

ČO TREBA UROBIŤ

ANALÝZA PROBLÉMU

Ľudia prežívajú strach.

K obavám z ochorenia sa pridali ďalšie (práca a výučba detí doma, nedostatok kontaktov, nezamestnanosť).

Stres môže spôsobiť:

- pocity strachu, hnevu, smútku, obáv, frustrácie;
- ťažkosti so spánkom, bolesti hlavy, tela;
- zhoršenie chronických zdravotných problémov a problémov s duševným zdravím;
- zvýšené používanie tabaku, alkoholu a iných návykových látok;
- domáce násilie.

SLEDOVAŤ SITUÁCIU V KOMUNITE

- osoby, ktoré trpeli na problémy v oblasti duševného zdravia (depresie, úzkostné stavy a iné psychiatrické ochorenia),
- domácnosti v karanténe/oblastná karanténa (zvýšené riziko výskytu problémov s duševným zdravím).

VEDIEŤ, KEDY JE POTREBNÁ POMOC

- negatívne emócie a symptómy začnú výrazne narušovať každodennú činnosť jedinca,
- podozrenie na domáce násilie.

INFORMOVAŤ KOMUNITU

- o potrebe:
- čerstvého vzduchu, pohybu, zdravého jedla, dbania na dostatok spánku,
 - udržiavania kontaktu s blízkymi prostredníctvom telefónu/internetu.

SPOLUPRÁCA

V RÁMCI NP COVID MRK

- Regionálni koordinátori
- Terénni asistenti

NA LOKÁLNEJ ÚROVNI

- Rodina (prechádzky do prírody, dodržiavanie pravidelného denného režimu)
- Terénny asistent (poskytne informácie, na koho sa obrátiť)
- Všeobecný lekár (posúdi závažnosť stavu, odporučí ďalší postup)

CIELE A VÝSTUPY INTERVENCIÍ

