



RECOMANDĂRILE COMPARTIMENTULUI PSIHIATRIE DE LEGĂTURĂ

Cum să abordăm practic pandemia? Intervenție în criză

Situația actuală internațională reprezintă, în fapt, o criză, care în termeni psihologici poate sta la baza traumei, generând în timpul cel mai scurt reacții acute la stres [1].

Reacția în față crizei este normală din punct de vedere emoțional dar poate avea implicații dezadaptative. Pentru a le preveni, propunem o serie de măsuri de dezamorsare și gestionare emoțională și comportamentală – cei 4 R adaptați contextului actual.

Cei 4 „R” [2]:

1. Realizarea impactului pe care situația actuală îl are și identificarea resurselor individuale. Informarea corectă din surse credibile.
 - a. „ Verificarea informației prin accesarea mai multor surse diferite, oficiale, acreditate de informare.
 - b. Cunoașterea obligațiilor și restricțiilor impuse de autorități [3].
 - c. Organizarea activităților zilnice profesionale și personale [4]
2. Recunoașterea semnelor și simptomelor în față unei reacții dezadaptative la nivel individual, familial și de colectiv profesional.
 - **Simptome individuale:**
 - i. Senzația de amorțire, detașare sau non-responsivitate emoțională;
 - ii. O conștientizare scăzută a mediului înconjurător;
 - iii. Derealizare – senzația că ceea ce ne înconjoară este ireal, ciudat, diferit;
 - iv. Depersonalizare – senzația de detașare față de sine, de propriile gânduri și sentimente;
 - v. Rememorări, imagini recurente și intruzive ale evenimentelor și scenelor traumatizante;
 - vi. Tulburări de somn, coșmaruri;
 - vii. Evitarea unor situații sau locuri care au legătură cu evenimentul traumatizant și care generează stres;
 - viii. Iritabilitate;
 - ix. Tulburări de concentrare;
 - x. O stare de tensiune constantă;
 - xi. Tresăriri frecvente;
 - xii. Manifestările descrise mai sus determină un grad semnificativ de afectare profesională, socială sau familială. [5]
 - **Simptome sistemice în cadrul colectivului profesional:**
 - i. Scăderea senzației de securitate;
 - ii. Scăderea transparenței și încrederii;
 - iii. Scăderea suportului colegial;
 - iv. Scăderea capacității de colaborare;



v. Apariția erorilor de judecată și a greșelilor în muncă.

- Dezorganizarea sistemului familial în fața stresului acut.
- Simptome ale epuizării profesionale în situații de criză:
În timpul programului de lucru:
 - i. Dezorientare în fața haosului;
 - ii. Stres cauzat de supra-expunere la solicitări;
 - iii. Senzație de inadecvare sau incapacitate;
 - iv. Sentiment de omnipotență și incapacitate de a vedea propriile limite;
 - v. Identificarea cu victima sau aparținătorii;
 - vi. Frustrare și furie.

După terminarea programului de lucru:

- i. Emoții neplăcute – tristețe, furie, frică, anxietate și confuzie;
 - j. ii. Senzație de amortire emoțională;
 - k. iii. Reacții somatice – tulburări gastrointestinale, cefalee.
 - l. iv. Dificultate de a se calma sau de a se relaxa.
3. Răspunsul prin integrarea sistemică a informațiilor în proceduri, protocoale, politici și bune practici.
- Indivizii au nevoie de respect, informare, conexiune și speranță. [6]
 - Abordarea trebuie să fie bidirecțională: atât liderii (top-down), cât și subalternii (bottom-up), au responsabilitatea să echilibreze sistemul.
 - Politicile trebuie transpuse în proceduri și protocoale, acestea în acțiuni ale bune practici, organizarea și coordonarea optimă oferind sentimentul de securitate.
 - Comunicarea deschisă (top-down) a coordonatorilor, dar și cea a celor din subordine (bottom-up), oferă sentimentul de încredere și un mediu de lucru caracterizat prin transparență, siguranță, colaborare și susținere colegială.
4. Resurse pentru evitarea re-expunerii în situații generatoare de stres.
- Identificarea activă a resurselor individuale [7].
 - Evitarea repetării erorilor anterioare prin reimplementarea dinamică în practică a procedurilor actualizate.

În cazul apariției semnelor descrise mai sus la dumneavoastră sau la un membru din echipa dumneavoastră, vă recomandăm apelarea unui profesionist în sănătate mintală - psihiatru, psiholog și/sau psihoterapeut.

Adresarea inițială se va face în funcție de aprecierea intensității simptomelor.

Vă stau la dispoziție: Medicii din Compartimentul Psihiatrie de Legătură:

Telefonic

Dr. Vasilian Claudia-Cristina: 0724/604 730 Luni, Miercuri 8-14, Marți, Joi, Vineri 14-21.

Dr. Panfil Anca-Livia: 0740/026 595 Luni, Miercuri 14-21, Marți, Joi, Vineri 7-14.

Whatsapp Skype:

anca.livia.popescu@gmail.com

vasiliancristina@yahoo.com

Facebook messenger

E-mail:

anca.livia.popescu@gmail.com



vasiliancristina@yahoo.com

Psihologii din Centrul de Sănătate Mintală:

Bolcu Emil - luni - vineri, orele 13 - 20 ;

- telefon : 0721600337 ;

- email : emil_bolcu@yahoo.com

Cocian Daniela - luni - vineri, orele 9 - 16 ;

- telefon : 0729103248 ;

- email : daniela.cocian@gmail.com

Milan Anita - luni - vineri, orele 8 - 15 ;

- telefon : 0721511770 ;

- email : anitamilan2017@yahoo.com

Bibliografie

1. <https://icdlist.com/icd-10/F43.0>
2. <https://www.mentalhealth.org/get-help/trauma>
3. <https://danieldavidubb.wordpress.com/2020/03/12/psihologia-sfaturi-psiologice-in-luptaimpotriva-epidemie-de-coronavirius-covid-19/>
4. <https://actualdecluj.ro/trei-lucruri-pe-care-ar-trebuie-sa-le-facem-in-perioada-cat-stamacasa-profesorul-mircea-miclea-sa-ne-uitam-o-data-pe-zi-sau-de-doua-ori-pe-zi-la-televizor/>
5. <https://www.healthline.com/health/acute-stress-disorder#diagnosis>
6. https://www.bmj.com/content/368/bmj.m1211?utm_source=facebook&utm_medium=social&utm_term=hootsuite&utm_content=sme&utm_campaign=usage
7. https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Corona_Taking_Care_of_Your_Family.pdf