**Útmutató – koronavírusos beteg otthoni ápolásához**

**A koronavírussal fertőzöttek száma rohamosan nő ezekben a hetekben. A statisztikák szerint az esetek mintegy 80 százaléka viszonylag enyhe, nem igényel kórházi kezelést. Várható tehát, hogy egyre több beteget fognak otthonában ápolni hozzátartozói. A koronavírussal fertőzött beteg ápolása testi-lelki megterhelést jelent nem csak a betegnek, hanem az őt ápolóknak is. Ez az útmutató röviden összefoglalja a koronavírusos beteg otthoni ápolásával kapcsolatos teendőket, majd részletesen bemutatja, hogy mit lehet tenni a beteg és az őt ápoló hozzátartozók lelki egészségének megőrzéséért.**

**Ápolási teendők**

**Folyamatos kapcsolattartás az orvosi szolgálattal**

A koronavírussal fertőzött beteg otthoni felügyelete, ápolása 24 órás legyen. Legyünk állandó kapcsolatban a beteg háziorvosával. A személyes orvosi vizsgálat magában hordozza az orvos megfertőződésének és vírusterjesztővé válásának veszélyét, ezért telefonon tartsuk vele a kapcsolatot. Legyen kéznél a mentők elérhetősége (112), hogy ha a beteg állapota hirtelen romlik, időben kórházba szállítható legyen. A segítség kérésekor mindig jelezni kell, hogy a betegnek koronavírus fertőzése van és eddig otthonában volt elkülönítve.

**A koronavírussal fertőzött beteg elkülönítése**

A koronavírus fertőzött (de még a fertőzésre gyanús személy is) szigorúan maradjon otthon! Természetesen látogatót sem fogadhat.

A beteget el kell különíteni a lakáson belül, kizárólag csak az őt ápoló családtaggal (családtagokkal) érintkezhet. Legyen külön szobája, annak ajtaja legyen csukva, a szoba legyen jól szellőztethető (a hideg, párás levegő csökkenti a légszomj érzését). Amikor a beteg kilép a szobából, viseljen szájmaszkot. Lehetőleg legyen külön fürdőszobája és WC-je, de ha ez utóbbi nem megoldható, állítsanak fel sorrendet, hogy a családban ki mikor használja a közös helyiségeket. A beteg legyen az utolsó, utána alapos fertőtlenítés szükséges. A beteg a saját szobájában egyen.

**A beteg használati tárgyainak elkülönítése**

A betegnek legyen saját tányérja, evőeszközei, törülközője, kéztörlője, ágyneműje.

Használat után minden tányért, poharat, bögrét, evőeszközt alaposan el kell mosogatni. Ha rendelkezésre áll, mosogatógép használata javasolt ezek mosogatására és szárítására. Ha nincs, meleg vizes és mosogatószeres kézi mosás (kesztyűben!) és alapos törlés, egy külön, mások által nem használt konyharuhával. A konyharuhát is a beteg szobájában kell tartani.

Minden szennyes ruhaneműt, ágyneműt, törölközőket, konyharuhákat legalább 60°C-on, más szennyesétől elkülönítetten kell kimosni, normál mosószerrel. A szárítás a ruhanemű által elbírható legmagasabb hőfokon történjen.

**Az ápoló személyzet védelme**

Saját védelmének érdekében az ápoló személyzet használjon maszkot, hordjon kesztyűt, mosson rendszeresen kezet és fordítson gondot a beteg által érintett tárgyak, felületek (pl. kilincs, kapcsológombok) fertőtlenítésére. Szappanos vizes lemosás, alkoholos fertőtlenítő is használható, a felület anyagának, jellegének megfelelően. Az egyéni védőfelszerelés eltávolítása során elsőként a kesztyűket vegyük le és dobjuk ki. Ezt követően azonnal mossuk meg kezünket szappannal és vízzel vagy használjunk alkoholalapú kézfertőtlenítőt. Szappanos kézmosás esetén a beszappanozott kezet legalább 20 másodpercen keresztül dörzsölje át, majd öblítse le a szappanos habot vízzel, és törölje szárazra a kezeit. Kerülje a szemeinek, orrának, szájának érintését, ha előtte nem mosott kezet. Ezt követően távolítsuk el és dobjuk ki az arcmaszkot, majd ismételten azonnal mossuk meg kezünket szappannal és vízzel vagy használjunk alkoholalapú kézfertőtlenítőt.

