



Nguồn: AFEW International

Chăm sóc **SỨC KHOẺ TÂM THẦN** trước đại dịch **Covid-19**

Tháng 4 năm 2020

Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak

18 March 2020

In January 2020 the World Health Organization (WHO) declared the outbreak of a new coronavirus disease, COVID-19, to be a Public Health Emergency of International Concern. WHO stated that there is a high risk of COVID-19 spreading to other countries around the world. In March 2020, WHO made the assessment that COVID-19 can be characterized as a pandemic.

WHO and public health authorities around the world are acting to contain the COVID-19 outbreak. However, this time of crisis is generating stress throughout the population. The considerations presented in this document have been developed by the WHO Department of Mental Health and Substance Use as a series of messages that can be used in communications to support mental and psychosocial well-being in different target groups during the outbreak.

Messages for the general population

1. COVID-19 has and is likely to affect people from many countries, in many geographical locations. When referring to people with COVID-19, do not attach the disease to any particular ethnicity or nationality. Be empathetic to all those who are affected, in and from any country. People who are affected by COVID-19 have not done anything wrong, and they deserve our support, compassion and kindness.
2. Do not refer to people with the disease as “COVID-19 cases”, “victims” “COVID-19 families” or “the diseased”. They are “people who have COVID-19”, “people who are being treated for COVID-19”, or “people who are recovering from COVID-19”, and after recovering from COVID-19 their life will go on with their jobs, families and loved ones. It is important to separate a person from having an identity defined by COVID-19, in order to reduce stigma.
3. Minimize watching, reading or listening to news about COVID-19 that causes you to feel anxious or distressed; seek information only from trusted sources and mainly so that you can take practical steps to prepare your plans and protect yourself and loved ones. Seek information updates at specific times during the day, once or twice. The sudden and near-constant stream of news reports about an outbreak can cause anyone to feel worried. Get the facts; not rumours and misinformation. Gather information at regular intervals from the [WHO website](#) and local health authority platforms in order to help you distinguish facts from rumours. Facts can help to minimize fears.

4. Protect yourself and be supportive to others. Assisting others in their time of need can benefit both the person receiving support and the helper. For example, check by telephone on neighbours or people in your community who may need some extra assistance. Working together as one community can help to create solidarity in addressing COVID-19 together.

5. Find opportunities to amplify positive and hopeful stories and positive images of local people who have experienced COVID-19. For example, stories of people who have recovered or who have supported a loved one and are willing to share their experience.

6. Honour carers and healthcare workers supporting people affected with COVID-19 in your community. Acknowledge the role they play in saving lives and keeping your loved ones safe.

Messages for healthcare workers

7. Feeling under pressure is a likely experience for you and many of your colleagues. It is quite normal to be feeling this way in the current situation. Stress and the feelings associated with it are by no means a reflection that you cannot do your job or that you are weak. Managing your mental health and psychosocial well-being during this time is as important as managing your physical health.

8. Take care of yourself at this time. Try and use helpful coping strategies such as ensuring sufficient rest and respite during work or between shifts, eat sufficient and healthy food, engage in physical activity, and stay in contact with family and friends. Avoid using unhelpful coping strategies such as use of tobacco, alcohol or other drugs. In the long term, these can worsen your mental and physical well-being. The COVID-19 outbreak is a unique and unprecedented scenario for many workers, particularly if they have not been involved in similar responses. Even so, using strategies that have worked for you in the past to manage times of stress can benefit you now. You are the person most likely to know how you can de-stress and you should not be hesitant in keeping yourself psychologically well. This is not a sprint; it's a marathon.

9. Some healthcare workers may unfortunately experience avoidance by their family or community owing to stigma or fear. This can make an already challenging situation far more difficult. If possible, staying connected with your loved ones, including through digital methods, is one way to maintain contact. Turn to your colleagues, your manager or other trusted persons for social support – your colleagues may be having similar experiences to you.

10. Use understandable ways to share messages with people with intellectual, cognitive and psychosocial disabilities. Where possible, include forms of communication that do not rely solely on written information.

11. Know how to provide support to people who are affected by COVID-19 and know how to link them with available resources. This is especially important for those who require mental health and psychosocial support. The stigma associated with mental health problems may cause reluctance to seek support for both COVID-19 and mental health conditions. The [mhGAP Humanitarian Intervention Guide](#) includes clinical guidance for addressing priority mental health conditions and is designed for use by general healthcare workers.

Messages for team leaders or managers in health facilities

12. Keeping all staff protected from chronic stress and poor mental health during this response means that they will have a better capacity to fulfil their roles. Be sure to keep in mind that the current situation will not go away overnight and you should focus on longer-term occupational capacity rather than repeated short-term crisis responses.

13. Ensure that good quality communication and accurate information updates are provided to all staff. Rotate workers from higher-stress to lower-stress functions. Partner inexperienced workers with their more experienced colleagues. The buddy system helps to provide support, monitor stress and reinforce safety procedures. Ensure that outreach personnel enter the community in pairs. Initiate, encourage and monitor work breaks. Implement flexible schedules for workers who are directly impacted or have a family member affected by a stressful event. Ensure that you build in time for colleagues to provide social support to each other.

14. Ensure that staff are aware of where and how they can access mental health and psychosocial support services and facilitate access to such services. Managers and team leaders are facing similar stresses to their staff and may experience additional pressure relating to the responsibilities of their role. It is important that the above provisions and strategies are in place for both workers and managers, and that managers can be role-models for self-care strategies to mitigate stress.

15. Orient all responders, including nurses, ambulance drivers, volunteers, case identifiers, teachers and community leaders and workers in quarantine sites, on how to provide basic emotional and practical support to affected people using [psychological first aid](#).

16. Manage urgent mental health and neurological complaints (e.g. delirium, psychosis, severe anxiety or depression) within emergency or general healthcare facilities. Appropriate trained and qualified staff may need to be deployed to these locations when time permits, and the capacity of general healthcare staff capacity to provide mental health and psychosocial support should be increased (see the [mhGAP Humanitarian Intervention Guide](#)).

17. Ensure availability of essential, generic psychotropic medications at all levels of health care. People living with long-term mental health conditions or epileptic seizures will need uninterrupted access to their medication, and sudden discontinuation should be avoided.

Messages for carers of children

18. Help children find positive ways to express feelings such as fear and sadness. Every child has his or her own way of expressing emotions. Sometimes engaging in a creative activity, such as playing or drawing can facilitate this process. Children feel relieved if they can express and communicate their feelings in a safe and supportive environment.

19. Keep children close to their parents and family, if considered safe, and avoid separating children and their carers as much as possible. If a child needs to be separated from his or her primary carer, ensure that appropriate alternative care is provided and that a social worker or equivalent will regularly follow up on the child. Further, ensure that during periods of separation, regular contact with parents and carers is maintained, such as twice-daily scheduled telephone or video calls or other age-appropriate communication (e.g. social media).

20. Maintain familiar routines in daily life as much as possible, or create new routines, especially if children must stay at home. Provide engaging age-appropriate activities for children, including activities for their learning. Where possible, encourage children to continue to play and socialize with others, even if only within the family when advised to restrict social contact.

21. During times of stress and crisis, it is common for children to seek more attachment and be more demanding on parents. Discuss COVID-19 with your children in an honest and age-appropriate way. If your children have concerns, addressing them together may ease their anxiety. Children will observe adults' behaviours and emotions for cues on how to manage their own emotions during difficult times. Additional advice is available [here](#).

Messages for older adults, people with underlying health conditions and their carers

22. Older adults, especially in isolation and those with cognitive decline/dementia, may become more anxious, angry, stressed, agitated and withdrawn during the outbreak or while in quarantine. Provide practical and emotional support through informal networks (families) and health professionals.

23. Share simple facts about what is going on and give clear information about how to reduce risk of infection in words older people with/without cognitive impairment can understand. Repeat the information whenever necessary. Instructions need to be communicated in a clear, concise, respectful and patient way. It may also be helpful for information to be displayed in writing or pictures. Engage family members and other support networks in providing information and helping people to practise prevention measures (e.g. handwashing, etc.).

24. If you have an underlying health condition, make sure to have access to any medications that you are currently using. Activate your social contacts to provide you with assistance, if needed.

25. Be prepared and know in advance where and how to get practical help if needed, like calling a taxi, having food delivered and requesting medical care. Make sure you have up to two weeks of all your regular medicines that you may require.

26. Learn simple daily physical exercises to perform at home, in quarantine or isolation so you can maintain mobility and reduce boredom.

27. Keep regular routines and schedules as much as possible or help create new ones in a new environment, including regular exercising, cleaning, daily chores, singing, painting or other activities. Keep in regular contact with loved ones (e.g. via telephone, e-mail, social media or video conference).

Messages for people in isolation

28. Stay connected and maintain your social networks. Try as much as possible to keep your personal daily routines or create new routines if circumstances change. If health authorities have recommended limiting your physical social contact to contain the outbreak, you can stay connected via telephone, e-mail, social media or video conference.

29. During times of stress, pay attention to your own needs and feelings. Engage in healthy activities that you enjoy and find relaxing. Exercise regularly, keep regular sleep routines and eat healthy food. Keep things in perspective. Public health agencies and experts in all countries are working on the outbreak to ensure the availability of the best care to those affected

30. A near-constant stream of news reports about an outbreak can cause anyone to feel anxious or distressed. Seek information updates and practical guidance at specific times during the day from health professionals and WHO website and avoid listening to or following rumours that make you feel uncomfortable.

Stay informed

Find the latest information from WHO on where COVID-19 is spreading:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

Advice and guidance from WHO on COVID-19 :

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.epi-win.com/>

Addressing social stigma:

https://www.epi-win.com/sites/epiwin/files/content/attachments/2020-02-24/COVID19%20Stigma%20Guide%2024022020_1.pdf

Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19:

<https://interagencystandingcommittee.org/other/interim-briefing-note-addressing-mental-health-and-psychosocial-aspects-covid-19-outbreak>

© World Health Organization 2020. Some rights reserved. This work is available under the [CC BY-NC-SA 3.0 IGO](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/) licence.

WHO reference number: [WHO/2019-nCoV/MentalHealth/2020.1](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/mental-health)

Sức khỏe tâm thần và những mối quan tâm về tâm lý trong thời gian bùng phát dịch COVID-19

Ngày 18 tháng 3 năm 2020

Vào tháng 01 năm 2020, Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đã tuyên bố sự bùng phát của một loại bệnh vi-rút corona mới, COVID-19, trở thành một tình trạng khẩn cấp về Y tế công cộng và gây mối quan ngại sâu sắc cho cộng đồng quốc tế. WHO tuyên bố rằng COVID-19 có nguy cơ cao lây lan đến các quốc gia khác trên thế giới. Vào tháng 3 năm 2020, WHO đã đánh giá COVID-19 như là một đại dịch.

WHO và các cơ quan y tế công cộng trên khắp thế giới đang hành động để ngăn chặn dịch COVID-19. Tuy nhiên, giai đoạn khủng hoảng này làm phát sinh căng thẳng trong cộng đồng. Các nội dung xem xét được trình bày trong tài liệu này đã được Cơ quan Sức khỏe Tâm thần và Sử dụng Chất gây nghiện của WHO phát triển một chuỗi các thông điệp được sử dụng trong truyền thông nhằm đem lại sức khỏe tâm thần cho các nhóm đối tượng khác nhau trong thời gian bùng phát dịch.

Thông điệp dành cho cộng đồng

1. COVID-19 đã và có khả năng ảnh hưởng đến tất cả mọi người ở nhiều quốc gia, nhiều khu vực trên thế giới. Khi đề cập đến những người mắc COVID-19, đừng gắn bệnh này với bất kỳ dân tộc hoặc quốc tịch cụ thể nào. Hãy đồng cảm với tất cả những người bị ảnh hưởng, cả trong và ngoài nước. Những người bị ảnh hưởng bởi COVID-19 đã không làm gì sai, và họ xứng đáng nhận được sự ủng hộ, sự cảm thông và lòng tốt của chúng ta.

2. Đừng gắn những người nhiễm bệnh với các tên như “các trường hợp COVID-19”, “các nạn nhân” “các gia đình COVID-19” hoặc “những người bệnh”. Họ là “những người có COVID-19”, “những người đang được điều trị COVID-19”, hoặc “những người đang hồi phục COVID-19”, và sau khi hồi phục COVID-19, họ sẽ tiếp tục sống với công việc, gia đình và những người thân yêu của họ. Điều quan trọng là đừng để danh tính của một cá nhân gắn với COVID-19, nhằm giảm bớt sự kỳ thị.

3. Giảm thiểu việc xem, đọc hoặc nghe tin tức về COVID-19 khiến bạn cảm thấy lo lắng hoặc đau khổ; chỉ tìm kiếm thông tin từ các nguồn đáng tin cậy và chủ yếu để bạn có thể thực hiện các bước thực tế để chuẩn bị kế hoạch và bảo vệ bản thân và những người thân yêu. Tìm kiếm thông tin cập nhật tại các thời điểm cụ thể trong ngày, một hoặc hai lần. Dòng tin tức bất ngờ và gần như liên tục về một dịch bệnh có thể khiến mọi người cảm thấy lo lắng. Hãy đọc tin đúng; không phải tin đồn và thông tin sai lệch. Thu thập thông tin đều đặn từ [trang web của WHO](#) và các nền tảng của cơ quan y tế địa phương để giúp bạn phân biệt tin đúng với tin đồn. Tin tức đúng sự thật có thể giúp giảm thiểu nỗi sợ hãi.

4. Bảo vệ bản thân và giúp đỡ người khác. Giúp đỡ người khác trong lúc họ cần có thể có lợi cho cả người được giúp và người giúp. Ví dụ: kiểm tra bằng cách điện thoại cho hàng xóm hoặc những người trong cộng đồng của bạn, những người có thể cần hỗ trợ thêm. Hợp tác như một cộng đồng có thể giúp tạo ra sự đoàn kết trong việc cùng nhau giải quyết dịch COVID-19.

5. Tìm cơ hội để truyền đạt những câu chuyện tích cực và tràn đầy hy vọng và những hình ảnh tích cực của người dân địa phương đã trải nghiệm COVID-19. Ví dụ, câu chuyện về những người đã hồi phục hoặc những người đã hỗ trợ người thân và sẵn sàng chia sẻ kinh nghiệm của họ.

6. Vinh danh người chăm sóc và nhân viên y tế hỗ trợ những người bị ảnh hưởng bởi COVID-19 trong cộng đồng của bạn. Công nhận vai trò của họ trong việc cứu sống và giữ an toàn cho những người thân yêu của bạn.

Thông điệp dành cho nhân viên y tế

7. Cảm giác bị áp lực có thể là một trải nghiệm mà bạn và nhiều đồng nghiệp sẽ gặp. Điều đó là hoàn toàn bình thường trong tình hình hiện tại. Xét về bất kỳ khía cạnh nào, căng thẳng và các cảm xúc liên quan không phản ánh rằng bạn không thể làm công việc của mình hoặc bạn yếu đuối. Giữ gìn sức khỏe tâm thần và sức khỏe tâm lý xã hội của bạn trong thời gian này cũng quan trọng như giữ gìn sức khỏe thể chất của bạn.

8. Hãy chăm sóc bản thân vào giai đoạn này. Hãy thử và áp dụng các biện pháp đối phó hữu ích như đảm bảo nghỉ ngơi đầy đủ và nghỉ ngơi trong khi làm việc hoặc khi thay ca, ăn uống đầy đủ và đủ chất, luyện tập thể dục và giữ liên lạc với gia đình và bạn bè. Tránh áp

dụng các biện pháp đối phó có hại như sử dụng thuốc lá, thức uống có cồn hoặc ma túy. Về lâu dài, những điều này có thể làm sức khỏe tâm thần và thể chất của bạn xấu đi. Sự bùng phát dịch COVID-19 là một sự kiện mới, chưa từng có đối với nhiều người lao động, đặc biệt nếu họ chưa từng phải áp dụng các biện pháp ứng phó tương tự. Mặc dù vậy, bạn vẫn có thể áp dụng các biện pháp đã từng có hiệu quả với bạn trong quá khứ để quản lý những giai đoạn căng thẳng cho tình hình hiện tại. Bạn là người biết rõ nhất cách làm thế nào để giảm căng thẳng và bạn không nên do dự trong việc giữ cho mình tâm lý tốt. Đây không phải là một cuộc chạy nước rút; đây là một cuộc đua ma-ra-tông.

