informacje sporządzone w przystępnym języku](#) na temat koronawirusa (COVID-19), jego wpływu i konieczności zadbania o swoje bezpieczeństwo i samopoczucie. Organizacja [Mencap](#) przygotowała dalsze informacje na temat koronawirusa (COVID-19) oraz sposobów [radzenia sobie z trudnymi uczuciami](#).

Poniższe sposoby pomogą w zadbaniu o siebie i zapobieganiu rozprzestrzenianiu się wirusa:

- Zaleca się utrzymanie kontaktu telefonicznego oraz internetowego z zaufanymi osobami (przyjaciółmi, rodziną i pracodawcą). Należy stosować się do wytycznych dotyczących [zachowania czujności i bezpieczeństwa](#) 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.
- Jest istotne, aby informacje o koronawirusie (COVID-19) uzyskiwać wyłącznie z zaufanych źródeł, takich jak [strona internetowa NHS](#).

Chociaż wiedza na temat koronawirusa (COVID-19) jest ważna, nie należy zapominać o pozostałych istniejących chorobach. Upewnij się, że zażywasz

wszystkie przepisane leki, udawaj się na wszystkie wizyty w szpitalu (chyba, że szpital przekazał inne informacje) i powiadom personel, jeżeli nie możesz przyjść na wizytę.

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

Osoby z autyzmem

Pandemia koronawirusa (COVID-19) może być stresująca dla niektórych osób z autyzmem, które mogą się niepokoić możliwością zakażenia lub zmianami, jakie mogą mieć miejsce w związku z epidemią, w tym koniecznością pozostania w domu przez dłuższy czas. Dostępne są różne metody zapewnienia ochrony i zapobiegania rozprzestrzenianiu się wirusa.

Zrozumienie aktualnych wydarzeń

Aktualne informacje na temat koronawirusa (COVID-19) należy pozyskiwać z godnych zaufania źródeł, takich jak [strona internetowa NHS](#).

Pomoc w powstrzymaniu rozprzestrzeniania się wirusa

Poniższe cztery zalecenia pomogą w zmniejszeniu ryzyka zakażenia koronawirusem (COVID-19) lub zakażenia innych osób:

- Należy często myć ręce mydłem i wodą przez co najmniej 20 sekund.
- Podczas kaszlu i kichania należy korzystać z chusteczek higienicznych, które po użyciu należy wyrzucić i następnie umyć ręce.
- Należy unikać dotykania twarzy, w tym ust i oczu.
- Na [stronie internetowej NHS 111](#) znajdują się aktualne informacje na temat zaleceń, przeciwwskazań oraz tego, co należy zrobić w razie złego samopoczucia. W razie wątpliwości związanych z objawami należy porozmawiać o nich z kimś zaufanym, np. z pracownikiem ds. wsparcia.

Zadbanie o stan zdrowia psychicznego

Zastanów się, jak możesz dostosować swój rozkład dnia do pobytu w domu i nadal wykonywać dotychczasowe czynności, aby zadbać o swoje zdrowie. Mogą one obejmować spożywanie ulubionych posiłków, praktykowanie swojego hobby i zainteresowań online, ćwiczenia fizyczne - raz dziennie w swoim domu lub na zewnątrz, jeżeli jest to możliwe. Jeżeli wiesz jakie metody pomogły ci w trudnych sytuacjach w przeszłości, zastosuj je teraz ponownie.

Jeżeli otrzymujesz wsparcie od innych osób, zaplanuj pomoc i wsparcie z ich udziałem. 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

Poproś o pomoc w razie doświadczania problemów

Informacje na temat koronawirusa (COVID-19) oraz zmiany wprowadzane do codziennego życia mogą doprowadzić do poczucia braku kontroli, zmartwień i obaw o swoje zdrowie. Takie odczucia są powszechne. Spróbuj porozmawiać z zaufaną osobą, na przykład z przyjacielem, członkiem rodziny lub osobą udzielającą wsparcia.

W razie złego samopoczucia i konieczności uzyskania pomocy medycznej należy okazać personelowi swój paszport szpitalny lub diagnozę autyzmu tak, aby specjaliści mogli zapewnić najlepsze wsparcie. Przydatne może okazać się [wYROBIENIE PASZPORTU OSOBY AUTYSTYCZNEJ](#). Formularz jest prosty do wypełnienia. Dokument można okazywać w dowolnej sytuacji, na przykład specjalistom służby zdrowia, personelowi opieki społecznej lub specjalistom ds. zatrudnienia.