Minden olyan hulladékot vagy szemetet, beleértve a használt papírzsebkendőt vagy orr-szájmaszkot, amellyel a beteg érintkezett, műanyag szemetes zsákba kell dobni és a zsákot lezárni, amikor megtelt. A műanyag szemetes zsákot egy második szemetes zsákba kell ezután tenni, amit szintén le kell zárni. Ezt a szemetes zsákot lehet a szokásos módon kidobni. Utána azonnal mossunk kezet (szappannal vagy alkoholos fertőtlenítővel). A szappanos vizes oldat hatékonyabb a vírus ellen, mint az alkohol alapú, ezért inkább ezt használjuk, különösen akkor, ha a kezünk szemmel láthatóan szennyezett.

**A beteg egészségi állapotának követése**

A betegség leggyakoribb tünetei a következők: magas láz, rossz közérzet, száraz köhögés, fejfájás, szapora szívdobogás. A magas láz önmagában is rossz közérzetet okoz. Gondoskodjunk megfelelő lázcsillapítókról: paracetamol, metamizol adható (az ibuprofen és az aszpirin káros hatását az útmutató írásának idején koronavírus fertőzésben nem bizonyították). Naponta 2-szer mérjünk lázat és jegyezzük fel az értékeket, a lázmenet alakulása segít megítélni a beteg állapotát és annak változását.

A beteg maradjon ágyban, igyon sok folyadékot. Étrendje könnyű és kiegyensúlyozott legyen.

A beteget ápoló családtagoknak és a betegnek magának is meg kell tanulniuk a **veszélyhelyzetet jelző tünetek** felismerését. Tudni kell, hogy mindenki kerülhet intenzív osztályos ellátást, gépi lélegeztetést szükségessé tévő állapotba – életkortól és társbetegség fennállásától függetlenül! Az alábbi tünetek időbeli felismerésén a beteg élete múlik:

* **A légszomj és annak fokozódása.** Számoljuk meg, hányszor vesz levegőt a beteg egy perc alatt! Az egészséges felnőtt légzésszáma 12-20/perc. 20/min. felett mérjünk lázat! A nyugalomban fokozódó légszomj, a felületes, kapkodó légvétel fenyegető légzési elégtelenségre utal!
* **A pulzusszám alakulása.** Számoljuk meg a beteg pulzusszámát. Felnőttekben a normál tartomány 60-90/min. között van. A lázcsillapítás csökkenti a szapora szívverés és a légszomj érzését. A tartósan 90/min. feletti pulzusszám is az állapot súlyosbodására utal.

Tudni kell, hogy a gyermekek légzés- és pulzusszáma magasabb, így pl. az 1-5 év közötti egészséges gyermek átlagos légzésszáma 25/perc, pulzusszáma 100/perc. Kétség esetén kérjünk segítséget telefonon a gyermekorvostól!

* Mérjük meg és naplózzuk továbbá a beteg által naponta elfogyasztott folyadékmennyiséget és **a vizelet mennyiségét** Ha a betegnek 24 órán keresztül nincs vizelete, fenyegető veseelégtelenség gyanúja merül fel, sürgős orvosi konzultáció szükséges!
* **Sürgősen beszéljen orvossal, ha az alábbiakat észleli: hideg, nyirkos, márványozott bőr, újonnan jelentkező zavartság, felülési nehézség, lila ajkak és arc, vérköpés, a nyak merevedésével kísért, nyomásra el nem halványuló bőrpír!**

Monitorozni kell tehát a következő paramétereket:

* testhőmérséklet
* légzésszám
* pulzus
* a vizelet napi mennyisége
* a beteg által bevett gyógyszerek

A naponta többszöri állapotfelmérés segít megítélni a beteg állapotának változását. Különösen a második hét lehet veszélyes. **Romló értékek ne késlekedjük orvosi segítséget kérni!**