9. Một số nhân viên y tế có thể không may gặp phải sự tránh né của gia đình hoặc cộng đồng do kỳ thị hoặc sợ hãi. Điều này có thể làm cho tình huống đã khó nay còn khó hơn. Nếu có thể, việc duy trì kết nối với những người thân yêu của bạn, kể cả sử dụng phương tiện kỹ thuật số, là một cách để duy trì liên lạc. Hãy nói chuyện với đồng nghiệp, người quản lý của bạn hoặc những người đáng tin cậy khác để được hỗ trợ xã hội - đồng nghiệp của bạn cũng có thể có những trải nghiệm tương tự.

10. Sử dụng những cách dễ hiểu để chia sẻ thông điệp với những người khuyết tật về trí tuệ, nhận thức và tâm lý xã hội. Nếu có thể, bao gồm các hình thức giao tiếp không chỉ dựa vào thông tin bằng văn bản.

11. Biết cách cung cấp hỗ trợ cho những người bị ảnh hưởng bởi COVID-19 và biết cách liên kết họ với những nguồn có sẵn. Điều này đặc biệt quan trọng đối với những người cần hỗ trợ tâm lý xã hội và sức khỏe tâm thần. Kỳ thị liên quan đến các vấn đề sức khỏe tâm thần có thể gây ra sự không sẵn sàng tìm kiếm hỗ trợ cho các trường hợp bị nhiễm COVID-19 và sức khỏe tâm thần khác. [Hướng dẫn can thiệp nhân đạo mhGAP](#) bao gồm hướng dẫn lâm sàng để giải quyết các tình trạng sức khỏe tâm thần ưu tiên và được thiết kế để nhân viên y tế sử dụng.

Thông điệp dành cho các nhà lãnh đạo hoặc nhà quản lý nhóm tại các cơ sở y tế

12. Bảo vệ tất cả nhân viên tránh khỏi căng thẳng mãn tính và sức khỏe tâm thần kém trong phản ứng này đồng nghĩa là họ sẽ có khả năng để hoàn thành vai trò của mình tốt hơn. Hãy nhớ rằng tình hình hiện tại sẽ không biến mất qua một đêm và bạn nên tập trung vào năng lực nghề nghiệp dài hạn hơn là các phản ứng khủng hoảng ngắn hạn lặp đi lặp lại.

13. Đảm bảo rằng truyền thông chất lượng tốt và các cập nhật thông tin chính xác được cung cấp cho tất cả nhân viên. Xoay vòng nhân viên có trách nhiệm từ căng thẳng cao hơn sang căng thẳng thấp hơn. Kết hợp nhân viên ít kinh nghiệm với các đồng nghiệp giàu kinh nghiệm hơn. Cách này giúp cung cấp hỗ trợ, theo dõi căng thẳng và củng cố các quy trình an toàn. Đảm bảo rằng nhân viên cứu trợ cùng nhau tiếp cận cộng đồng. Triển khai, khuyến khích và theo dõi thời gian nghỉ giữa giờ làm việc. Thực hiện lịch làm việc linh hoạt cho nhân viên bị ảnh hưởng trực tiếp hoặc có một thành viên gia đình bị ảnh hưởng bởi một sự kiện căng thẳng. Đảm bảo rằng bạn dành thời gian để các đồng nghiệp cung cấp hỗ trợ xã hội cho nhau.

14. Cần đảm bảo rằng nhân viên nhận thức được vị trí và cách họ có thể truy cập các dịch vụ hỗ trợ tâm lý và sức khỏe tâm thần và tạo điều kiện để họ tiếp cận các dịch vụ đó. Các nhà quản lý và lãnh đạo nhóm đang phải đối mặt với những căng thẳng tương tự như nhân viên của họ và có thể chịu áp lực hơn liên quan đến trách nhiệm vai trò của họ. Điều quan trọng là các quy định và chiến lược trên được áp dụng cho cả người lao động và người quản lý, và người quản lý có thể là tấm gương cho các kỹ năng tự chăm sóc để giảm bớt căng thẳng.

15. Hướng dẫn cho tất cả những người thuộc đội ứng phó, bao gồm y tá, nhân viên lái xe cứu thương, tình nguyện viên, người xác định trường hợp, giáo viên và lãnh đạo cộng đồng và nhân viên tại các khu vực cách ly, để cung cấp hỗ trợ thiết thực và đầy cảm xúc cho những người bị ảnh hưởng bằng cách [sử dụng sơ cứu tâm lý](#).

16. Kiểm tra các phản ánh khẩn cấp về sức khỏe tâm thần và thần kinh (ví dụ như mê sảng, rối loạn tâm thần, lo lắng nặng hoặc trầm cảm) trong trường hợp khẩn cấp hoặc các cơ sở y tế. Nhân viên có trình độ và được đào tạo phù hợp cần được bố trí đến những địa điểm này khi thời gian cho phép, và cần tăng cường năng lực của nhân viên y tế để cung cấp hỗ trợ tâm lý xã hội và sức khỏe tâm thần (xem [Hướng dẫn can thiệp nhân đạo mhGAP](#)).

17. Đảm bảo có sẵn các loại thuốc tâm thần chung, thiết yếu tại các cơ sở y tế ở các cấp. Những người sống trong tình trạng sức khỏe tâm thần lâu dài hoặc động kinh sẽ cần thuốc liên tục, và nên tránh ngưng thuốc đột ngột.

Thông điệp dành cho người chăm sóc trẻ em

18. Hãy giúp trẻ tìm ra cách tích cực để thể hiện cảm xúc như sợ hãi và buồn bã. Mỗi đứa trẻ có cách thể hiện cảm xúc của riêng mình. Đôi khi tham gia vào một hoạt động sáng tạo, chẳng hạn như chơi hoặc vẽ có thể tạo điều kiện cho quá trình này. Trẻ cảm thấy nhẹ nhõm nếu chúng có thể bày tỏ và truyền đạt cảm xúc của mình trong một môi trường an toàn và được khuyến khích.

19. Nếu xét thấy an toàn, hãy giữ cho trẻ được ở gần bên bố mẹ và gia đình mình, và tránh tách trẻ khỏi người chăm sóc nhiều nhất có thể. Nếu một đứa trẻ cần phải cách ly khỏi người chăm sóc chính, hãy đảm bảo cung cấp dịch vụ chăm sóc thay thế phù hợp và nhân viên xã hội hoặc tương đương sẽ thường xuyên theo dõi trẻ. Hơn nữa, trong thời gian cách ly, đảm bảo giữ liên lạc thường xuyên với cha mẹ và người chăm sóc, chẳng hạn như gọi qua điện thoại hoặc video hai lần mỗi ngày hoặc sử dụng hình thức liên lạc khác phù hợp với lứa tuổi (ví dụ: mạng xã hội).

20. Duy trì các thói quen quen thuộc trong cuộc sống hàng ngày càng nhiều càng tốt, hoặc tạo ra các thói quen mới, đặc biệt là nếu trẻ phải ở nhà. Cung cấp các hoạt động phù hợp với lứa tuổi cho trẻ em, bao gồm các hoạt động học tập. Nếu có thể, khuyến khích trẻ tiếp tục chơi và giao tiếp với người khác, ngay cả khi chỉ là trong gia đình với nhau khi được khuyến nên hạn chế tiếp xúc xã hội.

21. Trong giai đoạn căng thẳng và khủng hoảng, thông thường trẻ sẽ tìm kiếm sự gắn bó và đòi hỏi nhiều hơn ở cha mẹ. Trao đổi về vấn đề COVID-19 với con bạn một cách trung thực và hãy chọn cách nói phù hợp với lứa tuổi. Nếu con bạn lo lắng, việc cùng nhau xử lý có thể làm giảm sự lo lắng của chúng. Trẻ sẽ quan sát hành vi và cảm xúc của người lớn để bắt chước về cách quản lý cảm xúc của họ trong thời điểm khó khăn. Xem thêm lời khuyên tại [đây](#).

Thông điệp dành cho người lớn tuổi, những người có bệnh nền và người chăm sóc họ

22. Người lớn tuổi, đặc biệt là trong khu cách ly và những người bị suy giảm nhận thức/ mất trí nhớ, có thể lo lắng, tức giận, căng thẳng, kích động và lãnh đạm hơn trong thời gian bùng

phát dịch bệnh hoặc trong thời gian cách ly. Hãy cung cấp hỗ trợ cảm xúc và thiết thực thông qua các mạng lưới thân quen (gia đình) và các chuyên gia y tế.

23. Hãy chia sẻ những sự thật đơn giản về những gì đang diễn ra và cung cấp thông tin rõ ràng về cách giảm nguy cơ lây nhiễm bằng những từ mà người già bị/không bị suy giảm nhận thức có thể hiểu được. Lặp lại thông tin bất cứ khi nào cần thiết. Hướng dẫn cần được truyền đạt một cách rõ ràng, ngắn gọn, tôn trọng và kiên nhẫn. Nếu thông tin được hiển thị bằng văn bản hoặc hình ảnh, có thể sẽ giúp ích hơn. Kêu gọi các thành viên trong gia đình và các mạng lưới hỗ trợ khác cung cấp thông tin và giúp mọi người thực hành các biện pháp phòng ngừa (ví dụ: rửa tay, v.v.).

24. Nếu bạn có bệnh nền, hãy đảm bảo bạn có thể tiếp cận tất cả thuốc bạn đang sử dụng. Hãy nhờ đến các mối liên hệ xã hội của bạn để cung cấp cho bạn sự hỗ trợ, nếu cần.

25. Hãy chuẩn bị và biết trước địa điểm và cách nhận trợ giúp thiết thực nếu cần, như gọi taxi, giao đồ ăn và yêu cầu chăm sóc y tế. Hãy đảm bảo bạn có đủ thuốc bạn hay cần cho tối đa hai tuần.

26. Học các bài thể dục đơn giản hàng ngày để tập tại nhà hoặc tại khu cách ly để bạn có thể duy trì khả năng vận động và đỡ buồn chán.

27. Giữ thói quen và lịch trình thường xuyên càng nhiều càng tốt hoặc giúp tạo ra những thói quen hoặc lịch trình mới trong một môi trường mới, bao gồm tập thể dục thường xuyên, chùi dọn, việc nhà, ca hát, vẽ tranh hoặc các hoạt động khác. Giữ liên lạc thường xuyên với những người thân yêu (ví dụ: qua điện thoại, e-mail, mạng xã hội hoặc gọi video).

Thông điệp dành cho những người đang cách ly

28. Luôn kết nối và sử dụng mạng xã hội. Cố gắng nhiều nhất có thể để giữ thói quen cá nhân hàng ngày hoặc tạo thói quen mới nếu hoàn cảnh thay đổi. Nếu các cơ quan y tế đã khuyến cáo hạn chế tiếp xúc xã hội để ngăn chặn dịch bệnh, bạn có thể kết nối qua điện thoại, e-mail, mạng xã hội hoặc gọi video.

29. Trong thời gian căng thẳng, hãy chú ý đến nhu cầu và cảm xúc của chính bạn. Tham gia vào các hoạt động lành mạnh mà bạn thích và làm bạn cảm thấy thoải mái. Tập thể dục thường xuyên, giữ thói quen ngủ đều đặn và ăn thực phẩm lành mạnh. Hãy giữ vững lập trường. Các cơ quan y tế công cộng và các chuyên gia ở tất cả các quốc gia đang nỗ lực giải quyết dịch bệnh để đảm bảo những người bị ảnh hưởng được chăm sóc tốt nhất.

30. Các tin tức gần như liên tục về một dịch bệnh có thể khiến bất cứ ai cảm thấy lo lắng hoặc đau khổ. Tìm kiếm thông tin cập nhật và hướng dẫn thực tế vào những thời điểm cụ thể trong ngày từ các chuyên gia y tế và trang web của WHO và tránh nghe hoặc theo dõi những tin đồn khiến bạn cảm thấy không thoải mái.

Cập nhật thông tin từ:

Tìm thông tin mới nhất từ WHO về những nơi COVID-19 đang lây lan:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/>

Lời khuyên và hướng dẫn từ WHO về COVID-19:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.epi-win.com/>

Giải quyết kỳ thị xã hội:

https://www.epi-win.com/sites/epiwin/files/content/attachments/2020-02-24/COVID19%20Stigma%20Guide%2024022020_1.pdf

Tóm tắt lưu ý về việc giải quyết các khía cạnh sức khỏe tâm thần và tâm lý xã hội của COVID-19:

<https://interagencystandingcommittee.org/other/interim-briefing-note-addressing-mental-health-and-psychosocial-aspects-covid-19-outbreak>

© Tổ chức Y tế Thế giới 2020. Bảo lưu một số quyền. Tài liệu này được xuất bản theo giấy phép CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Số tham chiếu của WHO: WHO/2019-nCoV/MentalHealth/2020.1



Coping With Stress During Infectious Disease Outbreaks

What You Should Know

When you hear, read, or watch news about an outbreak of an infectious disease such as Ebola, you may feel anxious and show signs of stress—even when the outbreak affects people far from where you live and you are at low or no risk of getting sick. These signs of stress are normal, and may be more likely or pronounced in people with loved ones in parts of the world affected by the outbreak. In the wake of an infectious disease outbreak, monitor your own physical and mental health. Know the signs of stress in yourself and your loved ones. Know how to relieve stress, and know when to get help.

Know the Signs of Stress

What follows are behavioral, physical, emotional, and cognitive responses that are all common signs of anxiety and stress. You may notice some of them after you learn about an infectious disease outbreak.

YOUR BEHAVIOR:

- An increase or decrease in your energy and activity levels
- An increase in your alcohol, tobacco use, or use of illegal drugs
- An increase in irritability, with outbursts of anger and frequent arguing
- Having trouble relaxing or sleeping
- Crying frequently
- Worrying excessively
- Wanting to be alone most of the time
- Blaming other people for everything
- Having difficulty communicating or listening
- Having difficulty giving or accepting help
- Inability to feel pleasure or have fun

Know When To Get Help

You may experience serious distress when you hear about an infectious disease outbreak, even if you are at little or no risk of getting sick. If you or someone you know shows signs of stress (see list at left) for several days or weeks, get help by accessing one of the resources at the end of this tip sheet. Contact the National Suicide Prevention Lifeline right away if you or someone you know threatens to hurt or kill him- or herself or someone else, or talks or writes about death, dying, or suicide.



YOUR BODY:

- Having stomachaches or diarrhea
- Having headaches and other pains
- Losing your appetite or eating too much
- Sweating or having chills
- Getting tremors or muscle twitches
- Being easily startled

YOUR EMOTIONS:

- Being anxious or fearful
- Feeling depressed
- Feeling guilty
- Feeling angry
- Feeling heroic, euphoric, or invulnerable
- Not caring about anything
- Feeling overwhelmed by sadness

YOUR THINKING:

- Having trouble remembering things
- Feeling confused
- Having trouble thinking clearly and concentrating
- Having difficulty making decisions

Know How To Relieve Stress

You can manage and alleviate your stress by taking time to take care of yourself.

KEEP THINGS IN PERSPECTIVE:

Set limits on how much time you spend reading or watching news about the outbreak. You will want to stay up to date on news of the outbreak, particularly if you have loved ones in places where many people have gotten sick. But make sure to take time away from the news to focus on things in your life that are going well and that you can control.

GET THE FACTS:

Find people and resources you can depend on for accurate health information. Learn from them about the outbreak and how you can protect yourself against illness, if you are at risk. You may turn to your family doctor, a state or local health department, U.S. government agencies, or an international organization. Check out the sidebar on the next page for links to good sources of information about infectious disease outbreaks.

KEEP YOURSELF HEALTHY:

- Eat healthy foods, and drink water.
- Avoid excessive amounts of caffeine and alcohol.
- Do not use tobacco or illegal drugs.
- Get enough sleep and rest.
- Get physical exercise.