Jeżeli nadal odczuwasz niepokój i potrzebujesz dalszej pomocy, możesz skorzystać z [infolinii dla osób autystycznych](#) pod numerem telefonu 0808 800 4104.

Oprócz powyższych porad opiekunowie osób z autyzmem powinni pamiętać, że ich podopieczni mogą mieć problem z ustaleniem [somatycznych 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 zachować 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. Należy sprawdzać aktualne rzetelne informacje na temat koronawirusa (COVID-19), które są zgodne z wytycznymi rządowymi.

Seniorzy

Zgodnie z wytycznymi rządowymi osoby w wieku powyżej 70 lat należą do grupy o podwyższonym ryzyku ciężkiego przebiegu choroby w wyniku zakażenia koronawirusem (COVID-19). Zaleca się im szczególnie rygorystyczne stosowanie poniższych środków dystansowania społecznego i pozostania w domu w przypadku podejrzenia koronawirusa (COVID-19). Osoby z tej grupy wiekowej, w szczególności z istniejącymi chorobami, będą naturalnie zaniepokojone lub dotknięte zmianami, które muszą zostać wprowadzone w ich codziennym życiu. Poniższe sugestie mogą okazać się pomocne w przypadku doświadczania trudnych emocji i dbaniu o zdrowie psychiczne:

Utrzymuj kontakty z innymi ludźmi

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.

Uzyskaj praktyczną pomoc

Jeśli potrzebujesz pomocy, na przykład przy zakupach lub załatwianiu spraw, poproś o nią i przekaż odpowiednie informacje osobom w swoim otoczeniu. Jeżeli potrzebujesz pomocy, ale nie wiesz z kim należy się skontaktować, organizacja [Age UK udostępniła infolinię ds. porad](#) (0800 678 1602 – linia jest czynna codziennie, od 8:00 do 19:00), gdzie można uzyskać dane kontaktowe lokalnych usług wsparcia.

Osoby z demencją

Dla osób z demencją oraz ich opiekunów i rodzin pandemia koronawirusa (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 rozrywkę 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 najprostszych 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 wirusa](#).

Stowarzyszenie Alzheimer's Society opublikowało [informacje na temat koronawirusa \(COVID-19\) dla osób dotkniętych demencją](#).

Aby skontaktować się z osobami dotkniętymi demencją, należy odwiedzić społeczność internetową stowarzyszenia Alzheimer's Society [Talking Point](#).

Szereg informacji na temat demencji dostępnych jest także na stronie organizacji [Alzheimer's Research UK](#).

Osoby odczuwające niepokój i potrzebujące dodatkowej pomocy mogą zadzwonić na [infolinię stowarzyszenia Alzheimer's Society](#) pod numerem telefonu 0300 222 11 22.

Można także skontaktować się ze specjalistycznym personelem pielęgniarskim Admiral pod numerem [infolinii Dementia UK](#) 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 koronawirusa (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 i 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 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.

Należy pamiętać, że zbyt gwałtowne zmniejszenie ilości spożywanego alkoholu może być niebezpieczne, a nawet śmiertelne, bez odpowiedniego wsparcia. W przypadku somatycznych objawów odstawienia (takich jak drżenie, pocenie się lub niepokój do momentu spożycia pierwszego napoju alkoholowego w ciągu dnia) przed zmniejszeniem ilości spożywanego alkoholu należy [zasięgnąć porady lekarskiej](#). Jest to szczególnie istotne w przypadku spożywania więcej niż 30 jednostek dziennie (1 butelka spirytusu, 3 butelki wina, 12 kufli piwa o normalnej zawartości alkoholu, 7 puszek 9% piwa lub 4 litry mocnego cydru) oraz jeżeli w przeszłości przestawałeś(-aś) spożywać alkohol, na skutek czego wystąpiła padaczka, napady (drgawki) lub omamy wzrokowe i słuchowe (delirium tremens), ponieważ w takich przypadkach ryzyko poważnych komplikacji jest wyższe.

Zbyt gwałtowne zmniejszenie ilości spożywanego alkoholu może być niebezpieczne lub bardzo nieprzyjemne bez odpowiedniego wsparcia. Przed zmniejszeniem ilości zażywanych narkotyków [zasięgnij porady lekarskiej](#), zwłaszcza jeżeli doświadczasz objawów odstawienia. Jeżeli ty lub członekowie twojego gospodarstwa domowego nadal zażywają opiaty, takie jak heroina i nie posiadasz naloksonu, zdobądź lek i zadbaj o to, aby był łatwo dostępny na wypadek przedawkowania.

