

Sănătate



Sănătate mintală

Atunci când se întâmplă lucruri groaznice în comunitățile noastre, în țările noastre și în lume, vrem să întindem o mână de ajutor celor afectați. Acest articol tratează primul ajutor psihologic ce implică acordarea de sprijin și ajutor practic semenilor noștri aflați într-o situație de criză și se adresează celor ce sunt puși în situația de a-i ajuta pe cei care au trecut printr-un eveniment traumatizant. Acesta oferă un cadru pentru a sprijini oamenii, respectându-le demnitatea, cultura și abilitățile. În ciuda denumirii, primul ajutor psihologic cuprinde atât sprijinul social, cât și cel psihologic. Primul ajutor psihologic a fost recomandat de numeroase grupuri internaționale și naționale de experți, inclusiv Inter-Agency Standing Committee (IASC) și Sphere Project. Primul ajutor psihologic este o alternativă la debriefing. În 2009, mhGAP Guidelines Development Group al Organizației Mondiale a Sănătății (OMS) a evaluat dovezile pentru primul ajutor psihologic și pentru chestionarea psihologică. S-a ajuns la concluzia că oamenii care suferă în urma unui eveniment traumatizant petrecut recent trebuie să beneficieze de prim ajutor psihologic, în loc de chestionare psihologică.

O bună comunicare

Felul în care comunicați cu o persoană afectată de dezastru e foarte important. Persoanele care au trecut printr-un eveniment de criză pot fi foarte supărate, speriate sau confuze. Unii oameni se învinuiesc pentru cele întâmplate în timpul evenimentelor. Printr-o atitudine calmă și înțelegătoare îi puteți ajuta pe oamenii afectați de dezastru să se simtă mai în siguranță, înțeleși, respectați și îngrijiți corespunzător.

Protejarea persoanei de alte traume

Asigurarea unui mediu sigur este esențială. Este posibil ca mulți supraviețuitori să fi experimentat un sentiment covârșitor de nesiguranță; acest lucru trebuie remediat. Reunirea persoanelor cu familia și prietenii este importantă pentru recăștigarea acestui sentiment de siguranță. Când reunirea nu este posibilă, este necesar să se colecteze informații despre familie și prieteni, în special dacă și aceștia au fost în pericol sau au fost afectați de traumă.

Satisfacerea imediată a nevoilor fizice, inclusiv asigurarea adăpostului

Satisfacerea nevoilor fizice ale persoanei este foarte importantă și trebuie tratată cu prioritate. Acest lucru include asigurarea hranei, apei, căldurii și adăpostului. Prin oferirea păturilor și a hranei, supraviețuitorii au siguranța că cineva se preocupă de ei. La nevoie, trebuie acordată asistență medicală. În cazul în care persoana este extenuată, duce lipsă de hrană și de căldură, orice alte intervenții pot fi considerate ca fiind intruziuni. Satisfacerea nevoilor fizice reprezintă cea mai mare prioritate.

STUDIU DE CAZ 2: VIOLENȚĂ ȘI STRĂMUTARE



Niște refugiați sunt mutați cu camionul într-o nouă locație și sunt înștiințați că vor locui în această locație. Mutarea s-a făcut din cauza războiului din zona în care locuiau anterior. Când coboară din camion, unii plâng, alții par a fi foarte speriați, unii par dezorientați, în timp ce alții răsuflă ușurați. Majoritatea se tem și sunt sceptici cu privire la această nouă locație, și nu știu unde vor dormi, unde vor mânca sau unde vor primi îngrijiri medicale. Unii par speriați când aud zgomote puternice, crezând că aud iar focuri de armă. Voi sunteți voluntari la o agenție de distribuție alimente și ați fost rugați să ajutați în locurile de distribuire.