USE PRACTICAL WAYS TO RELAX:

- Relax your body often by doing things that work for you—take deep breaths, stretch, meditate, wash your face and hands, or engage in pleasurable hobbies.
- Pace yourself between stressful activities, and do a fun thing after a hard task.
- Use time off to relax—eat a good meal, read, listen to music, take a bath, or talk to family.
- Talk about your feelings to loved ones and friends often.



Take care of your physical health to help lower your stress. Take a break to focus on positive parts of your life, like connections with loved ones.

PAY ATTENTION TO YOUR BODY, FEELINGS, AND SPIRIT:

- Recognize and heed early warning signs of stress.
- Recognize how your own past experiences affect your way of thinking and feeling about this event, and think of how you handled your thoughts, emotions, and behavior around past events.
- Know that feeling stressed, depressed, guilty, or angry is common after an event like an infectious disease outbreak, even when it does not directly threaten you.
- Connect with others who may be experiencing stress about the outbreak. Talk about your feelings about the outbreak, share reliable health information, and enjoy conversation unrelated to the outbreak, to remind yourself of the many important and positive things in your lives.
- Take time to renew your spirit through meditation, prayer, or helping others in need.

Sources for Credible Outbreak-Related Health Information

Centers for Disease Control and Prevention

1600 Clifton Road
Atlanta, GA 30329-4027
1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)
<https://www.cdc.gov>

World Health Organization

Regional Office for the Americas of the World Health Organization
525 23rd Street, NW
Washington, DC 20037
202-974-3000
<http://www.who.int/en>

Helpful Resources

Substance Abuse and Mental Health Services Administration
(SAMHSA)

5600 Fishers Lane

Rockville, MD 20857

Toll-Free: 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)

Email: info@samhsa.hhs.gov

SAMHSA Store: https://store.samhsa.gov

SAMHSA Hotlines

SAMHSA's Disaster Distress Helpline

Toll-Free: 1-800-985-5990 (English and español)

SMS: Text TalkWithUs to 66746

SMS (español): "Hablamos" al 66746

TTY: 1-800-846-8517

Website in English: https://

www.disasterdistress.samhsa.gov

Website in Spanish: https://www.samhsa.gov/find-help/
disaster-distress-helpline/espanol

SAMHSA's National Helpline

Toll-Free: 1-800-662-HELP (24/7/365 Treatment Referral
Information Service in English and español)

Website: https://www.samhsa.gov/find-help/national-
helpline

National Suicide Prevention Lifeline

Toll-Free: 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)

Toll-Free (español): 1-888-628-9454

TTY: 1-800-799-4TTY (1-800-799-4889)

Website in English: https://

www.suicidepreventionlifeline.org

Website in Spanish: https://

suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol

Treatment Locator

Behavioral Health Treatment Services Locator

Website: https://findtreatment.samhsa.gov/locator/home

SAMHSA Disaster Technical Assistance Center

Toll-Free: 1-800-308-3515

Email: DTAC@samhsa.hhs.gov

Website: https://www.samhsa.gov/dtac

**Note: Inclusion of a resource in this fact sheet does not imply endorsement by the Center for Mental Health Services, the Substance Abuse and Mental Health Services Administration, or the U.S. Department of Health and Human Services.*



ỨNG PHÓ VỚI CĂNG THẺNG TRONG THỜI GIAN BÙNG PHÁT BỆNH TRUYỀN NHIỄM



Ứng phó với căng thẳng trong thời gian bùng phát bệnh truyền nhiễm

Những Điều Cần Biết

Khi nghe, đọc hoặc xem tin tức về một đợt bùng phát bệnh truyền nhiễm chẳng hạn như Ebola, bạn có thể cảm thấy lo lắng và có dấu hiệu căng thẳng ngay cả khi dịch bệnh ảnh hưởng đến những người ở xa nơi bạn sống và bạn ít hoặc không có nguy cơ mắc bệnh. Những dấu hiệu căng thẳng này là bình thường, và dễ xảy ra hoặc xảy ra ở những người có người thân sống nơi khác trên thế giới bị ảnh hưởng bởi đợt dịch. Ngay khi bùng phát dịch bệnh truyền nhiễm, hãy theo dõi sức khỏe thể chất và tinh thần của chính bạn. Nhận biết các dấu hiệu của căng thẳng ở bản thân và những người thân. Biết cách làm giảm căng thẳng, và khi nào thì bạn cần có sự giúp đỡ.

Nhận biết các Dấu hiệu của Căng thẳng

Những phản ứng về hành vi, thể chất, cảm xúc và nhận thức sau đây đều là dấu hiệu phổ biến của tình trạng lo lắng và căng thẳng. Sau khi tìm hiểu về đợt bùng phát bệnh truyền nhiễm, bạn có thể có số những phản ứng sau đây.

HÀNH VI CỦA BẠN:

- Tăng hoặc giảm năng lượng và mức độ hoạt động
- Tăng mức độ sử dụng rượu, thuốc lá hoặc dùng ma túy
- Cáu gắt nhiều hơn, kèm theo nóng giận bột phát và thường xuyên cãi vã
- Khó thư giãn hoặc ngủ
- Khóc thường xuyên
- Lo lắng quá nhiều
- Muốn ở một mình hầu hết thời gian
- Đổ lỗi mọi thứ cho người khác
- Gặp khó khăn trong giao tiếp hay lắng nghe
- Gặp khó khăn trong việc đưa ra hoặc chấp nhận sự giúp đỡ
- Không thể cảm nhận hay có niềm vui

Biết Khi Nào Cần Được Giúp Đỡ

Bạn có thể cảm thấy cực kỳ lo lắng khi nghe về một đợt bùng phát bệnh truyền nhiễm, cho dù bạn có rất ít hoặc không có nguy cơ nhiễm bệnh. Nếu bạn hoặc ai đó bạn biết có dấu hiệu căng thẳng (xem danh sách bên trái) trong vài ngày hoặc vài tuần, hãy nhờ trợ giúp bằng cách truy cập một trong các nguồn ở cuối tài liệu này. Ngay lập tức liên hệ Đường dây ngăn ngừa tự tử quốc gia nếu bạn hoặc người bạn biết có nguy cơ tự gây tổn thương cho bản thân hoặc đe dọa tính mạng người khác, hoặc có nói hay viết về cái chết, chết hoặc tự tử

ỨNG PHÓ VỚI CĂNG THẲNG TRONG THỜI GIAN BÙNG PHÁT BỆNH TRUYỀN NHIỄM



CƠ THỂ CỦA BẠN:

- Đau dạ dày hoặc tiêu chảy
- Đau đầu và các chứng đau khác
- Mất cảm giác ngon miệng hoặc ăn quá nhiều
- Đổ mồ hôi hoặc có cảm giác ớn lạnh
- Bị run hoặc co giật cơ
- Dễ bị giật mình

CẢM XÚC CỦA BẠN:

- Lo lắng hoặc sợ hãi
- Cảm thấy chán nản
- Cảm giác tội lỗi
- Cảm giác tức giận
- Cảm thấy anh hùng, phấn khích, hoặc bất khả xâm phạm
- Không quan tâm đến bất cứ điều gì
- Ngập tràn cảm giác buồn bã

SUY NGHĨ CỦA BẠN:

- Gặp khó khăn trong việc ghi nhớ
- Cảm thấy rối trí
- Gặp khó khăn trong việc suy nghĩ rõ ràng và tập trung
- Gặp khó khăn trong việc đưa ra quyết định

Biết Cách Làm Giảm Căng Thẳng

Bạn có thể chế ngự và giảm bớt căng thẳng bằng cách dành thời gian chăm sóc bản thân.

GIỮ MỌI THỨ TRONG TẦM KIỂM SOÁT:

Đặt giới hạn về thời gian bạn dành để đọc hoặc xem tin tức về đợt bùng phát. Bạn sẽ muốn cập nhật tin tức về đợt bùng phát dịch, đặc biệt nếu có người thân ở những nơi có nhiều người bệnh. Nhưng hãy đảm bảo dành thời gian rời xa những tin tức đó để tập trung vào những điều đang diễn ra tốt đẹp và bạn có thể kiểm soát trong cuộc sống của mình.

NHẬN THÔNG TIN ĐÚNG:

Tìm những người và nguồn tin cậy để bạn có thể có thông tin y tế chính xác. Tìm hiểu từ đó về đợt bùng phát và nếu có nguy cơ mắc bệnh, hãy học cách để có thể tự bảo vệ mình. Bạn có thể tìm sự giúp đỡ của bác sĩ gia đình, cơ quan y tế địa phương hoặc của bang, các cơ quan chính phủ Hoa Kỳ hoặc một tổ chức quốc tế. Xem thanh bên ở trang tiếp theo để biết các liên kết đến các nguồn thông tin đáng tin cậy về các đợt bùng phát bệnh truyền nhiễm.

GIỮ GÌN SỨC KHỎE:

- Ăn thực phẩm lành mạnh, và uống nước.
- Tránh tiêu thụ quá nhiều caffeine và uống có cồn.
- Không sử dụng thuốc lá hay ma túy.
- Ngủ đủ giấc và nghỉ ngơi.
- Tập thể dục.

ỨNG PHÓ VỚI CĂNG THẲNG TRONG THỜI GIAN BÙNG PHÁT BỆNH TRUYỀN NHIỄM

SỬ DỤNG CÁC CÁCH THỰC TẾ ĐỂ THƯ GIÃN:

- Thư giãn cơ thể thường xuyên bằng cách làm những việc có ích cho bạn - hít thở sâu, giãn cơ, thiền, rửa mặt và tay hoặc có những sở thích thú vị.
- Giữ nhịp độ vừa phải khi thực hiện các hoạt động căng thẳng và làm điều gì đó mang lại niềm vui sau khi hoàn thành một nhiệm vụ khó khăn.
- Dùng thời gian tạm nghỉ để thư giãn — ăn một bữa ăn ngon, đọc sách, nghe nhạc, đi tắm, hoặc trò chuyện cùng gia đình.
- Thường xuyên nói về cảm xúc của bạn với người thân và bạn bè.



Chăm sóc sức khỏe thể chất để giúp bạn giảm căng thẳng. Hãy nghỉ ngơi để tập trung vào những phần tích cực trong cuộc sống của bạn, như kết nối với những người thân yêu.

CHÚ Ý ĐẾN CƠ THỂ, CẢM XÚC VÀ TINH THẦN:

- Nhận biết và chú ý các dấu hiệu cảnh báo sớm của căng thẳng.
- Nhận thức được những trải nghiệm trong quá khứ đã ảnh hưởng đến cách suy nghĩ và cảm nhận của bạn về sự kiện này như thế nào và hãy nghĩ về cách bạn đã xử lý những suy nghĩ, cảm xúc và hành vi của mình xung quanh các sự kiện này trong quá khứ ra sao.
- Hiểu rằng cảm giác căng thẳng, chán nản, tội lỗi hoặc tức giận là cảm giác phổ biến sau một sự kiện như bùng phát bệnh truyền nhiễm, ngay cả khi chúng không đe dọa trực tiếp đến bạn.
- Kết nối với những người có thể cũng đang gặp căng thẳng về đợt bùng phát dịch. Nói về những cảm xúc của bạn về đợt bùng phát, chia sẻ thông tin y tế đáng tin cậy và tận hưởng cuộc trò chuyện không liên quan đến đợt bùng phát, để nhắc nhở bản thân về nhiều điều quan trọng và tích cực trong cuộc sống của bạn.
- Dành thời gian làm mới tinh thần bằng cách thiền định, cầu nguyện hoặc giúp đỡ người khác khi cần.

Các nguồn thông tin y tế quan trọng đến dịch bệnh đáng tin cậy

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa dịch bệnh
1600 Đường Clifton
Atlanta, GA 30329-4027
1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)
<https://www.cdc.gov>

Tổ chức Y tế Thế giới

Văn phòng khu vực Châu Mỹ của Tổ chức Y tế Thế giới
525 Đường số 23, Tây Bắc
Washington, DC 20037
202-974-3000
<http://www.who.int/en>

ỨNG PHÓ VỚI CĂNG THẲNG TRONG THỜI GIAN BÙNG PHÁT BỆNH TRUYỀN NHIỄM

Các nguồn thông tin có ích

Cơ quan Quản lý Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần và Lạm dụng Chất gây nghiện (SAMHSA)

5600 Ngõ Fishers

Rockville, MD 20857

Điện thoại miễn phí: 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)

Email: info@samhsa.hhs.gov

Dữ liệu SAMHSA: <https://store.samhsa.gov>

Đường dây nóng **SAMHSA**

Đường dây trợ giúp khắc phục căng thẳng do thảm họa SAMHSA

Điện thoại miễn phí: 1-800-985-5990 (tiếng Anh và Tây Ban Nha)

Nhắn tin: TalkWithUs đến số 66746

Nhắn tin (tiếng Tây Ban Nha): "Hablanos" đến 66746

Điện báo: 1-800-846-8517

Trang web bằng tiếng Anh: <http://www.disasterdistress.samhsa.gov>

Trang web bằng tiếng Tây Ban Nha: <https://www.samhsa.gov/find-help/>

[disaster-distress-helpline/espanol](https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol)

Đường dây trợ giúp quốc gia **SAMHSA**

Điện thoại miễn phí: 1-800-662-TRỢ GIÚP (24/7/365 Dịch vụ thông tin giới thiệu điều trị bằng tiếng Anh và Tây Ban Nha)

Trang web: <https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

Đường dây phòng chống tự tử quốc gia

Điện thoại miễn phí: 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)

Điện thoại miễn phí (tiếng Tây Ban Nha): 1-888-628-9454

Điện báo: 1-800-799-4TTY (1-800-799-4889)

Trang web bằng tiếng Anh: <https://www.suicidepreventionlifeline.org>

Trang web bằng tiếng Tây Ban Nha: <https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol>

Nơi điều trị

Đơn vị Cung cấp Dịch vụ Điều trị Sức khỏe Hành vi Trang web: <https://findtreatment.samhsa.gov/locator/home>

Trung tâm Hỗ trợ Kỹ thuật Thảm họa **SAMHSA**

Điện Thoại Miễn Phí: 1-800-308-3515

Email: DTAC@samhsa.hhs.gov

Trang web: <https://www.samhsa.gov/dtac>

* Lưu ý: Việc đưa nguồn vào tài liệu này không hàm ý rằng Trung tâm Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần, Cơ quan Quản lý Dịch vụ Sức khỏe và Lạm dụng Chất gây nghiện, hoặc Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ đã xác nhận về nguồn đó.

How teenagers can protect their mental health during coronavirus (COVID-19)

6 strategies for teens facing a new (temporary) normal.

UNICEF Viet Nam



UNICEF Viet Nam\Truong Viet Hung

24 March 2020

Being a teenager is difficult no matter what, and the coronavirus disease (COVID-19) is making it even harder. With school closures and cancelled events, many teens are missing out on some of the biggest moments of their young lives — as well as everyday moments like chatting with friends and participating in class.

For teenagers facing life changes due to the outbreak who are feeling anxious, isolated and disappointed, know this: you are not alone. We spoke with expert adolescent psychologist, best-selling author and monthly *New York Times* columnist Dr. Lisa Damour about what you can do to practice self-care and look after your mental health.

1. Recognize that your anxiety is completely normal

If school closures and alarming headlines are making you feel anxious, you are not the only one. In fact, that's how you're supposed to feel. "Psychologists have long recognized that anxiety is a normal and healthy function that alerts us to threats and helps us take measures to protect ourselves," says Dr. Damour. "Your anxiety is going to help you make the decisions that you need to be making right now — not spending time with other people or in large groups, washing your hands and not touching your face." Those feelings are helping to keep not only you safe, but others too. This is "also how we take care of members of our community. We think about the people around us, too."

While anxiety around COVID-19 is completely understandable, make sure that you are using "reliable sources [such as the [UNICEF](#) and the [World Health Organization's](#) sites] to get information, or to check any information you might be getting through less reliable channels," recommends Dr. Damour.

If you are worried that you are experiencing symptoms, it is important to speak to your parents about it. "Keep in mind that illness due to COVID-19 infection is generally mild, especially for children and young adults," says Dr. Damour. It's also important to remember, that many of the symptoms of COVID-19 can be treated. She recommends letting your parents or a trusted adult know if you're not feeling well, or if you're feeling worried about the virus, so they can help.