**Felhasznált irodalom:**<https://www.nnk.gov.hu/index.php/koronavirus-tajekoztatok>  
Greenhalgh T el al. Covid-19: a remote assessment in primary careBMJ 2020;368:m1182 doi: 10.1136/bmj.m1182 (Published 25 March 2020)  
<https://www.webbeteg.hu/cikkek/fertozo_betegseg/24676/covid-19-javasolt-ovintezkedesek-a-beteg-kornyezeteben-elok-szamara>  
Preventing the Spread of Coronavirus Disease 2019 in Homes and Residential Communities (www.cdc.gov)  
Koronavírus: mit tegyünk, ha nekünk kell ápolni a hozzátartozónkat vagy saját magunkat otthon?  
Egészségkalauz.hu

**COVID-19-ben otthon ápolt fertőzöttek pszichés támogatása**

Európában 102 éve nem volt ekkora járvány, ezért mindnyájunk számára ismeretlen helyzettel találkozunk. Szerencsére a kultúránk eddig nagyon sok nehézséggel megbirkózott, és valószínűleg a vírussal is meg tudunk birkózni.  Kínában a COVID-19 fertőzéssel kezelt betegek 48 százalékánál volt észlelhető jelentős pszichológiai tünet – fontos tehát, hogy beteg hozzátartozóinak lelkiállapotára is odafigyeljünk. Az otthonukban ápolt fertőzöttek is és segítőik is nagy kihívás előtt állnak, a kezelőorvos utasításai segítségükre vannak az ápolást illetően. De mit kell tenniük, ha lelki problémák – aggodalom, szorongás, düh, pánik érzés, kilátástalanság érzés keríti hatalmába a megfertőződött családtagot?  Vagy amikor a túlzóvá vált aggodalom és a szorongás testi tünetei is megjelennek (pl. izomfeszültség vagy fájdalom; nyugtalanság és képtelenség a pihenésre; koncentrációs nehézség; alvási nehézség; fáradékonyság)?

Nagyon fontos, hogy sem a megfertőzött beteg, se a segítője ne érezze védtelennek, tehetetlennek magát ezeknek a fertőzéshez kapcsolódó pszichés és pszichoszomatikus panaszoknak a kezelésében sem, hiszen hamarabb elfáradhat, kimerülhet, feszültté válhat, ami megnehezítheti a helyzettel való megküzdést.

Az alábbiakban először a fertőzött személyre vonatkozóan, utána pedig a hozzátartozók számára összegyűjtöttük azokat az egyszerű, praktikus technikákat, amelyek alkalmazásával  csökkenthető a helyzetből adódó pszichés feszültség és teher.

A COVID-19 fertőzés hatásai a lelki egészségre két fő kérdés köré csoportosíthatók:

1. A karantén, az izoláció a bezártság pszichés hatásai
2. A betegség következményeitől való félelem (Mi történik velem? Mi lesz, ha megfertőzök valakit?)

A leggyakoribb érzelmi reakció a félelem, szorongás. Ez önmagában is kínzó érzelmi állapot, ami még kínzóbb akkor, ha ez beszűkültséggel, a reménytelenség és tehetetlenség érzésével is társul. Hosszabb távon pszichológiai zavarok is kialakulhatnak (pl. depresszió, poszttraumás stressz zavar), emiatt is nagyon fontos, hogy beteg családtagunkat érzelmileg is támogatni tudjuk.

**Hogyan segíthetünk?**

**A bezártság hatásainak mérséklése:**

* **A bezártság minimalizálása**: lélektanilag a beteg szempontjából az a legkedvezőbb, ha a lehető legrövidebb ideig és legkisebb mértékben van elkülönítve. De ez nem történhet a környezet biztonságának, saját biztonságunk és a járványügyi szempontok rovására.
* **Minél több információ**: fontos a beteget érintő döntések (beleértve a karantént is) hátterének egyszerű elmagyarázása, (mit miért csinálunk, előreláthatólag meddig fog tartani, mit teszünk nap mint nap a beteg gyógyulása érdekében). Ezzel kapcsolatban a kezelőorvostól tudhatjuk meg a legfontosabb információkat.
* **Átláthatóság az ápolás kiszámíthatóságában**: legyen rendszeresség és kiszámíthatóság abban, ahogy ellátjuk a beteg szükségleteit, mert a rendszeresség és kiszámíthatóság az egyik legjobb szorongáscsökkentő.
* **A kapcsolattartási lehetőség maximalizálása a lehető legtöbb emberrel**: fontos a közösségi média, családtagokkal, barátokkal vagy akár telefonos önkéntesekkel vagy akár a lelki elsősegély telefonszolgálatokkal (116-123, délután telefonszolgálat idősek számára 06-80-200-866) való kapcsolat. Mindenképpen erőltessük a kapcsolattartást, nem jó, ha beteg magába fordul!