Când **vă pregătiți să ajutați**, gândiți-vă ce ați vrea să știți despre această situație:

- » Cine sunt cei pe care îi voi ajuta? Ce proveniență culturală au?
- » Există anumite reguli de conduită sau obiceiuri pe care trebuie să le respect? De exemplu, este recomandabil ca femeile refugiate să fie abordate de asistente femei?
- » Cât de departe au călătorit? Ce știu despre conflictul prin care au trecut?
- » Ce servicii sunt furnizate în locația unde sunt primiți refugiații?
- » Dacă lucrez într-o echipă, cum ne vom organiza să ajutăm în această situație? Ce îndatoriri va avea fiecare? Cum ne vom coordona unii cu alții precum și cu alte grupuri de asistenți comunitari.

Sindromul de oboseală cronică - o simplă stare de extenuare sau o boală complexă?

Sindromul de oboseală cronică (SOC) este o boală complexă și controversată, cu origini încă necunoscute. SOC se caracterizează prin oboseală severă, tulburări cognitive, probleme de somn, stare de rău după efort, manifestări care persistă mai mult de 6 luni și care pot afecta sever capacitatea unei persoane de a-și desfășura activitățile zilnice.

Care sunt manifestările sindromului de oboseală cronică?

Oboseala are trei componente:

- Incapacitatea de a iniția activitatea, percepută ca slăbiciune generalizată (astenie)
- Capacitate redusă de a menține activitatea (fatigabilitate – adică obosesc mai repede și / sau la eforturi mai mici)
- Dificultăți de concentrare și instabilitate emoțională (oboseala mintală).
- Deficiențe de memorie pe termen scurt
- Dureri în gat
- Noduli limfatici sensibili, noduli cervicali sau axilari
- Dureri musculare
- Dureri în mai multe articulații, fără semne de inflamație locală
- Dureri de cap severe sau nou apărute.

Dacă simptomele prezentate mai sus sunt resimțite pe parcursul a mai mult de 6 luni, iar pacientul nu suferă de depresie sau alte cauze psihologice, se poate de analizat prezența SOC.



Care este cauza sindromului de oboseală cronică?

Cauzele ce duc la apariția sindromului de oboseală cronică sunt încă necunoscute. Unele persoane se pot naște cu o predispoziție genetică pentru această afecțiune, care este apoi declanșată de o combinație de factori. Cu toate acestea, cercetătorii afirmă că sindromul apare mai frecvent la persoane de tip comportamental A (după Friedman și Rosenman): ambițioase, competitive, care muncesc mult și sunt întotdeauna în criză de timp, care își fixează ținte înalte (și care au și risc coronarian asociat).



Cum se tratează sindromul de oboseală cronică?

Ameliorarea oboselii cronice este centrată în jurul diminuării simptomelor experimentate de pacient, fără să existe un tratament medicamentos ce «elimină» oboseala cronică. Pentru ameliorarea simptomelor se recomandă o terapie ce include trei componente:

- Consilierea psihologică - este utilă deoarece învață pacientul să gestioneze consecințele propriilor limitări provocate de oboseala cronică, spre exemplu, imposibilitatea de a se menține concentrat în timpul activităților școlare sau la muncă).
- Adresarea problemelor de somn - privarea de somn are repercusiuni majore asupra organismului și acutizează simptomatologia existentă. Renunțarea la băuturile pe bază de cofeină pot ajuta.
- Exercițiu fizic - în vreme ce activitatea fizică intensă poate accentua și mai mult simptomele existente, exercitiile fizice ușoare și moderate contribuie la atenuarea efectelor negative ale oboselii cronice.

Sindromul oboselii cronice este o afecțiune complexă și care poate afecta persoane aflate la diferite vârste. Afecțiunea este insidioasă, fiind dificil de diagnosticat și de tratat. În cazul în care manifestați simptome care fac parte din spectrul sindromului oboselii cronice, adresați-vă unui medic deoarece, netratată, boala poate dezvolta complicații severe.

Efectele oboselii cronice asupra organismului