And remember: "There are many effective things we can do to keep ourselves and others safe and to feel in better control of our circumstances: frequently wash our hands, don't touch our faces and engage in social distancing."

2. Create distractions

"What psychologists know is that when we are under chronically difficult conditions, it's very helpful to divide the problem into two categories: things I can do something about, and then things I can do nothing about," says Dr. Damour.

There is a lot that falls under that second category right now, and that's okay, but one thing that helps us to deal with that is creating distractions for ourselves. Dr. Damour suggests doing homework, watching a favourite movie or getting in bed with a novel as ways to seek relief and find balance in the day-to-day.

3. Find new ways to connect with your friends

If you want to spend time with friends while you're practicing social distancing, social media is a great way to connect. Get creative: Join in a Tik-Tok challenge like [#safehands](#). "I would never underestimate the creativity of teenagers," says Dr. Damour, "My hunch is that they will find ways to [connect] with one another online that are different from how they've been doing it before."

“[But] it’s not going to be a good idea to have unfettered access to screens and or social media. That’s not healthy, that’s not smart, it may amplify your anxiety,” says Dr. Damour, recommending you work out a screen-time schedule with your parents.

4. Focus on you

Have you been wanting to learn how to do something new, start a new book or spend time practicing a musical instrument? Now is the time to do that. Focusing on yourself and finding ways to use your new-found time is a productive way to look after your mental health. “I have been making a list of all of the books I want to read and the things that I’ve been meaning to do,” says Dr. Damour.

“When it comes to having a painful feeling, the only way out is through.”

5. Feel your feelings

Missing out on events with friends, hobbies, or sports matches is incredibly disappointing. “These are large-scale losses. They’re really upsetting and rightly so to teenagers,” says Dr. Damour. The best way to deal with this disappointment? Let yourself feel it. “When it comes to having a painful feeling, the only way out is through. Go ahead and be sad, and if you can let yourself be sad, you’ll start to feel better faster.”

Processing your feelings looks different for everyone. “Some kids are going to make art, some kids are going to want to talk to their friends and use their shared sadness as a way to feel connected in a time when they can’t be together in person, and some kids are going to want to find ways to get food to food banks,” says Dr. Damour. What’s important is that you do what feels right to you.

6. Be kind to yourself and others

Some teens are facing bullying and abuse at school due to coronavirus. “Activating bystanders is the best way to address any kind of bullying,” says Dr. Damour. “Kids and teenagers who are targeted should not be expected to confront bullies; rather we should encourage them to turn to friends or adults for help and support.”

If you witness a friend being bullied, reach out to them and try to offer support. Doing nothing can leave the person feeling that everyone is against them or that nobody cares. Your words can make a difference.

And remember: now more than ever we need to be thoughtful about what we share or say that may hurt others.

Cách thanh thiếu niên bảo vệ sức khỏe tinh thần trước đại dịch COVID-19

6 biện pháp giúp thanh thiếu niên thích ứng với tình hình mới (tạm thời).
UNICEF Viet Nam



UNICEF Viet Nam\Truong Viet Hung
24 Tháng 3 2020

Quá trình thành niên vốn đã không dễ dàng, dịch COVID-19 xuất hiện càng thêm phần khó khăn. Nhiều thanh thiếu niên phải bỏ lỡ không chỉ những sự kiện trọng đại của tuổi niên thiếu, mà còn những khoảnh khắc thường nhật như được tán gẫu với bạn bè hay được lên lớp do trường học đóng cửa và nhiều sự kiện bị hủy bỏ.

Nếu bạn đang cảm thấy lo lắng, cô lập và thất vọng khi phải đối mặt với những thay đổi trong cuộc sống do dịch bệnh bùng phát, hãy nhớ rằng: Bạn không đơn độc. Chúng tôi đã trao đổi với TS. Lisa Damour - chuyên gia tâm lý, tác giả của hai đầu sách bán chạy nhất và cây viết cho chuyên mục tháng của Thời báo New York trong lĩnh vực tâm lý vị thành niên để tìm hiểu cách bạn có thể tự chăm sóc sức khỏe tinh thần cho chính mình.

1. Hiểu rằng cảm giác lo âu là hoàn toàn bình thường

Bạn không phải là người duy nhất cảm thấy lo âu khi biết trường học đóng cửa và khi đọc các dòng tít báo động về dịch bệnh. Trên thực tế, cảm xúc lo lắng đó ở bạn là phản ứng bình thường. TS. Damour cho biết: "Các nhà tâm lý học từ lâu đã nhận ra rằng cảm giác lo âu là một cơ chế bình thường và lành mạnh, giúp cảnh báo con người về các mối đe dọa, từ đó thực hiện biện pháp bảo vệ bản thân. Cảm giác lo âu sẽ thôi thúc bạn quyết định những điều cần làm ngay bây giờ, chẳng hạn như hạn chế tiếp xúc với người khác, tránh tụ tập đông người, rửa tay thường xuyên và không chạm tay vào mặt". Nỗi lo âu đang bảo vệ an toàn cho bạn cũng như những người xung quanh. "Lo nghĩ cho những người xung quanh cũng là cách chúng ta thể hiện sự quan tâm, chăm sóc đối với các thành viên trong cộng đồng," chị giải thích.

Theo TS. Damour, mặc dù những lo lắng xung quanh COVID-19 là hoàn toàn dễ hiểu, song bạn nên cập nhật thông tin từ "những nguồn tin chính thống (ví dụ như website của [UNICEF](#) và [Tổ chức Y tế Thế giới](#)), đồng thời xác minh thông tin từ những nguồn tin phi chính thống" để tránh hoang mang không cần thiết.

Nếu bạn lo ngại rằng mình đang có các triệu chứng bệnh, hãy trao đổi với cha mẹ. TS. Damour cho hay: "Hãy nhớ rằng tình trạng bệnh do COVID-19 nhìn chung là nhẹ, đặc biệt ở trẻ em và thanh thiếu niên" và nhiều triệu chứng bệnh có thể chữa khỏi được. Chuyên gia khuyên bạn hãy chia sẻ và tìm kiếm hỗ trợ từ cha mẹ hoặc một người lớn mà bạn tin tưởng khi cảm thấy không khỏe hoặc lo ngại về vi-rút Corona.

Đừng quên rằng "có rất nhiều biện pháp hiệu quả mà chúng ta có thể áp dụng để bảo vệ an toàn cho bản thân và người khác, cũng như để cảm thấy mình đang kiểm soát tình hình tốt hơn: rửa tay thường xuyên, không chạm tay vào mặt và giữ khoảng cách an toàn với người khác".

>> Tất cả những điều bạn cần biết về rửa tay

2. Chuyển hướng chú ý

TS. Damour cho biết: "Theo lời khuyên của các nhà tâm lý học, trong tình huống khó khăn kéo dài như hiện nay, chúng ta nên phân loại vấn đề thành hai nhóm: 1) những điều tôi có thể thay đổi và 2) những điều tôi không thể thay đổi."

Trong bối cảnh hiện nay, rất nhiều việc sẽ rơi vào nhóm thứ hai, nhưng không sao hết. Thay vì tập trung vào những điều ngoài tầm kiểm soát, hãy chuyển sự chú ý sang công việc khác như làm bài tập về nhà, xem bộ phim yêu thích hoặc nằm đọc một cuốn tiểu thuyết để giải tỏa căng thẳng và tìm thấy sự cân bằng trong cuộc sống hàng ngày.

3. Tìm kiếm những cách thức mới để kết nối với bạn bè

Mạng xã hội là một công cụ tuyệt vời giúp bạn kết nối với bạn bè khi đang cách ly tại nhà. Hãy phát huy sức sáng tạo, chẳng hạn bằng cách tham gia thử thách điệu nhảy rửa tay trên Tik-Tok #safehands. TS. Damour “không bao giờ đánh giá thấp sức sáng tạo của giới trẻ. Theo linh cảm của tôi, các bạn trẻ sẽ tìm ra những cách hay chưa từng có để kết nối trực tuyến với nhau.”

“Tuy nhiên, bạn không nên dành quá nhiều thời gian ngồi trước màn hình hoặc sinh hoạt trên mạng xã hội thiếu điều độ. Đó không phải là hành vi lành mạnh hay sáng suốt bởi việc này có thể khiến bạn càng hoang mang thêm.” Lời khuyên của TS. Damour là các bạn trẻ và cha mẹ nên cùng nhau lập thời gian biểu sử dụng mạng xã hội.

4. Trau dồi bản thân

Bạn muốn bắt đầu học một cái mới, đọc một cuốn sách hay tập chơi nhạc cụ? Cơ hội của bạn đã đến! Trau dồi bản thân và tìm cách tận dụng thời gian bất ngờ rảnh rỗi này là một cách hiệu quả để bạn chăm sóc sức khỏe tinh thần của chính mình. TS. Damour chia sẻ: “Bản thân tôi cũng đã lập một danh sách tất cả những cuốn sách mình muốn đọc và những điều mình vẫn luôn muốn thực hiện.”

“Cách duy nhất để bạn thoát khỏi nỗi đau là trải qua nó.”

5. Thành thực với những cảm xúc của bản thân

Thật buồn khi phải từ bỏ các sự kiện với bạn bè, sở thích hoặc các trận đấu thể thao. TS. Damour chia sẻ: “Đây là những tổn thất lớn, nên cũng phải thôi nếu các bạn trẻ cảm thấy thất vọng. Cách giải quyết tốt nhất là gì? Hãy cảm nhận nỗi thất vọng đó,” bởi “cách duy nhất để bạn thoát khỏi nỗi đau là trải qua nó. Nếu bạn muốn buồn thì hãy buồn đi. Càng mau buồn thì bạn càng mau chóng khôi phục tinh thần.”

Cách xử lý cảm xúc của mỗi người là khác nhau. “Một số trẻ sẽ làm các hoạt động nghệ thuật; một số lại muốn nói chuyện với bạn bè và chia sẻ nỗi buồn với nhau như một cách để cảm nhận được sự kết nối trong thời gian không được gặp mặt trực tiếp; một số khác tìm cách tích trữ thực phẩm,” TS. Damour cho biết. Điều quan trọng là bạn tìm ra cách làm phù hợp với bản thân.

6. Thương yêu bản thân và người khác

Một số thanh thiếu niên đã trở thành nạn nhân của bắt nạt và xâm hại học đường do diễn biến của dịch bệnh COVID-19. Theo TS. Damour, để giải quyết vấn nạn bắt nạt học đường cần huy động sự tham gia của những người ngoài cuộc: “Chúng ta không nên kì vọng trẻ em và thanh thiếu niên tự đối đầu với những kẻ bắt nạt. Thay vào đó,

chúng ta nên khuyến khích các em tìm kiếm giúp đỡ, trợ giúp từ bạn bè hoặc người lớn.”

Nếu bạn chứng kiến bạn bè bị bắt nạt, hãy tiếp cận và đề nghị giúp đỡ họ. Thái độ phớt lờ của những người xung quanh có thể khiến người bị bắt nạt cảm thấy rằng cả thế giới đang chống lại mình hoặc không ai quan tâm đến mình. Lời nói của bạn có thể tạo ra sự khác biệt.

Cuối cùng, hãy nhớ rằng: Tại thời điểm này, hơn lúc nào hết, bất kì điều gì chúng ta chia sẻ hoặc nói ra đều có thể gây tổn thương cho người khác, vậy nên cần suy nghĩ kĩ trước khi làm.

Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 Outbreak- Version 1.0



IASC

Inter-Agency Standing Committee
IASC Reference group for Mental Health and
Psychosocial Support in Emergency Settings

This is version 1.0 of this document (Feb 2020). It will be updated regularly during the COVID-19 outbreak.
Contact the IASC MHPSS Reference Group (mhps.refgroup@gmail.com) for a copy of the latest version

INTRO:

This briefing note summarises key mental health and psychosocial support (MHPSS) considerations in relation to the 2019 novel coronavirus (COVID-19) outbreak. The brief was last updated February 2020.

CONTEXT:

- The context of COVID-19 is changing rapidly while the understanding of COVID-19 is constantly evolving.
- For up to date information:
 - <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
 - <https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>
 - Local and/or state public health agencies



Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS)

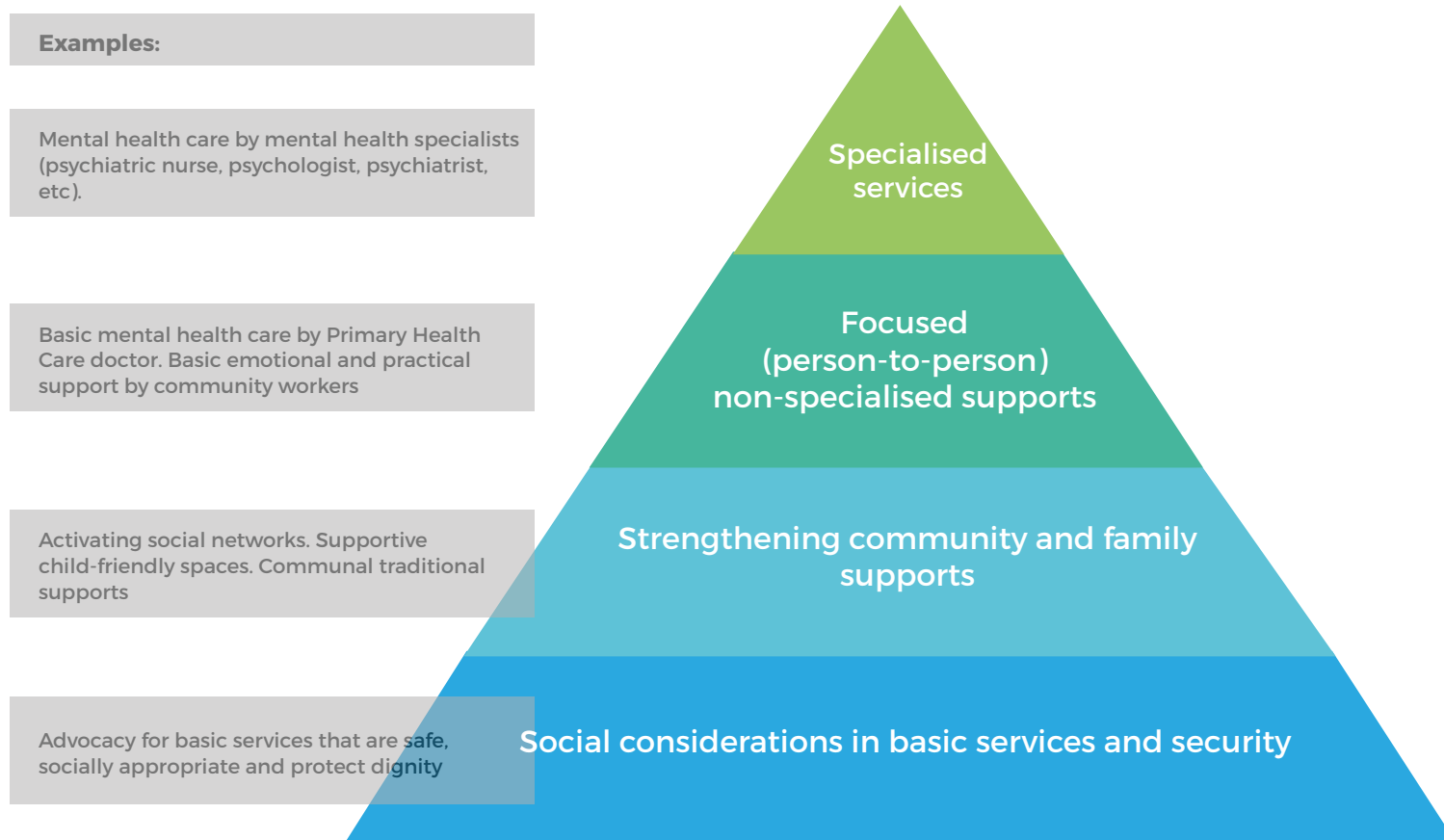
Global definitions: The composite term 'mental health and psychosocial support' (MHPSS) is used in the Inter Agency Standing Committee (IASC) Guidelines for MHPSS in Emergency Settings to describe *'any type of local or outside support that aims to protect or promote psychosocial well-being and/or prevent or treat mental health condition'*. The global humanitarian system uses the term MHPSS to unite a broad range of actors responding to emergencies such as the COVID-19 outbreak, including those working with biological approaches and sociocultural approaches in health, social, education and community settings, as well as to *'underscore the need for diverse, complementary approaches in providing appropriate support'*.¹

IASC guidelines: the IASC Guidelines for MHPSS in Emergency Settings recommends that multiple levels of interventions be integrated within outbreak response activities. These levels align with a spectrum of mental health and psychosocial needs and are represented in a pyramid of interventions (See Figure 1) ranging from embedding social and cultural considerations in basic services, to providing specialised services for individuals with more severe conditions. Core principles include: do no harm, promote human rights and equality, use participatory approaches, build on existing resources and capacities, adopt multi-layered interventions and work with integrated support systems. Checklists for using the guidelines have been produced by the IASC Reference Group.²



FIGURE 1.