**Életmód tanácsok**

Az egészséges életmód jelentősen csökkenti a pszichés tünetek kockázatát is, nemcsak a hétköznapokban, hanem krízishelyzetben is.

* Testmozgás: Jó állapotú vagy már gyógyulófélben lévő betegeknél szigorúan személyre szabott, és a kezelőorvossal egyeztetett mozgás, gyógytorna;
* Rendszeres napi aktivitás, napi ritmus fenntartása, ha lehetséges;
* Napsütés, napozás a teraszon, ha lehetséges;
* Egészséges táplálkozás;
* A társas kapcsolatok amennyire lehet maximumon tartása (lásd fenn);
* Tudatos információhasználat: koronavírus-hírek olvasásának a nap egy bizonyos meghatározott szakaszára korlátozása, helyette közösségi médiahasználat erősítése, vagy elmélyülés más tevékenységben;
* Pihentető alvás biztosítása.

**Közvetlen pszichológiai támogatás**

COVID-19 fertőzés a jelenlegi helyzetében sok esetben krízisállapotnak tekinthető –  és sokan így is élik meg. A legegyszerűbben elsajátítható támogató módszer a pszichológiai elsősegély módszere, amelyet éppen tömegeket érintő negatív események gyors kezelésére fejlesztett ki az Egészségügyi Világszervezet (WHO).

**A pszichológiai elsősegély alapelvei**

1. **Érjük el, hogy a beteg tényleg figyeljen ránk!**

A krízisben lévő személyek hajlamosak saját kétségbeesett gondolataikban elmerülni, ezért sokszor nekünk kell erőfeszítést tenni, hogy figyelmét magunkra tudjuk irányítani. Minden további lépésnek akkor van értelme, ha azt érezzük, hogy a beteg tényleg figyel ránk.

1. **Az együttérzés kifejezése**

A beteg személy kifejezetten érzékeny, így nagyon fontos az elfogadás és az együttérzés kifejezése a számára. Ezt nem elég egyszer kifejezni, rendszeresen kell!

* Tartsuk végig a szemkontaktust, forduljunk felé, érintsük meg, ha ez helyénvaló a kapcsolatunkban;
* Nem kell megoldást keresni, elég sokszor csak meghallgatni a beteget;
* Éreztessük, hogy nincs egyedül, ott vagyunk vele;
* Ha szükséges, diktáljunk számára lassú, nyugodt légzést;
* Az együttérzés nem magától értetődő, ezért még a legközelebbi hozzátartozónknak is jólesik, ha rendszeresen kifejezzük – még akkor is, ha biztosan tudja, hogy együttérzünk vele és számíthat ránk.

Példamondatok:

*„Látom, nagyon megvisel a helyzet, nagyon együttérzek veled.”  
„Itt vagyok, és nagyon együttérzek veled.”  
„Biztosan nehéz most neked, és nagyon együttérzek veled.”*

Kerüljük az üres frázisokat**:**

Üres biztatás (pl. „minden rendben lesz…” mert ezt a beteg úgysem hiszi el) helyett sokkal jobb a pontos kezelési és ápolási lépések céljának elmondása, mert reménykedni akkor tudnak az emberek, ha látják a célok felé vezető lépéseket – ezeket többször is el lehet mondani, mert a betegek ezt sokszor igénylik. Éppen ezért nagyon fontos, hogy a kezelőorvostól megfelelő tájékoztatást kapjunk arról, milyen kezelési lépés miért történik, és hogy mit mondjunk a betegnek!

1. **Az érzések elfogadása**

Ne állítsuk le a negatív érzések megélését, kifejezését, a panaszkodást! Engedjük meg sírást, panaszkodást, kiabálást. Fejezzük ki, hogy ez teljesen érthető ilyen helyzetben és fejezzük ki együttérzésünket.