Więcej informacji na ten temat można uzyskać [w naszych wytycznych dla dostawców i komisarzy ds. usług wsparcia w zakresie nadużywania narkotyków i alkoholu](#).

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.

Jeśli obecnie korzystasz z leczenia uzależnienia od narkotyków i alkoholu, możesz porozmawiać ze swoim zespołem specjalistów o wszelkich problemach związanych z uczęszczaniem na wizyty lub przyjmowaniem przepisanych leków. Aktualna sytuacja oznacza, że dostęp do usług wsparcia, z których zazwyczaj korzystasz, może być niemożliwy. [Organizacje takie jak SMART Recovery, Alcoholics Anonymous, Narcotics Anonymous, Cocaine Anonymous](#) oraz [Marijuana Anonymous](#) nadal świadczą wzajemne wsparcie internetowe.

Gdzie można uzyskać dalszą pomoc

Informacje na temat koronawirusa (COVID-19) oraz wszelkich objawów znajdują się na [stronie internetowej NHS](#).

Osoby odczuwające stres, doświadczające stanów lękowych lub złego samopoczucia mogą skorzystać z [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 twoje samopoczucie nie poprawia się przez kilka tygodni i negatywnie wpływa na twoje codzienne życie, prosimy o kontakt z internetowym serwisem [NHS 111](#). W razie braku dostępu do Internetu należy skontaktować się telefonicznie z NHS 111. Jeśli potrzebujesz z kimś porozmawiać, skontaktuj się z lekarzem pierwszego kontaktu, skorzystaj ze wsparcia dostępnego w ramach NHS lub organizacji charytatywnych zajmujących się zdrowiem psychicznym. Usługi NHS w zakresie zdrowia psychicznego są cały czas dostępne, łącznie z zapewnieniem wsparcia w formie cyfrowej i telefonicznej, jeśli jest to możliwe. [Tutaj można uzyskać dalsze informacje na temat dostępu do usług w zakresie zdrowia psychicznego](#). Należy wyszukać [jakiego rodzaju usługi są dostępne w lokalnej okolicy](#).

Osoby z istniejącymi problemami ze zdrowiem psychicznym, które potrzebują pomocy w odbiorze zakupów lub leków, lub które potrzebują rozmowy telefonicznej, mogą skorzystać z pomocy wolontariuszy w ramach usługi [NHS Volunteers Service](#). Można także zadzwonić pod numer telefonu 0808 196 3646 (od 8:00 do 20:00).

W nagłych przypadkach należy [zadzwonić pod numer 999](#). Nagłe przypadki obejmują poważne choroby, urazy i stan zagrożenia życia. Nagły przypadek

związany ze zdrowiem psychicznym jest traktowany tak samo jak poważne urazy fizyczne.

Zagrożenie we własnym domu

Dostępna jest pomoc i wsparcie. Przemoc jest niedopuszczalna w każdym przypadku, bez względu na stresujące okoliczności zarówno dla ciebie, jak i innych osób. Możesz wychodzić z domu lub przebywać na zewnątrz, aby uzyskać dostęp do usług publicznych o kluczowym znaczeniu. Dozwolone są także przeprowadzki - zgodnie z [wytycznymi rządowymi na temat przeprowadzek](#).

Osoby znajdujące się w bezpośrednim niebezpieczeństwie powinny zadzwonić pod numer 999 i poprosić o połączenie z policją, która nadal przyjmuje wezwania w nagłych przypadkach. Jeżeli podejrzewasz, że sąsiedzi lub inne osoby w lokalnej społeczności są ofiarami przemocy domowej, dokonaj zgłoszenia na policji.

Dostępne jest dalsze [wsparcie w okresie epidemii koronawirusa dla osób zagrożonych przemocą](#).

Pilna pomoc związana ze zdrowiem psychicznym

W razie nagłej potrzeby uzyskania wsparcia należy odwiedzić stronę internetową dotyczącą [pilnej pomocy związanej ze zdrowiem psychicznym NHS.UK Every Mind Matters](#), gdzie można uzyskać informacje o lokalnych formach wsparcia.

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](#) 