Intervention pyramid for mental health and psychosocial support



Mental health and psychosocial responses to COVID-19

- In any epidemic, it is common for individuals to feel stressed and worried. Common responses of people affected (both directly and indirectly) might include:³
 - Fear of falling ill and dying
 - Avoiding approaching health facilities due to fear of becoming infected while in care
 - Fear of losing livelihoods, not being able to work during isolation, and of being dismissed from work
 - Fear of being socially excluded/placed in quarantine because of being associated with the disease (e.g. racism against persons who are from, or perceived to be from, affected areas)
 - Feeling powerless in protecting loved ones and fear of losing loved ones because of the virus
 - Fear of being separated from loved ones and caregivers due to quarantine regime
 - Refusal to care for unaccompanied or separated minors, people with disabilities or the elderly due to fear of infection, because parents or caregivers have been taken into quarantine
 - Feelings of helplessness, boredom, loneliness and depression due to being isolated
 - Fear of reliving the experience of a previous epidemic
- Emergencies are always stressful, but specific stressors particular to COVID-19 outbreak affect the population. Stressors include:
 - Risk of being infected and infecting others, especially if the transmission mode of COVID-19 is not 100% clear
 - Common symptoms of other health problems (e.g. a fever) can be mistaken for COVID-19 and lead to fear of being infected
 - Caregivers may feel increasingly worried for their children being at home alone (due to school closures) without appropriate care and support.
 - Risk deterioration of physical and mental health of vulnerable individuals, for example older adults (Intervention 1) and people with disabilities (Intervention 2), if caregivers are placed in quarantine if other care and support is not in place.⁴

Mental health and psychosocial responses to COVID-19 (Cont.)

- Furthermore, frontline workers (including nurses, doctors, ambulance drivers, case identifiers, and others) may experience additional stressors during the COVID-19 outbreak:
 - Stigmatization towards those working with COVID-19 patients and their remains
 - Strict bio-security measures:
 - Physical strain of protective equipment
 - Physical isolation making it difficult to provide comfort to someone who is sick or in distress
 - Constant awareness and vigilance
 - Strict procedures to follow preventing spontaneity and autonomy
 - Higher demands in the work setting, including long work hours, increased patient numbers and keeping up-to-date with best practices as information about COVID-19 develops
 - Reduced capacity to use social support due to intense work schedules and stigma within the community towards frontline workers
 - Insufficient personal or energy capacity to implement basic self-care
 - Insufficient information about the long-term exposure to individuals infected by COVID-19
 - Fear that frontline workers will pass COVID-19 onto their friends and family as a result of their work
- The constant fear, worry and stressors in the population during the COVID-19 outbreak can lead to long-term consequences within communities and families:
 - Deterioration of social networks, local dynamics and economies
 - Stigma towards surviving patients resulting in rejection by communities
 - Possible anger and aggression against government and frontline workers
 - Possible mistrust of information provided by government and other authorities
 - People with developing or existing mental health and substance use disorders experiencing relapses and other negative outcomes because they are avoiding health facilities or unable to access their care providers
- Some of these fears and reactions spring from realistic dangers, but many reactions and behaviours are also borne out of lack of knowledge, rumours and misinformation.³ Common rumours regarding COVID-19 include:
 - The virus only attacks old people and spares young people and children
 - The virus can be transmitted through pets and people should abandon their pets
 - The use of mouthwash, antibiotics, cigarettes, and liquor with high alcohol can kill COVID-19
 - The disease is premeditated and COVID-19 is a bioweapon designed to target a specific population
 - Food items are contaminated and will spread the virus
 - Only members of specific cultural or ethnic groups can spread the virus
- Social stigma and discrimination can be associated with COVID-19, including towards persons who have been infected, their family members and health care and other frontline workers. Steps must be taken to address stigma and discrimination at all phases of the COVID-19 emergency response. Care should be taken to promote the integration of people who have been affected by COVID-19 without over-targeting (See below: Overarching principles: 'Whole of Society' approach').⁵
- On a more positive note, some people may have positive experiences, such as pride about finding ways of coping and resilience. Faced with disaster, community members often show great altruism and cooperation, and people may experience great satisfaction from helping others.⁶ Examples of MHPSS community activities during a COVID-19 outbreak might include:
 - Maintaining social contact with people who might be isolated using phone calls or text messages
 - Sharing key factual messages within the community, especially with individuals who don't use social media
 - Providing care and support to people who have been separated from their families and caregivers

Overarching principles for an MHPSS response to COVID-19

- Wider context:
 - MHPSS responses must be grounded in the context. Outside of the COVID-19 outbreak, what are the pre-existing and ongoing issues within this community? These issues cannot be separated from the MHPSS response.
 - As the virus spreads to other countries, there must not be a one size fits all approach to addressing the mental health and psychosocial needs of the population.
 - Within each context, it is necessary to understand the needs of specific groups within the population who might experience barriers to accessing information, care and support or be at higher risk of infection. MHPSS support should be accessible and adapted appropriately for the needs of children (Intervention 3), older adults (Intervention 1), people with disabilities (Intervention 2), and other vulnerable groups (e.g. people with compromised immune systems and minority ethnic groups). Consideration must also be made for the specific needs of women, men, girls and boys.
 - MHPSS approaches need to evolve and adapt to the needs of each population affected by COVID-19 and at different times of the outbreak. (i.e., before, during and after high infection rates).
 - Preparedness will considerably improve and accelerate the response at the onset of an outbreak. Countries where the epidemic hasn't yet spread need to prepare a possible MHPSS response. Such countries should use the current response to the COVID-19 outbreak, and MHPSS work done during previous outbreaks, to guide their preparation.
 - **Example:** COVID-19 MHPSS activities used in China^{7,8,9} might not be relevant in other countries or may need adaptations to fit the new context (including adaptations to culture, language, health and social systems, etc.).
- Strengthen MHPSS in the COVID-19 response
 - MHPSS should be a core component of any public health response.
 - Understanding and addressing mental health and psychosocial considerations will be key to stopping transmission and preventing the risk of long-term repercussion on the population's wellbeing and capacity to cope with adversity.
- This includes the integration of MHPSS approaches and activities within community strategies, community outreach, case identification and contact tracing, as well as activities at health facilities and quarantine sites (Intervention 4), and in discharge/aftercare strategies.
- Mental health interventions should be carried out within general health services (including primary health care (PHC)) and could in addition be organized in other pre-existing structures in the community, such as schools, community centres, youth and senior centres.⁶
- The mental health and wellbeing of frontline workers needs to be addressed and supported. Healthcare workers, case identifiers, workers involved in dead body management, and many other staff and volunteers need to be provided with ongoing MHPSS both during and after the outbreak (Intervention 5).
- **Example:** Experience indicates that persons in quarantine who can choose during their day (e.g. meal choices), have access to structured activities, have a routine and receive information updates (on notice boards or through text messages) are likely to cope better than individuals confined to an isolated area with decreased autonomy.¹⁰ Integrating a psychosocial approach to establishing quarantine sites will significantly contribute to the well-being of quarantined persons & their families.
- Emphasise coordination
 - MHPSS should be considered a cross cutting issue amongst all sectors/emergency pillars involved in the response.⁶
 - Clear coordination mechanisms and integration of MHPSS technical expertise is critical.
 - Sharing MHPSS information and tools between all sectors/emergency pillars is crucial during an outbreak so as to capitalize on resources. Where there are gaps in knowledge and expertise, online trainings for MHPSS in emergencies should be can be facilitated and pooled between governments and agencies.
 - **Example:** Risk communication is a key element of any outbreak.^{11,12} Integrating positive mental health messages (Intervention 6) into all general public messages (TV, social media, etc.) will promote the well-being of the population. It is the responsibility of all sectors (e.g. protection,

Overarching principles for an MHPSS response to COVID-19 (Cont.)

education) including members of the media, to share such messages. A comprehensive public awareness campaign should be mobilized in order to educate communities, address stigma and any excessive fears of contagion, and encourage the public to value and support frontline workers.

● Existing services

- It is important to map existing MHPSS expertise & structures in each region, including private & public health and education services. Mapping serves as a mechanism to pool, mobilize and coordinate resources.
- It is critical to establish or enhance inter-agency and inter-sectoral referral pathways to ensure that children and families with other concerns (such as protection, survival needs, etc.) or more severe distress may access needed services promptly.
- Existing MHPSS workers may not be trained in MHPSS in emergency settings. Providing training and building capacity in appropriate MHPSS approaches in emergencies will encourage existing services to provide MHPSS in the context of COVID-19.
- Precautions should be taken to ensure that people with mental health and substance abuse disorders continue to access medication and support during the outbreak, both in the community as well as in institutions. The right to informed consent must be respected at all times throughout treatment for people with mental health and substance abuse disorders on an equal basis with all other people.
- People who develop symptoms of COVID-19 during a stay in an inpatient mental health facility should receive the same level of good quality treatment and support as all other people.
- Institutions (e.g. inpatient mental health facilities and correctional facilities) and residential settings (e.g. nursing homes and long-term care facilities) need to develop procedures to minimize risk of infection of COVID-19 and protocols for responding to individuals who may have become infected.
- Consideration should be made for people with pre-existing chronic disease or disability whose care might be disrupted during the COVID-19 outbreak.

Steps should be taken to ensure access to medications, daily care, meals, etc. is not interrupted.

- Existing services should be adapted to new conditions and changing service seeking patterns, for example through mobile outreach units visiting people in their homes to provide support, including those with pre-existing mental health and substance abuse disorders. Adaptations may need to be made to community services for people with physical and mental disabilities (for example group based interventions) in a way that minimizes risk of infection but continues necessary support.
- Example: Some MHPSS services might close during an the COVID-19 outbreak. Such closures serve as an opportunity for trained staff to offer MHPSS using less conventional approaches, for example through video and phone calls and social media.

● Build on local care structures

- National mental health, social care and welfare programmes, educational settings and local governmental and non-governmental organizations can and should play a key role in MHPSS response.
- In areas where formal MHPSS services are absent, identify the main sources of care (e.g. families, social groups, and in some contexts, religious leaders and traditional healers) to collaborate with and work through.
- Local actors, including trusted and respected community leaders and may already be serving as frontline providers offering psychosocial support to their communities, including issues related to death, dying, grief and loss related to the outbreak.
- Support these actors with both knowledge of COVID-19 as well as MHPSS skills (e.g. Psychological First Aid) and how (and where) to refer individuals who may need more specialised support. Ensure that sufficient personnel are equipped with knowledge and skills to deliver MHPSS to children, people with disabilities and other vulnerable adults.

Overarching principles for an MHPSS response to COVID-19 (Cont.)

- **Example:** Some frontline workers may experience ostracization by their family or community due to their fear and stigma; or indeed some families of responders may also be stigmatized and isolated from their community. This stigmatization can be detrimental to the mental wellbeing of affected persons and can make an already challenging situation far more difficult (and may affect the morale of workers). During this time, it is important that the mental wellbeing of responders is protected. Engaging with community leaders is a key step to counteract such misconceptions. Peer support groups for responding health staff might also offer opportunities for other social support during the response, while sharing staff care information.
- Protective environments
 - Strong emphasis needs to be placed on the strength and resourcefulness of communities rather than weaknesses and vulnerabilities.
 - The response must seek to create safe and protected environments for care and make use of existing resources and strengths.
 - Individual actors and the collective response should ensure that all actions protect and promote wellbeing.
 - Key psychosocial principles, including hope, safety, calm, social connectedness and self- and community efficacy, should be embedded across every intervention.
 - Special consideration should be made to ensure the protection of vulnerable groups, including children, people with disabilities, older adults, people who are immunocompromised and ethnic/cultural groups being targeted with stigma or discrimination.
 - Telephone hotlines might serve as an effective tool to supporting people in the community who feel worried or distressed. It is important to ensure that hotline staff/volunteers are trained and supervised in MHPSS (e.g. Psychological First Aid) and have current information about the COVID-19 outbreak to avoid undue harm to callers.
 - **Example:** WeChat, WhatsApp, social media and other forms of technology can be used to set up support groups/maintain social support, especially for those in isolation.
- **Example:** The bereaved need to have the opportunity to mourn. If traditional burials are not possible, dignified alternatives that maintain local customs and rituals need to be identified and practiced (Please refer to IASC MHPSS guidelines Action Sheet 5.3).^{1,12}
- 'Whole of society' approach
 - Whilst there needs to be focused interventions with specific objectives and target groups, MHPSS needs a 'whole of society' approach.
 - A 'whole of society' approach requires addressing the MHPSS needs of the entire affected population regardless of their direct or indirect contact with the virus, race/ethnicity, age, gender, vocation or affiliation.
 - MHPSS activities that are applicable to all members of society include:
 - Promotion of self-care strategies, such as breathing or other cultural practices
 - Normalisation messages about fear and anxiety and ways people can support others (Intervention 6)
 - Clear, concise and accurate information about COVID-19, including how to access help if one becomes unwell
 - **Example:** Deaths may be caused by reasons beyond COVID-19, for example flu or an unrelated pneumonia. The families impacted by these deaths will need MHPSS related to mourning in the same way that families who have lost members due to COVID-19 infection do.
- Longer-term perspective
 - Emergencies can lead to an influx of resources, which creates an important opportunity to strengthen long-term mental health, social care and social welfare structures.^{6,12,13}
 - **Example:** Building the capacity of local health and non-health actors will not just support MHPSS in the current COVID-19, but also support the preparation for future emergencies.

Globally Recommended Activities

The list below outlines fourteen key activities that should be implemented as part of the response to COVID-19.