Példamondatok:

*„Teljesen érthető, hogy így érzel, ez valóban nagyon nehéz helyzet.”  
„Mondd nyugodtan, itt vagyok, és hallgatlak!”*

1. **Információgyűjtés a pillanatnyi szükségletekről**

Egy bizonytalan kimenetelű krízisben nagyon fontos, hogy folyamatosan reagáljunk a beteg pillanatnyi érzelmi és testi szükségleteire, mert ez képes a legjobban csökkenteni a lelki szenvedést. Rendszeresen kérdezzük tehát a beteget, mit szeretne most a legjobban, kivel szeretne kapcsolatba kerülni, mire volna most a legnagyobb szüksége? Ha nyilvánvalóan teljesíthetetlent mond („arra van szükségem, hogy azonnal meggyógyuljak…”), akkor kedvesen kérdezzük meg mi az a pillanatnyi szükséglete, amit mi teljesíteni tudunk. Az erre adott válaszok nagyon egyediek lehetnek.

1. **A hozzátartozók, barátok saját segítő háló minél intenzívebb bevonása**

Nagyon fontos minél több, a beteghez közel álló személy telefonos, online stb. bevonása, és a velük való kapcsolat erősítése. Nagyon fontos, hogy a karanténban lévő betegek emiatt megfelelő wifi és telefonos elérhetőséggel rendelkezzenek! Nem tudunk mindenkit pótolni a beteg életében, és nekünk is segítség, ha az ápolás lelki terhei megoszlanak köztünk és a beteg többi barátja, rokona, ismerőse között!

Példamondatok:

*„Ki az, akit szeretnél most hallani, akivel szeretnél beszélni?” És még ki…? És még ki…?*

1. **Beszűkültség tágítása**

Ebben a nehéz helyzetben a betegek gyakran folyamatosan azon rágódnak, mi történik majd velük – ezt előre nem tudjuk teljességgel megmondani. Az érzelmi terheket jelentősen csökkenti, ha a beteg figyelmét el tudjuk terelni a betegségről és gondolkodását más területekre is ki tudjuk tágítani.

* Próbáljuk meg az életének jól működő területeit felidéztetni vele: ilyen lehet a munka, vagy a támogató baráti és rokoni kapcsolatok.
* Fontos lehet valamilyen aktivitás, amely tényleg eltereli a figyelmet. Az olvasás, zenehallgatás sokszor nem elég, sokkal jobb, ha a beteg azt tudja megélni, hogy tényleg tett valamit. Jó állapotú beteg dolgozhat is otthonról, de a munkán kívül más problémamegoldó tevékenység is jó lehet: közös jövőbeli célok tervezése vagy egy gondolkodtató társasjáték.
* Fontos folyamatosan beszélni azokról a dolgokról, amelyek a betegnek fontosak a hétköznapokban: társas kapcsolatok, munka, háziállat, a kert stb. A hangsúly érdemes arra fektetni, hogy mások miben számítanak a betegre és mi az, amihez a beteg elengedhetetlenül szükséges.

1. **Sikeresen megoldott korábbi válságok felidézése**

A legtöbb embernek voltak már nehéz helyzetek az életében, ezért ha régi nehéz helyzetek megoldását felidézzük, segíthet. Ha ezekre visszaemlékszik a beteg, önbizalma, magabiztossága nő, beszűkültsége tágul és esetleg kiderül, hogyan birkózott meg korábban a reménytelenség és tehetetlenség érzésével – talán ezeket most is tudná alkalmazni.

1. **Szakember bevonása**

Nagyon erős negatív érzelmek, nagyfokú reménytelenség és tehetetlenség érzés esetén, és önveszélyeztető állapot esetén (a jó halál, vagy esetleg az öngyilkosság említése) be kell vonni külső segítséget. Ebben segíthetnek a lelki telefonszolgálatok (116-123 előtárcsázás nélkül, ingyenesen hívható 0-24 órában), de megkérdezhetjük telefonon családorvosunkat is, milyen lehetőségeket tud ő ajánlani a környéken?