- 1 Conduct a rapid assessment of the context and of culturally specific MHPSS issues, needs and available resources, including training needs and capacity gaps across the spectrum of care (Refer to IASC MHPSS guidelines Action Sheet 2.1).¹
- 2 Strengthen MHPSS coordination by facilitating collaboration between MHPSS agencies, government and other partners. Coordinating MHPSS should be a cross-sectoral initiative, including health, protection and other relevant actors. If sector meetings are being held, an MHPSS Technical Working Group should be created to support actors in all sectors.
- 3 Use information from assessments, including identified needs, gaps and existing resources, to set up/contribute to a system for the identification and provision of care to people with common and severe mental health conditions and substance abuse disorders. As part of ongoing health system strengthening, every health facility should have at least one person trained and a system in place to identify and provide care for people with common and severe mental health conditions (using the *mhGAP Humanitarian Intervention Guide and other tools*).¹⁸ This requires the allocation of longer-term resources and the development of an MHPSS advocacy strategy to influence funding, quality coordination and sustainable, long-term initiatives.
- 4 Establish a MHPSS strategy for COVID-19 cases, survivors, contacts (particularly those in isolation), family members, frontline workers and the broader community, with special attention to the needs of vulnerable groups (e.g. children, older adults and people with disabilities). Ensure that the strategy addresses: fear, stigma, negative coping strategies (e.g. substance abuse) and the other needs identified through assessment and is building on positive, community-proposed coping strategies and promotes close collaboration between communities and health, education and social welfare services.
- 5 Integrate mental health and psychosocial considerations into all response activities.
- 6 Ensure that accurate information about COVID-19 is readily available and accessible to frontline workers, patients infected with COVID-19, as well as community members. Information should include evidence-based practice for preventing transmission, how to seek out healthcare support, as well as messages to promote psychosocial wellbeing (Intervention 6).
- 7 Train all frontline workers (including nurses, ambulance drivers, volunteers, case identifiers, teachers and other community leaders), including non-health workers in quarantine sites, on essential psychosocial care principles, psychological first aid and how to make referrals when needed.¹⁴ COVID-19 treatment and isolation/quarantine sites should include trained MHPSS staff. Online trainings might be used if it is not possible to bring staff together due to infection risks.
- 8 Ensure that a functioning referral pathway for persons with mental health conditions is activated between all sectors involved, (including health, protection and gender-based violence), and that all actors operating in the response are aware and use such a system.
- 9 Provide all workers responding to the COVID-19 outbreak with access to sources of psychosocial support (Intervention 5). This must be of equal priority with ensuring their physical safety through adequate knowledge and equipment. Where possible, ensure regular review of frontline workers' psychosocial status to identify risks, emerging issues and shape the response to their needs.¹⁵
- 10 Develop activity toolkits that parents, teachers and families can use with their children in isolation, including messages on preventing the spread of the disease such as hand washing games & rhymes. Children should not be separated from their families unless for treatment and the prevention of infection.¹⁶ If separation must occur, then a safe and reliable alternative should be found and with regular family contact provided while maintaining child protection measures. (Please see: Minimum Standards for Child Protection in Humanitarian Action).¹⁷
- 11 Establish opportunities for the bereaved to mourn in a way that does not compromise public health strategies to reduce the spread of COVID-19 but reflects the traditions and rituals of the community.¹²
- 12 Establish measures to reduce the negative impact of social isolation in quarantine sites. Communication with family and friends outside of the site, as well as measures that promote autonomy (e.g. choice in daily activities) should be facilitated and promoted (Intervention 4).¹⁹
- 13 In the early recovery phase, support health authorities to establish sustainable and community-based mental health and psychosocial services.¹³
- 14 Establish monitoring, evaluation, accountability and learning mechanisms to measure effective MHPSS activities. (Refer to IASC MHPSS guidelines Action Sheet 2.2).^{1,12}

INTERVENTION 1:

Helping older adults cope with stress during the COVID-19 outbreak

- Older adults, especially in isolation and those with cognitive decline/dementia, may become more anxious, angry, stressed, agitated, withdrawing, overly suspicious during the outbreak/while in quarantine. Provide emotional support through informal networks (families) and mental health professionals. Share simple facts about what is going on and give clear information about how to reduce risk of infection in words older people with/without cognitive impairment can understand. Repeat the information whenever necessary.
- The suggestions below generally apply to community-dwelling older people. For older people in residential care (e.g., assisted living, nursing homes), administrators and staff need to ensure safety measures are in place to prevent mutual infection and the outbreak of excessive worries or panic (the same as in hospitals). Likewise, support needs to be provided to care staff who may be in extended lock-down/quarantine with residents and not able to be with their families.
- Older adults are particularly vulnerable to COVID-19 given their limited information sources, weaker immune systems, and the higher COVID-19 mortality rate found in the older population. Pay specific attention to high-risk groups, i.e. older people who live alone/without close relatives; who have low socioeconomic status and/or comorbid health conditions such as cognitive decline/dementia or other mental health conditions. Older people with mild cognitive impairment or early stages of dementia need to be informed of what is happening within their capacity and provided support to ease their anxiety and stress. For people at moderate and late stages of dementia, their medical and daily living needs need to be met during the quarantine time.
 - Medical needs of older adults with/without COVID-19 need to be met during the outbreak. This includes uninterrupted access to essential medicines (for diabetes, cancer, kidney disease, HIV). Tele medicine and online medical services can be used to provide medical services.
 - Isolated or infected older people shall be presented with truthful information on risk factors and chances of recovery.
 - During quarantine, adjust respite or home care services to use technology (WeChat, WhatsApp) to provide trainings/counselling for family caregivers at home, also include psychological first aid training for family caregivers.
- Older people may have limited access to messaging apps, like WeChat.
 - Provide older adults with accurate accessible information and facts about the COVID-19 outbreak, the progression, treatment, and effective strategies to prevent an infection.
 - Information needs to be easily accessible (i.e. clear, simple language, large font) and come from multiple trusted (media) sources (public media, social media and trustworthy health care providers) to prevent irrational behaviour such as stocking of non-effective medical herbs.
 - The best way to contact older people is via their landline phones or through regular personal visits (if possible). Encourage family or friends to call their older relatives regularly and teach older people how to use video (chat).
- Older people might not be familiar with the use of protective devices or prevention methods or refuse to use them.
 - Instructions on how to use protective devices need to be communicated in a clear, concise, respectful and patient way.
- Older people may not know how to use online services such as online shopping for daily supplies, consultation/helplines, or health care.
 - Provide older people with details and how to get practical help if needed, like calling a Taxi, or dropping off supplies.
 - Distribution of goods and services such as preventive materials (e.g., facial masks, disinfectants), sufficient grocery supplies, and emergency transportation access can reduce anxiety in everyday life.
- Provide older people with simple physical exercises to perform at their home/in quarantine to maintain mobility and reduce boredom.
- Encouraging older adults with expertise, experiences and strengths to volunteer in community efforts to respond to the COVID-19 outbreak. Elders can provide peer support, neighbour checking, and childcare for medical personnel restricted in hospitals fighting against COVID-19.

INTERVENTION 2:

Supporting the needs of people with disabilities during a COVID-19 outbreak

People with disabilities and their caregivers face barriers that could prevent them from accessing care and essential information to reduce their risk during the COVID-19 outbreak.

These barriers might include:

- Environmental barriers:
 - Risk communication is essential to promote health and prevent the spread of infection and reduce stress in the population, however information is often not developed and shared inclusive to people with communication disabilities.
 - Many health centres are not accessible to people with physical disabilities. Due to urban barriers and lack of accessible public transit systems, people with disabilities might not be able to access health care in facilities.
- Institutional barriers:
 - The cost of health care prevents many people with disabilities from being able to afford essential services.
 - A lack of protocols established to take care of people with disabilities in quarantine.
- Attitudinal barriers:
 - Prejudices, stigma and discrimination against people with disabilities, including the belief that people with disabilities cannot contribute to the outbreak response or make their own decisions.

These barriers can lead to additional stress for people with disabilities and their caregivers during the COVID-19 outbreak.

The inclusion of the voices and needs of people with disabilities during outbreak planning and emergency response is critical to maintaining both physical and mental health while reducing risk of being infected with COVID-19:

- Accessible communication messages need to be developed, including considerations for people with disabilities (including sensory, intellectual, cognitive and psychosocial disabilities). Examples might include:
 - Accessible websites and factsheets ensuring that people with visual disabilities can read key information about the outbreak.
 - News and press conferences about the outbreak include certified sign language interpreters validated by people with deafness.

- Health staff know sign language or at least have certified sign language interpreters validated by people with deafness.
 - Messages being shared in understandable ways to people with intellectual, cognitive and psychosocial disabilities.
 - Forms of communication that do not rely solely on written information should be designed and utilised. These include face to face communication or use of interactive websites to communicate information.
- If caregivers need to be moved into quarantine, plans must be made to ensure continued support for people with disabilities who need care and support.
 - Community based organizations and leaders in the community can be useful partners in communicating and providing MHPSS support for people with disabilities who have been separated from their families and caregivers.
 - People with disabilities and their caregivers should be included in all stages of the outbreak response.

Sources:

ONG Inclusiva. *Recommendations for health protection of people with disabilities during outbreaks: Lessons learned from the 2019 novel coronavirus*. ONG Inclusiva: 2020.

Campbell, V. A., Gilyard, J. A., Sinclair, L., Sternberg, T., & Kailes, J. I. Preparing for and responding to pandemic influenza: implications for people with disabilities. *American journal of public health*, 2009; 99 Suppl 2(Suppl 2), S294–S300. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2009.162677>

Department of Health UK. *Pandemic Influenza: guidance on preparing mental health services in England*. Department of Health UK: London, 2008.

INTERVENTION 3:

Messages & activities for helping children deal with stress during the COVID-19 outbreak

Encourage active listening and an understanding attitude with the children. Children may respond to a difficult/unsettling situation in different ways: clinging to caregivers, feeling anxious, withdrawing, feeling angry or agitated, having nightmares, bedwetting, frequent mood-changes, etc.

- Children usually feel relieved if they are able to express and communicate their disturbing feelings in a safe and supportive environment. Every child has his/her own way to express emotions. Sometimes engaging in a creative activity, such as playing and drawing can facilitate this process. Help children find positive ways to express disturbing feelings such as anger, fear and sadness.
- Encourage an increased sensitive and caring environment around the child. Children need adults' love and often more dedicated attention during difficult times.
- Remember that children often take their emotional cues from the important adults in their lives, so how adults respond to the crisis is very important. It's important that adults manage their own emotions well and remain calm, listen to children's' concerns and speak kindly to them and reassure them. If appropriate and depending on the age, encourage parents/caregivers to hug their children and repeat that they love them and are proud of them. This will make them feel better and safer.
- If possible, make opportunities for children to play and relax.
- Keep children close to their parents and family, if considered safe for the child, and avoid separating children and their caregivers as much as possible. If a child needs to be separated from his/her primary caregiver, ensure that appropriate alternative care is provided and that a social worker, or equivalent, will regularly follow up on the child.
- If children are separated from their caregivers, ensure regular and frequent contact (e.g. via phone, video calls) and re-assurance. Ensure all child protection and safeguarding measures are addressed.
- Keep regular routines and schedules as much as possible or help create new ones in a new environment, including learning, playing and relaxing. If possible, maintain schoolwork, study or other routine activities that do not endanger children or go against health authorities. Children should continue to attend school if it is not a risk to their health.
- Provide facts about what is going on and give clear child-friendly information about how to reduce risk of infection and stay safe in words they can understand. Demonstrate to children how they can keep themselves safe (e.g., show them effective handwashing)
- Avoid speculating about rumours or unverified information in front of children.
- Provide information about what has happened or could happen in a reassuring, honest and age-appropriate way.
- Support adults/caregivers with activities for children during home isolation/quarantine. Activities should explain the virus but also keep children active when they are not at school, for example:
 - hand washing games with rhymes
 - imaginary stories about the virus exploring the body
 - make cleaning and disinfecting the house into a fun game
 - draw pictures of virus/microbes' that to be coloured by children
 - explain person protective equipment (PPE) to children so that they are not scared

Source: WHO. *Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak (Handout)*. WHO: Geneva, 2020.

INTERVENTION 4: MHPSS activities for adults in isolation/quarantine

During quarantine, where possible, safe communication channels should be provided to reduce loneliness and psychological isolation (e.g. WeChat).



©Sarah Harrison/ IFRC PS Centre @ Church of Sweden/ ACT Alliance/ 2010/ Osh, Kyrgyzstan

ACTIVITIES THAT WILL SUPPORT ADULTS' WELLBEING DURING HOME ISOLATION/QUARANTINE

- Physical exercise (e.g. yoga, tai chi, stretching)
- Cognitive exercises
- Relaxation exercises (e.g. breathing, meditation, mindfulness)
- Reading books and magazines
- Reduce the time spent looking at fearful images on TV
- Reduce time listening to rumours
- Search information from reliable sources
- Reduce time looking for information (1-2 times per day, rather than every hour)

INTERVENTION 5:

Supporting people working in the COVID-19 response

MESSAGES FOR FRONTLINE WORKERS:

- Feeling stressed is an experience that you and many of your colleagues are likely going through; in fact, it is quite normal to be feeling this way in the current situation. Workers may feel that they are not doing a good enough job, that there is a high demand on them, and additional new pressures including following strict OSH procedures.
- Stress and the feelings associated with it are by no means a reflection that you cannot do your job or that you are weak, even if you feel that way. In fact, stress can be useful. Right now, the feeling of stress may be keeping you going at your job and providing a sense of purpose. Managing your stress and psychosocial wellbeing during this time is as important as managing your physical health.
- Take care of your basic needs and employ helpful coping strategies- ensure rest and respite during work or between shifts, eat sufficient and healthy food, engage in physical activity, and stay in contact with family and friends. Avoid using unhelpful coping strategies such as tobacco, alcohol or other drugs. In the long term, these can worsen your mental and physical wellbeing.
- Some workers may unfortunately experience ostracization by their family or community due to stigma. This can make an already challenging situation far more difficult. If possible, staying connected with your loved ones through digital methods is one way to maintain contact. Turn to your colleagues, your manager or other trusted persons for social support- your colleagues may be having similar experiences to you.
- This is likely a unique and unprecedented scenario for many workers, particularly if they have not been involved in similar responses. Even so, using the strategies that you have used in the past to manage times of stress can benefit you now. The strategies to benefit feelings of stress are the same, even if the scenario is different.
- If your stress worsens and you feel overwhelmed, you are not to blame. Everyone experiences stress and copes with it differently. Ongoing and old pressures from your personal life can affect your mental wellbeing in your day

to day job. You may notice changes in how you are working, your mood may change such as increased irritability, feeling low or more anxious, you may feel chronically exhausted or it may feel harder to relax during respite periods, or you may have unexplained physical complaints such as body pain or stomach aches.

- Chronic stress can affect your mental wellbeing and your work and can affect you even after the situation improves. If the stress becomes overwhelming, please approach your lead or the appropriate person to ensure you are provided with appropriate support.

MESSAGES FOR TEAM LEADERS OR MANAGERS:

If you are a team leader or manager, keeping all staff protected from chronic stress and poor mental health during this response means that they will have a better capacity to fulfil their roles- whether health workers or in allied supporting roles.

- Regularly and supportively monitor your staff for their wellbeing and foster an environment which promotes staff speaking with you if their mental wellbeing worsens.
- Ensure good quality communication and accurate information updates are provided to all staff. This can help to mitigate any worry about uncertainty that workers have and helps workers to feel a sense of control.
- Consider if there is any capacity to ensure your staff get the rest and recuperation they need. Rest is important for physical and mental wellbeing and this time will allow workers to implement their necessary self-care activities.
- Provide a brief and regular forum to allow workers to express their concerns and ask questions and encourage peer-support amongst colleagues. Without breaking confidentiality, pay particular attention to any staff who you may be aware are experiencing difficulties in their personal life, previously experiencing poor mental health or who are lacking in social support (possibly due to community ostracization).

INTERVENTION 5:

Supporting people working in the COVID-19 response (Cont.)

- Training in PFA can benefit leads/managers and workers in having the skills to provide the necessary support to colleagues.
- Facilitate access to, and ensure staff are aware of where they can access mental health and psychosocial support services, including on-site MHPSS staff if available or telephone-based support or other remote-service options.
- Managers and team leads will face similar stressors as their staff, and potentially additional pressure in the level of responsibility of their role. It is important that the above provisions and strategies are in place for both workers and managers, and that managers are able to role-model self-care strategies to mitigate stress.

FOR INFORMATION ABOUT THE RIGHTS OF WORKERS DURING THE COVID-19 OUTBREAK, REFER TO:

WHO. *Coronavirus disease (COVID-19) outbreak: Rights, roles and responsibilities of health workers, including key considerations for occupational safety and health*. WHO: Geneva, 2020. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-rights-roles-respon-hw-covid-19.pdf?sfvrsn=bcabd401_0

Source: WHO and the International Labour Organization (ILO). Occupational safety and health in public health emergencies: A manual for protecting health workers and responders. WHO & ILO: Geneva, 2018.

INTERVENTION 6:

Community MHPSS messages during the COVID-19 outbreak

The messages below focus on promoting mental health and wellbeing in communities affected by COVID-19.


MESSAGES FOR THE GENERAL PUBLIC FOR DEALING WITH STRESS DURING THE COVID-19 OUTBREAK:

- It is normal to feel sad, distressed, worried, confused, scared or angry during a crisis.
- Talk to people you trust. Contact your friends and family.
- If you must stay at home, maintain a healthy lifestyle (including a proper diet, sleep, exercise and social contact with loved ones at home). Keep in touch with family and friends through email, phone calls and making use of social media platforms.
- Don't use tobacco, alcohol or other drugs to cope with your emotions.
- If you feel overwhelmed, talk to a health worker, social worker, similar professional, or another trusted person in your community (e.g., religious leader or community elder).
- Have a plan where to go and seek help for physical and mental health and psychosocial needs, if required.
- Get the facts about your risk and how to take precautions. Use credible sources to get information, such as WHO website or, a local or state public health agency.
- Decrease the time you and your family spending watching or listening to upsetting media coverage.
- Draw on skills that you have used in the past during difficult times to manage your emotions during this outbreak.

Source: WHO. Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak (Handout). WHO: Geneva, 2020.

References

1. Inter-Agency Standing Committee (IASC). *IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings*. IASC: Geneva, 2007.
2. IASC. *Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency settings: checklist for field use*. IASC: Geneva, 2008.
3. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC). *Mental Health and Psychosocial Support for Staff, Volunteers and Communities in an Outbreak of Novel Coronavirus*. IFRC: Hong Kong, 2020.
4. ONG Inclusiva. *Recommendations for health protection of people with disabilities during outbreaks: Lessons learned from the 2019 Novel Coronavirus*. ONG Inclusiva, 2020.
5. IASC Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. *Mental Health and Psychosocial Support in Ebola Virus Disease Outbreaks: A Guide for Public Health Programme Planners*. IASC: Geneva, 2015.
6. World Health Organization (WHO). *Mental Health and Psychosocial Consideration in Pandemic Human Influenza (2005 Draft version)*. WHO, 2005.
7. National Bureau of Health and Disease Control and Prevention (2020). *Response to new coronavirus pneumonia: Psychological adjustment guide*.
8. West China Medical University. *New coronavirus handbook for public psychological protection*. West China Medical University, 2020.
9. Bao Y, Sun Y, Meng S, Shi J, Lu L. 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society. *Lancet*. February 7, 2020 [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30309-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30309-3)
10. IFRC. Personal communication, February 11, 2020.
11. Center for the Study of Traumatic Stress, Uniformed Services University of Health Sciences. *Mental Health and Behavioral Guidelines for Response to a Pandemic Flu Outbreak*. No date.
12. Pan American Health Organization (PAHO). *Protecting Mental Health During Epidemics*. PAHO, 2006.
13. WHO. *Building back better: sustainable mental health care after emergencies*. WHO: Geneva, 2013.
14. WHO, CBM, World Vision International & UNICEF. *Psychological first aid during Ebola virus disease outbreaks*. WHO: Geneva: 2013.
15. WHO and the International Labour Organization (ILO). *Occupational safety and health in public health emergencies: A manual for protecting health workers and responders*. WHO & ILO: Geneva, 2018.
16. The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action. *Guidance note: Protection of children during infectious disease outbreaks*. The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action, 2018.
17. The Alliance for Child protection in humanitarian action. *Minimum Standards for Child Protection in Humanitarian Action*. The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action, 2019.
18. WHO & United Nations High Commissioner for Refugees. *mhGAP Humanitarian Intervention Guide (mhGAP-HIG): Clinical Management of Mental, Neurological and Substance Use Conditions in Humanitarian Emergencies*. WHO: Geneva, 2015.
19. New Zealand: Ministry of Health. *Psychosocial impacts of quarantine and interventions that may help to relieve strain: Guidance notes*. Ministry of Health: New Zealand, 2009.



Important Documents & Web-Links

Psychological First Aid

https://www.who.int/mental_health/publications/guide_field_workers/en/

IASC Guidelines for mental health and psychosocial support in emergency settings

<https://interagencystandingcommittee.org/mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings-0/documents-public/iasc-guidelines-mental>

IASC Inter-Agency Referral Guidance Note for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings

<https://interagencystandingcommittee.org/mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/content/iasc-inter-agency-referral>

IASC A common monitoring and evaluation framework for mental health and psychosocial support in emergency settings

<https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/iasc-common>

The Alliance for Child Protection in Humanitarian Action Guidance note: Protection of children during infectious disease outbreaks

<https://alliancecpha.org/en/child-protection-online-library/guidance-note-protection-children-during-infectious-disease>



This is version 1.0 of this document (Feb 2020).
It will be updated regularly during the COVID-19 outbreak.
Contact the IASC MHPSS Reference Group
(mhpss.refgroup@gmail.com) for a copy of the latest version

©IASC Reference Group MHPSS, 2020. All rights reserved. Contact the IASC MHPSS Reference Group
(mhpss.refgroup@gmail.com) for existing translations or permission to translate.

Bản tóm tắt về các khía cạnh sức khỏe tâm thần và tâm lý xã hội của đợt bùng phát COVID-19

IASC

Ủy ban Thường trực Liên ngành

IASC Nhóm Tham khảo về Sức khỏe Tâm thần và Hỗ trợ Tâm lý Xã hội trong Tình trạng Khẩn cấp



Đây là phiên bản 1.0 của tài liệu này (tháng 2 năm 2020). Tài liệu sẽ được cập nhật thường xuyên trong đợt bùng phát Dịch COVID-19. Liên hệ Nhóm Tham khảo MHPSS IASC (mhpss.refgroup@gmail.com) để cập nhật bản mới nhất

GIỚI THIỆU

Bản ghi chú vắn tắt này tóm tắt về vấn đề sức khỏe tâm thần và các cân nhắc hỗ trợ tâm lý xã hội (MHPSS) chủ yếu liên quan đến đợt bùng phát virút corona chủng mới 2019 (COVID-19). Bản tóm tắt được cập nhật mới nhất vào tháng 2 năm 2020.

BỐI CẢNH

- Bối cảnh COVID-19 đang thay đổi nhanh chóng trong khi sự hiểu biết về đại dịch COVID-19 không ngừng gia tăng.
- Để cập nhật thông tin:
 - <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
 - <https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>
- Cơ quan y tế công cộng địa phương và/hoặc quốc gia



Sức khỏe Tâm thần và Hỗ trợ Tâm lý Xã hội (MHPSS)

Định nghĩa chung: Thuật ngữ tổng hợp “sức khỏe tâm thần và hỗ trợ tâm lý xã hội” (MHPSS) được sử dụng trong Hướng dẫn của Ủy ban Thường trực Liên ngành (IASC) trong Tình trạng Khẩn cấp mô tả “mọi loại hỗ trợ cục bộ hoặc bên ngoài nhằm mục đích bảo vệ hoặc thúc đẩy an toàn tâm lý xã hội và/hoặc ngăn ngừa hoặc điều trị tình trạng sức khỏe tâm thần”. Hệ thống nhân đạo toàn cầu sử dụng thuật ngữ MHPSS để hợp nhất một loạt tác nhân ứng phó với tình trạng khẩn cấp như đại dịch COVID-19, bao gồm cả những người tiến hành phương pháp tiếp cận sinh học và phương pháp tiếp cận văn hóa xã hội trong y tế, xã hội, giáo dục và cộng đồng, cũng như “nhấn mạnh sự cần thiết của các phương pháp đa dạng, bổ sung trong việc cung cấp sự hỗ trợ thích hợp”,¹

Hướng dẫn của IASC: Hướng dẫn IASC về MHPSS trong Tình trạng Khẩn cấp khuyến nghị rằng nhiều mức độ can thiệp được tích hợp trong các hoạt động ứng phó với dịch bệnh. Các cấp độ này phù hợp với hình ảnh về sức khỏe tâm thần và nhu cầu tâm lý xã hội được thể hiện trong kim tự tháp can thiệp (Xem Hình 1) từ việc cân nhắc đưa các khía cạnh văn hóa và xã hội vào các dịch vụ cơ bản đến việc cung cấp các dịch vụ chuyên biệt cho những người trong tình trạng nguy kịch hơn. Nguyên tắc cốt lõi bao gồm: không gây hại, thúc đẩy nhân quyền và bình đẳng, sử dụng các phương pháp tiếp cận có sự tham gia của cộng đồng, xây dựng nguồn lực và năng lực hiện có, áp dụng các biện pháp can thiệp đa tầng và làm việc với các hệ thống hỗ trợ tích hợp. Bản liệt kê danh mục cần kiểm tra để sử dụng hướng dẫn này do Nhóm Tham khảo IASC tạo ra.²



HÌNH 1.

Kim tự tháp can thiệp đối với sức khỏe tâm thần và hỗ trợ tâm lý xã hội

- Vi dụ:**
- Chăm sóc sức khỏe tâm thần bởi các chuyên gia sức khỏe tâm thần (y tá tâm thần, nhà tâm lý học, bác sĩ tâm thần...)
 - Chăm sóc sức khỏe tâm thần cơ bản bởi bác sĩ Chăm sóc Sức khỏe Ban đầu. Hỗ trợ về cảm xúc và thực tế của nhân viên cộng đồng
 - Kích hoạt các mạng xã hội. Các không gian hỗ trợ thân thiện với trẻ em. Các hoạt động hỗ trợ truyền thống mang tính cộng đồng
 - Ủng hộ các dịch vụ cơ bản an toàn, phù hợp với xã hội và bảo vệ nhân phẩm



Sức khỏe tâm thần và các phản ứng tâm lý xã hội đối với COVID-19

- Trong bất kỳ dịch bệnh nào, thông thường mọi người đều cảm thấy căng thẳng và lo lắng. Phản ứng chung của những người bị nhiễm (cả trực tiếp và gián tiếp) có thể bao gồm: ³
 - Sợ ngã bệnh và chết.
 - Tránh tiếp cận các cơ sở y tế do sợ bị lây nhiễm trong quá trình chăm sóc.
 - Sợ mất sinh kế, không thể làm việc trong thời gian bị cách ly và bị đuổi việc.
 - Sợ bị xã hội loại trừ/đưa vào cách ly vì có liên quan đến căn bệnh này (ví dụ, phân biệt chủng tộc đối với những người đến từ, hoặc được coi là đến từ các khu vực bị ảnh hưởng).
 - Cảm thấy bất lực trong việc bảo vệ người thân và sợ mất người thân vì vi-rút.
 - Sợ bị tách khỏi người thân và người chăm sóc do chế độ cách ly.
 - Từ chối chăm sóc trẻ vị thành niên không có người đi kèm hoặc bị tách biệt, người khuyết tật hoặc người già do sợ nhiễm trùng, vì cha mẹ hoặc người chăm sóc đã được đưa vào cách ly.
 - Cảm giác bất lực, buồn chán, cô đơn và trầm cảm do bị cô lập.
 - Sợ làm sống lại trải nghiệm của dịch bệnh trước đó.
- Trường hợp khẩn cấp luôn căng thẳng, nhưng yếu tố gây căng thẳng cụ thể, đặc biệt đối với đợt bùng phát dịch COVID-19 ảnh hưởng đến người dân, bao gồm:
 - Nguy cơ bị nhiễm và lây nhiễm cho người khác, đặc biệt là nếu cơ chế lây nhiễm COVID-19 không rõ ràng 100%.
 - Nhầm lẫn triệu chứng phổ biến của các vấn đề sức khỏe khác (ví dụ: sốt) với COVID-19 và dẫn đến việc sợ bị nhiễm bệnh.
 - Nhân viên y tế có thể cảm thấy ngày càng lo lắng cho con cái của họ phải ở nhà một mình (do trường học đóng cửa) mà không được chăm sóc và hỗ trợ thích hợp,
 - Nguy cơ suy giảm sức khỏe thể chất và tinh thần của những người dễ bị tổn thương, ví dụ như người lớn tuổi (Can thiệp 1) và người khuyết tật (Can thiệp 2), nếu người chăm sóc bị đưa vào cách ly, không có sự chăm sóc và hỗ trợ khác, ⁴

Sức khỏe tâm thần và các phản ứng tâm lý xã hội đối với COVID-19(tt)

- Hơn nữa, nhân viên tuyến đầu (bao gồm y tá, bác sĩ, lái xe cứu thương, người xác định trường hợp nhiễm bệnh và những người khác) có thể gặp thêm các yếu tố gây căng thẳng khác trong đợt bùng phát COVID-19:
 - Sự kỳ thị đối với những người làm việc với bệnh nhân COVID-19 và thi hài của người chết.
 - Tuân thủ nghiêm ngặt các biện pháp an ninh sinh học:
 - Sức căng vật lý của thiết bị bảo hộ
 - Cách ly vật lý khó tạo tâm lý thoải mái cho người bị bệnh hoặc người có nguy cơ nhiễm bệnh
 - Nhận thức và cảnh giác liên tục
 - Tuân thủ nghiêm các quy định để ngăn ngừa tính tự phát và phát huy tinh thần tự giác
 - Môi trường làm việc đòi hỏi những yêu cầu cao hơn, bao gồm thời gian làm việc lâu, số lượng bệnh nhân gia tăng và thường xuyên cập nhật các giải pháp thực hành tốt nhất khi thông tin về COVID-19 ngày càng tăng.
 - Giảm khả năng sử dụng hỗ trợ xã hội do lịch làm việc căng thẳng và sự kỳ thị trong cộng đồng đối với những nhân viên tuyến đầu.
 - Không đủ sức lực hoặc năng lượng cá nhân để chăm sóc bản thân.
 - Thông tin không đầy đủ về việc tiếp xúc lâu với những người bị nhiễm COVID-19.
 - Lo sợ rằng các nhân viên tuyến đầu sẽ lây truyền COVID-19 cho bạn bè và gia đình do thực tế công việc của họ
- Nỗi sợ hãi, lo lắng và căng thẳng liên tục của người dân trong đợt bùng phát dịch COVID-19 có thể dẫn đến hậu quả lâu dài trong cộng đồng và gia đình:
 - Sự xuống cấp của các mạng xã hội, suy giảm động lực và suy thoái kinh tế địa phương.
 - Sự kỳ thị đối với các bệnh nhân sống sót dẫn đến việc cộng đồng xa lánh.
 - Có thể tức giận và công kích chính phủ và nhân viên tuyến đầu.
 - Có thể không tin tưởng thông tin do chính phủ và các cơ quan chức năng khác cung cấp.
 - Những người đang bị hoặc gặp phải vấn đề về sức khỏe tâm thần và rối loạn sử dụng thuốc hiện đang tái phát hoặc có kết quả tiêu cực khác vì họ đang tránh các cơ sở y tế hoặc không thể tiếp cận với các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.
- Một số nỗi sợ hãi và phản ứng xuất phát từ những nguy hiểm thực tế, nhưng nhiều phản ứng và hành vi đó lại xuất phát từ việc thiếu kiến thức, từ tin đồn và thông tin sai lệch.³ Những tin đồn phổ biến liên quan đến COVID-19 bao gồm:
 - Vi-rút chỉ tấn công người già và tránh người trẻ tuổi và trẻ em.
 - Virus có thể truyền qua vật nuôi và mọi người nên từ bỏ thú cưng của mình.
 - Sử dụng nước súc miệng, thuốc kháng sinh, thuốc lá và rượu có nồng độ cồn cao có thể giết chết COVID-19.
 - Bệnh này được dự tính trước và COVID-19 là một loại vũ khí sinh học được tạo ra để nhắm vào một đối tượng dân cư cụ thể.
 - Thực phẩm bị nhiễm độc và sẽ lây lan vi-rút.
 - Chỉ thành viên của các nhóm văn hóa hoặc dân tộc cụ thể mới có thể phát tán vi-rút.
- Sự kỳ thị và phân biệt đối xử xã hội có thể liên quan đến COVID-19, bao gồm cả những kỳ thị và phân biệt đối xử với người đã và đang bị nhiễm bệnh, các thành viên gia đình, nhân viên y tế và các nhân viên tuyến đầu khác. Cần phải thực hiện các bước để giải quyết vấn đề kỳ thị và phân biệt đối xử ở tất cả các giai đoạn ứng phó dịch COVID-19 khẩn cấp. Phải thận trọng để thúc đẩy sự hòa nhập của những người bị nhiễm COVID-19 mà không vượt quá so với mục tiêu đề ra (Xem phía dưới: Nguyên tắc Bao quát: “Cách tiếp cận Toàn xã hội”).⁵
- Một lưu ý tích cực hơn đó là một số người có thể có những kinh nghiệm tích cực, chẳng hạn như hãnh diện về việc tìm được cách đối phó và phục hồi. Khi đối mặt với thảm họa, các thành viên trong cộng đồng thường thể hiện lòng vị tha và hợp tác tuyệt vời, và mọi người đều có thể rất hài lòng với việc giúp đỡ người khác.⁶ Ví dụ về các hoạt động cộng đồng MHPSS trong đợt bùng phát COVID-19 có thể bao gồm:
 - Duy trì liên lạc xã hội với những người có thể bị cách ly bằng các cách gọi điện thoại hoặc nhắn tin.
 - Chia sẻ những thông điệp thực tế quan trọng trong cộng đồng, đặc biệt là với những người không sử dụng các phương tiện truyền thông xã hội.
 - Chăm sóc và hỗ trợ cho những người bị cách ly khỏi gia đình và người chăm sóc họ.