**Együttélés a bizonytalansággal és a szorongással. Mit tegyünk, mit ne tegyünk?**

Az alábbi szabályok betartása jelentősen csökkenti a szorongásszintet azokban a helyzetekben, amelyeknek a kimenetele kétséges. Az alábbi szabályok nemcsak a betegnek, hanem nekünk is nagyon sokat segítenek! Az alábbi tanácsok egy részét az életmód tanácsoknál már ismertettük, de itt ismét összefoglaljuk.

**Mit tegyen a beteg (és az ápoló)?**

* Rendszeres napirend szigorú betartása: evés, alvás; a fizikai szükségleteink biztosítása.
* Támogató emberekkel való online, telefonos együttlét a hívások időpontjának előre rögzítése – nemcsak a betegnek, nekünk is jól jön a külső támogatás!
* Beszélgetés egy bizalmi személlyel, annyiszor hívja ahányszor csak jólesik! Ne feledjük, a panaszkodás is enyhíti a lelki feszültséget!
* Keljünk ki az ágyból ébresztőre és válasszunk külön helyszínt a lakásban a munkához! Az ágyat csak alvásra használjuk, illetve akkor, ha ágyhoz köt minket a betegség!
* Olyan tevékenység végzése, amely kikapcsol és otthon könnyen végezhető.
* Ha vallásosak vagyunk a spiritualitás, imádkozás fontos lehet.
* Fizikai aktivitás.
* Ha ismerjük a mindfulness meditáció (éber figyelem, tudatos jelenlét néven is hívják) módszerét, esetleg valamilyen relaxációs módszert az sokat segít. Meg is tanulhatjuk, a beteggel együtt – ezek a módszerek gyakorlást igényelnek, de ez a gyakorlás is segít elterelni a figyelmet a kínzó gondolatokról és szorongásról.
* Teraszon, ablakban, kertben napozás.

**Mit ne tegyen a beteg (és az ápoló sem)?**

* Drog-, alkoholfogyasztás, orvosi utasítás nélküli gyógyszerek alkalmazása és dohányzás.
* Ha állapota engedi, ne feküdjön és aludjon egész nap a beteg!
* Ne vesse magát túlzottan a munkába sem!
* Ha teheti, ne hanyagolja el magát külsőleg, a külső egybetartása a pszichét is segíti!
* Ne másokon vezesse le a feszültséget!

Ez a helyzet mindenkinek nehéz, de bízhatunk abban, hogy kölcsönös támogatással, hozzátartozóinkkal, barátainkkal összefogva könnyebben túljutunk rajta, és szerencsés esetben lelkileg megerősödve kerülünk ki belőle!

**Covid-19-ben otthon ápolt fertőzöttek ápolóinak pszichés támogatása és a lelki egészség megőrzése**

Nem csak a fertőzött személy, hanem a segítők számára is megterhelő ez a helyzet. Nagyon fontos, hogy az ápoló se érezze védtelennek, tehetetlennek magát ezeknek a fertőzéshez kapcsolódó esetleges pszichés és pszichoszomatikus panaszoknak a kezelésében sem, hiszen ha belefárad vagy feszült lesz, az megnehezítheti az ő helytállását is a kialakult helyzetben.

**Mi segít a segítőnek?**

1. **Normalizálás**

Általában az alábbi helyzetek váltanak ki aggodalmat:

* *Nem egyértelmű helyzetek* – amelyek különféleképp értelmezhetők
* *Új és újszerű helyzetek* – nincs tapasztalatunk, amihez visszanyúlhatnánk
* *Kiszámíthatatlan helyzetek* – nem lehet tudni, hogyan alakulnak

A jelenlegi világméretű járványhelyzet egy szokatlan helyzet, sok bizonytalansággal, ami természetes módon vezet oda, hogy aggódunk, vagy szorongást érzünk.

* Segítsük tehát annak belátását, hogy ebben a helyzetben az egészséges lelki – érzelmi működés természetes része az aggodalom, a szorongás. Az lenne természetellenes, ha nem szoronganánk ilyen kiszámíthatatlan helyzetben.

1. **Túlzott aggodalom, szorongás kezelése**

Az aggodalom akkor válik problémává, ha megakadályoz minket abban, hogy éljük az életünket, és feldúltnak, kimerültnek érezzük magunkat tőle. Ha a szorongás túlzottá válik és elkezdi uralni az életünket, akkor fontos, hogy csökkentsük az aggódással töltött időt, és lépéseket tegyünk a jól-létünk érdekében!

* **Gyakoroljuk az aggodalmak elhalasztását:** minden nap jelöljön ki egy meghatározott időt, amikor szándékosan az aggodalmaival foglalkozik, ez egyben azt is jelenti, hogy a nap hátralévő óráiban nem foglalkozunk az aggodalmakkal, amíg nem érkezünk el a kijelölt „aggódási időhöz”. Döntsük el, **mikor** lesz az aggodalom ideje, és **meddig tart**(ez legyen kb. 30 perc, de legfeljebb 1 óra). A nap folyamán összegyűlt aggodalmainkat jegyezzük fel, gyűjtsük össze, ha ismétlődő témájú jelentkezik, azt csak strigulázzuk. Ennél többet azonban ne foglalkozzunk vele, majd csak a kijelölt időben. Akkor viszont nézzünk szembe a saját aggodalmainkkal.
* **Gyakoroljuk a valós és vélt aggodalom megkülönböztetését:**segítenünk kell a racionális gondolkodást, amely meg tudja különböztetni a valóságot a képzelettől:
  + **Valós gondok miatti aggodalom**– olyan aktuális problémákra vonatkozik, amik megoldására most van szükség. Ezeket vegyük sorra, majd kérdezzünk rá: mit szeretnék, mikor oldódna meg számomra ez a probléma? Válasszuk ki, mi az, amit meg tudunk tenni jelen körülmények között, hogy a probléma megszűnjön? Azt tegyük meg. Mi az, ami általunk nem befolyásolható, vagy most nem befolyásolható? Azzal ne foglalkozzunk, tegyük félre most.
  + **Elképzelt/vélt gondok miatti aggodalom**– olyan problémákra vonatkozik, amiket a jelenlegi egészségügyi krízis lehet, hogy magában foglal, de köztük is a legrosszabb forgatókönyveken való gondolkodás eredménye (amit katasztrofizációnak is hívunk). Ne véleményezzük ezt a verziót, hanem segítsük a képzeleti tevékenység folytatását a legkedvezőbb kimenetelű forgatókönyv irányába. Tovább folytathatjuk még különböző lehetséges kimenetelek kitalálásával a beszélgetést. Végül összegezhetjük, hogy lehetséges, hogy mégsem tudjuk kitalálni mi lesz a jövőben. A jelenben azonban sok mindent meg tudunk tenni a kedvező kimenetel érdekében.

1. **Új egyensúly megteremtése**

Fontos, hogy a betegápolás és a karantén során is megpróbáljuk megőrizni a lelki egyensúlyunkat. Ennek megtalálásához, kialakításához olyan tevékenységeket végezzünk, amelyek:

* **a fejlődés**érzését adják,
* **a kapcsolódást és kapcsolatteremtést**segítik,
* **az örömet szereznek, mert kedvtelésből**tesszük.

1. **Napirend**

* **Alakítsunk ki napirendet:** segítsük tartani a felkelés és lefekvés megszokott idejét, felöltözni, elkészülődni minden reggel és az új egyensúly kialakítását, fenntartását. Támogassuk a rendszeres időközönkénti, vitamindús étkezést, a jelentős folyadékbevitelt az orvos utasítása szerint. Fontos a fizikai aktívitás fenntartása is (például 30 percig szigorúan csak házimunkát végezzünk, vagy tornázzunk online videóra). A szervezetünk megfelelő állapota szükséges ahhoz, hogy jó erőforrás lehessen a vírusfertőzés leküzdésében.

1. **Felelős hírfogyasztás**

Korlátozzuk azt az időt, amit olyan eseményekkel töltünk, amelyek aggodalmat váltanak ki, jelen esetben ne fulladjunk bele a híráradatba. Behatárolhatjuk, hogy a híreket csak a nap bizonyos szakaszában hallgatjuk meg minden nap, és az internetes hírek böngészésével töltött időt is tervezetten korlátozhatjuk.

* **Tájékozódjunk megbízható forrásokból**: legyünk óvatosak és válasszunk megbízható forrásokat. Ilyen lehet például:

az [Egészségügyi Világszervezet](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/) (WHO) oldala,  
a [Nemzeti Egészségügyi Szolgálat](https://www.patientaccess.com/covid-19) (NHS) tájékoztatótársoldala (<https://www.patientaccess.com/covid-19>)

Vagy magyar nyelven:

<https://koronavirus.gov.hu/>  
<http://semmelweis.hu/koronavirus/>  
<https://www.nnk.gov.hu/index.php/lakossagi-tajekoztatok/koronavirus>

1. **Hála és együttérzés önmagunkkal**

Nehéz helyzetekben az ember hajlik arra, hogy negatívabban lássa az eseményeket, a fokozódó stressz hatására negatív spirálba kerülhetünk. Ilyenkor a pozitívumokat alig észleljük. Ebben az esetben érdemes hálajegyzeteket gyűjteni, hálanaplót vezetni, erőltetni a valóság pozitív elemeinek észlelését. Gyűjtsük össze, miért vagyunk hálásak az adott napon és este ezt újra tekintsük át.

Most különösen fontos, hogy segítsük tudatosítani a bennünket ért, vagy másokkal megtörtént pozitív, szívmelengető eseményeket. Beszámolhatunk ezekről egymásnak online felületen is. Szükség van most arra, hogy pozitív történetekkel, élményekkel gazdagodhassunk, akár egymás révén is. Továbbá, ha elfogyott a türelmünk az ápolás vagy a bezártság, egyhangúság, unalom miatt, ne hibáztassuk magunkat, hanem legyünk együttérzők önmagunkkal. Senki sem tökéletes.

1. **Meditáció, relaxáció**

A lazító technikák nagyban hozzájárulnak stabilitásérzetünk alakulásához és belső erőnk növekedéséhez. Segítsük ezekhez a hozzáférést!

* **Tudatos-jelenlét gyakorlása (mindfulness)**

A tudatos jelenlét megtanulása és gyakorlása segíthet abban, hogy elengedjük                aggodalmainkat és elfogadjuk a valóságot, hiszen ez van. Például a légzésünk apró                mozzanatainak figyelemmel követése, vagy a körülöttünk lévő hangok tudatosítása, az elfogyasztott étel ízére való odafigyelés segíthet abban, hogy megtapasztaljuk nem csak a járvány „van”, hanem a napsütés, a finom ebéd vagy a jó beszélgetés is a valóság és segít, hogy visszatérjünk a jelen pillanatba (ingyenesen elérhető, vezetett mindfulness meditációk a [Semmelweis Egyetem Mindfulness Központjának Youtube csatornáján](https://www.youtube.com/watch?v=EBjnqncuSGE&list=PLYlkZJuqQSYJkQK3boZ_MHUU-MHBsQRDT):

* **Légzőgyakorlatok**, különös tekintettel a négyütemű légzésre: mély belégzés, a lélegzet benntartása, lassú elnyújtott kilégzés, szünet. A légzés 2-3-szori ismétlése segíti a feszültség távozását a szervezetből.
* **Biztonságos hely elképzelése***:* képzeljünk el egy valós vagy képzeletbeli helyszínt, ahol biztonságban érezzük magunkat. A helyszín lehet egy emlék, de lehet egy fantázia is. Idézzük fel minél részletesebben (illatokkal, fényekkel, színekkel) és próbáljunk egy hívószót (pl. menedék…) kötni ehhez. Stresszteli helyzetekben rövid gyakorlás után a hívószó segítségével „áthelyezhetjük” magunkat a biztonságot nyújtó helyszínre, akár csak pár perc erejéig, ahol megpihenhetünk és megnyugodhatunk.

**Az anyagot készítették:**

Dr. Kalabay László, Semmelweis Egyetem Családorvosi Tanszék  
Dr. Perczel-Forintos Dóra és dr. Felleginé Takács Anna, Semmelweis Egyetem Klinikai Pszichológia Tanszék  
Dr. Purebl György és dr. Tóth Mónika Ditta, Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet

Kiemelt kép (illusztráció): Shutterstock