Nguyên tắc bao quát về phản ứng MHPSS đối với COVID-19

• Bối cảnh rộng hơn:

- Các phản ứng MHPSS phải được đặt nền tảng trong bối cảnh này. Ngoài sự bùng phát COVID-19, vấn đề gì đã tồn tại và đang diễn ra trong cộng đồng này? Những vấn đề này không thể tách rời khỏi phản ứng MHPSS.
- Khi vi-rút lây lan sang các quốc gia khác, không cần phải có một khuôn khổ phù hợp với tất cả các phương pháp tiếp cận để giải quyết các nhu cầu về sức khỏe tâm thần và tâm lý xã hội của người dân.
- Trong mỗi bối cảnh, cần phải hiểu rõ nhu cầu của từng nhóm dân cư cụ thể, những người có thể gặp rào cản trong việc tiếp cận thông tin, chăm sóc và hỗ trợ hoặc có nguy cơ nhiễm bệnh cao hơn. Hỗ trợ MHPSS phải dễ tiếp cận và dễ điều chỉnh cho phù hợp với nhu cầu của trẻ em (Can thiệp 3), người cao tuổi (Can thiệp 1), người khuyết tật (Can thiệp 2) và các nhóm dễ bị tổn thương khác (ví dụ như những người có hệ thống miễn dịch bị tổn thương và các nhóm dân tộc thiểu số). Cũng cần phải cân nhắc đến các nhu cầu đặc biệt của phụ nữ, nam giới, bé gái và bé trai.
- Các phương pháp tiếp cận MHPSS cần phải được phát triển và đáp ứng nhu cầu của từng người dân bị ảnh hưởng bởi COVID-19 và tại các thời điểm khác nhau của đợt bùng phát (tức là, trước, trong và sau khi tỷ lệ nhiễm cao).
- Việc chuẩn bị sẵn sàng sẽ cải thiện đáng kể và đẩy nhanh quá trình ứng phó khi dịch bắt đầu bùng phát. Các quốc gia nơi dịch bệnh chưa lan rộng cần phải chuẩn bị sẵn phản ứng MHPSS có thể xảy ra. Các quốc gia đó nên áp dụng cách ứng phó đối với đợt bùng phát COVID-19 hiện tại và hoàn tất MHPSS trong các đợt bùng phát trước đó, để định hướng cho công tác chuẩn bị của mình.
- Ví dụ: Các hoạt động MHPSS COVID-19 được sử dụng ở Trung Quốc⁷⁻⁸⁻⁹ có thể không phù hợp ở các quốc gia khác hoặc có thể cần điều chỉnh để phù hợp với bối cảnh mới (bao gồm thích ứng với văn hóa, ngôn ngữ, sức khỏe và các hệ thống xã hội, v.v.).

• Tăng cường MHPSS trong ứng phó với COVID-19

- MHPSS phải là thành phần cốt lõi của bất kỳ ứng y tế cộng đồng nào.
- Hiểu và giải quyết các vấn đề sức khỏe tâm thần và tâm lý xã hội sẽ là yếu tố cốt lõi để ngăn chặn sự lây lan và ngăn ngừa nguy cơ ảnh hưởng lâu dài đến sức khỏe và khả năng đối phó với nghịch cảnh của người dân.

- Điều này bao gồm việc tích hợp các phương pháp và hoạt động MHPSS trong các chiến lược cộng đồng, tiếp cận cộng đồng, xác định trường hợp và truy tìm nguồn tiếp xúc, cũng như hoạt động tại các cơ sở y tế và các địa điểm kiểm dịch (Can thiệp 4), và trong các chiến lược xuất viện/ chăm sóc sau điều trị.
- Cần thực hiện các can thiệp về sức khỏe tâm thần trong các dịch vụ y tế nói chung (bao gồm chăm sóc sức khỏe ban đầu (PHC)), ngoài ra có thể thực hiện trong các cơ sở có sẵn khác trong cộng đồng, như trường học, trung tâm cộng đồng, trung tâm thanh thiếu niên và người cao tuổi.⁶
- Vấn đề sức khỏe tinh thần và trợ cấp cho nhân viên tuyến đầu cần phải được xem xét và hỗ trợ. Nhân viên y tế, người xác định trường hợp nhiễm bệnh, nhân viên liên quan đến quản lý xác chết và nhiều nhân viên, tình nguyện viên khác cần phải được cung cấp MHPSS cả trong và sau thời điểm dịch bệnh bùng phát (Can thiệp 5).
- Ví dụ: Kinh nghiệm cho thấy những người cách ly có thể có những lựa chọn trong ngày (ví dụ như lựa chọn bữa ăn), có quyền tiếp cận các hoạt động theo cấu trúc, có thói quen và tiếp nhận thông tin cập nhật (trên bảng thông báo hoặc qua tin nhắn văn bản), đều có khả năng đối phó tốt hơn những người bị giới hạn trong một khu vực cách ly biệt lập với ít tự chủ¹⁰. Việc tích hợp cách tiếp cận tâm lý xã hội nhằm thiết lập các điểm cách ly sẽ góp phần đáng kể vào tình trạng sức khỏe của người bị cách ly và gia đình họ.

• Nhấn mạnh phối hợp

- MHPSS nên được coi là vấn đề xuyên suốt đối với tất cả các lĩnh vực/trụ cột khẩn cấp liên quan đến phản ứng MHPSS.⁶
- Cơ chế phối hợp rõ ràng và tích hợp chuyên môn kỹ thuật của MHPSS là rất quan trọng.
- Việc chia sẻ thông tin và công cụ MHPSS giữa tất cả các ngành/trụ cột khẩn cấp là rất quan trọng trong giai đoạn dịch bệnh bùng phát để tận dụng tài nguyên. Nơi có lỗ hổng về kiến thức và chuyên môn, có thể cần phải tạo điều kiện cho các khóa đào tạo trực tuyến về MHPSS trong các trường hợp khẩn cấp và có sự phối hợp giữa chính phủ và các cơ quan liên quan.
- Ví dụ: Truyền thông rủi ro là yếu tố chính của bất kỳ ổ dịch nào.^{11, 12} Tích hợp các thông điệp sức khỏe tâm thần tích cực (Can thiệp 6) vào tất cả các thông điệp chung (TV, phương tiện truyền thông xã hội, v.v.) sẽ nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần của người dân. Đây là trách nhiệm của tất cả các ngành (ví dụ: bảo vệ,

Nguyên tắc bao quát về phản ứng MHPSS đối với COVID-19 (tt)

giáo dục) kể cả thành viên của các cơ quan truyền thông, để chia sẻ thông tin đó. Cần phải huy động một chiến dịch nâng cao nhận thức cộng đồng toàn diện nhằm giáo dục cộng đồng, giải quyết sự kỳ thị và bất kỳ nỗi sợ hãi nhiễm quá mức nào, khuyến khích người dân coi trọng và hỗ trợ nhân viên tuyến đầu,

● Các dịch vụ hiện có

- Điều quan trọng là phải lập bản đồ chuyên môn & cấu trúc MHPSS hiện có ở từng khu vực, bao gồm các dịch vụ giáo dục và y tế công cộng & tư nhân. Việc lập bản đồ đóng vai trò như một cơ chế để tập hợp, huy động và điều phối các nguồn lực.
- Cần phải tích cực thiết lập hoặc tăng cường các quá trình khảo cứu liên cơ quan và liên ngành để đảm bảo rằng trẻ em và gia đình có các mối quan tâm khác (như bảo vệ, nhu cầu sinh tồn, v.v.) hoặc gặp khó khăn nghiêm trọng hơn có thể kịp thời tiếp cận các dịch vụ cần thiết.
- Nhân viên MHPSS hiện tại có thể không được đào tạo về MHPSS trong tình trạng khẩn cấp. Việc cung cấp đào tạo và xây dựng năng lực về các phương pháp tiếp cận MHPSS phù hợp trong tình trạng khẩn cấp sẽ khuyến khích các dịch vụ hiện có cung cấp MHPSS trong bối cảnh COVID-19.
- Cần thận trọng để đảm bảo rằng những người bị rối loạn sức khỏe tâm thần và lạm dụng thuốc tiếp tục được tiếp cận với thuốc và được hỗ trợ trong thời gian dịch bùng phát, cả trong cộng đồng cũng như trong các tổ chức. Quyền đồng ý có hiểu biết phải được tôn trọng mọi lúc trong suốt quá trình điều trị cho những người bị rối loạn sức khỏe tâm thần và lạm dụng thuốc trên cơ sở bình đẳng với mọi người khác.
- Những người phát triển các triệu chứng của COVID-19 trong thời gian lưu trú tại một cơ sở chăm sóc sức khỏe tâm thần nội trú sẽ nhận được mức hỗ trợ và điều trị chất lượng tốt như những người khác.
- Các tổ chức (ví dụ, cơ sở chăm sóc sức khỏe tâm thần nội trú và nhà tù) và các cơ sở nội trú (ví dụ, viện dưỡng lão và cơ sở chăm sóc dài hạn) cần xây dựng các quy trình để giảm thiểu nguy cơ nhiễm COVID-19 và các phác đồ để ứng phó với những trường hợp có thể đã bị nhiễm bệnh.
- Cần quan tâm đến những người đã mắc bệnh mạn tính hoặc người tàn tật mà việc chăm sóc họ có thể bị gián đoạn trong đợt bùng phát dịch COVID-19.

Cần phải thực hiện các bước để đảm bảo rằng việc tiếp cận với thuốc, chăm sóc, bữa ăn hàng ngày, vv, không bị gián đoạn.

- Các dịch vụ hiện tại phải được điều chỉnh cho phù hợp với điều kiện mới và thay đổi các mô hình tìm kiếm dịch vụ, ví dụ thông qua các đơn vị tiếp cận di động đến thăm người dân tại nhà ở của họ để cung cấp sự hỗ trợ, bao gồm cả những người đã bị rối loạn sức khỏe tâm thần và lạm dụng thuốc. Có thể cần phải thực hiện các điều chỉnh đối với các dịch vụ cộng đồng dành cho người bị khuyết tật về thể chất và tinh thần (ví dụ như can thiệp theo nhóm) để giảm thiểu nguy cơ lây nhiễm nhưng vẫn tiếp tục hỗ trợ khi cần thiết.
- Ví dụ: Một số dịch vụ MHPSS có thể đóng cửa trong đợt bùng phát COVID-19. Việc đóng cửa như vậy là cơ hội cho các nhân viên được đào tạo cung cấp MHPSS bằng cách sử dụng các phương pháp ít áp dụng hơn, ví dụ như qua các cuộc gọi video, điện thoại và phương tiện truyền thông xã hội.

● Xây dựng dựa trên mô hình chăm sóc của địa phương

- Các chương trình chăm sóc sức khỏe tâm thần, xã hội và phúc lợi, môi trường giáo dục và các tổ chức chính phủ và phi chính phủ địa phương có thể và nên đóng một vai trò quan trọng trong phản ứng về MHPSS.
- Ở những nơi không có dịch vụ MHPSS chính thức, cần phải xác định những nguồn chăm sóc chính (ví dụ, gia đình, các nhóm xã hội và trong một số bối cảnh, các nhà lãnh đạo tôn giáo và người chữa bệnh cổ truyền) để hợp tác và cùng làm việc.
- Các tác nhân địa phương, bao gồm những nhà lãnh đạo cộng đồng đáng tin cậy, được kính trọng và có thể đóng vai trò là nhà cung cấp tuyển đầu cung cấp hỗ trợ tâm lý xã hội cho cộng đồng của họ, bao gồm các vấn đề liên quan đến cái chết, sự chết chóc, nỗi đau và mất mát liên quan đến sự bùng phát của dịch bệnh.
- Hỗ trợ các tác nhân này cả kiến thức về COVID-19 lẫn các kỹ năng MHPSS (ví dụ, Sơ cứu Tâm lý), cách thức (và địa điểm) để giới thiệu những người có thể cần được hỗ trợ chuyên sâu hơn. Đảm bảo có đủ nhân viên được trang bị kiến thức và kỹ năng cung cấp MHPSS cho trẻ em, người khuyết tật và người lớn dễ bị tổn thương khác.

Nguyên tắc bao quát về phản ứng MHPSS đối với COVID-19 (tt)

- Ví dụ: Một số nhân viên tuyến đầu có thể bị gia đình hoặc cộng đồng tẩy chay do sợ hãi và kỳ thị; hoặc thực sự một số gia đình của những người cung cấp hỗ trợ tại hiện trường cũng có thể bị kỳ thị và cô lập khỏi cộng đồng của họ. Sự kỳ thị này có thể gây bất lợi cho sức khỏe tinh thần của những người bị ảnh hưởng và có thể làm cho tình huống đầy thách thức trở nên khó khăn hơn nhiều (và có thể ảnh hưởng đến tinh thần của nhân viên). Trong thời gian này, điều quan trọng là cần phải bảo vệ sức khỏe tinh thần của những người cung cấp hỗ trợ tại hiện trường. Tham gia với các nhà lãnh đạo cộng đồng là một bước quan trọng để chống lại những quan niệm sai lầm đó. Các nhóm hỗ trợ tương đương để hưởng ứng nhân viên y tế cũng có thể được trao cơ hội thực hiện các hoạt động hỗ trợ xã hội khác trong suốt thời gian ứng phó, trong khi đó lại giúp chia sẻ thông tin về tình hình chăm sóc nhân viên.
- **Môi trường bảo vệ**
 - Cần nhấn mạnh vào sức mạnh và sự tháo vát của cộng đồng thay vì chú ý đến điểm yếu và chỗ yếu.
 - Phản ứng là phải tìm cách tạo ra môi trường an toàn, được bảo vệ để chăm sóc và tận dụng các nguồn lực và sức mạnh hiện có.
 - Các tác nhân riêng lẻ và phản ứng tập thể cần phải đảm bảo bảo vệ mọi hành động và nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần.
 - Các nguyên tắc tâm lý xã hội chính, bao gồm niềm hy vọng, sự an toàn, bình tĩnh, kết nối xã hội và hiệu quả của bản thân và cộng đồng, cần được đưa vào trong mọi can thiệp.
 - Cần đặc biệt chú ý đảm bảo bảo vệ các nhóm dễ bị tổn thương, bao gồm trẻ em, người khuyết tật, người cao tuổi, người bị suy giảm miễn dịch và các nhóm dân tộc/văn hóa, đối tượng của sự kỳ thị hoặc phân biệt đối xử.
 - Đường dây nóng điện thoại có thể đóng vai trò là công cụ hữu hiệu để hỗ trợ cho người dân trong cộng đồng, những người cảm thấy lo lắng hoặc đau khổ. Điều quan trọng là phải đảm bảo rằng nhân viên/ tình nguyện viên của đường dây nóng phải được đào tạo và giám sát trong MHPSS (ví dụ: Sơ cứu Tâm lý) và nắm rõ thông tin về đợt bùng phát COVID-19 hiện tại nhằm tránh gây tổn thương cho người gọi.
 - Ví dụ: WeChat, WhatsApp, phương tiện truyền thông xã hội và các hình thức công nghệ khác có thể được sử dụng để thiết lập các nhóm hỗ trợ/ duy trì hỗ trợ xã hội, đặc biệt đối với những người bị cách ly.
- Ví dụ: Gia quyến của người chết cần phải có cơ hội để thương tiếc. Nếu không thể chôn cất theo phong tục truyền thống thì các hình thức để tang khắc nhằm duy trì phong tục và nghi lễ của địa phương cần phải được xác định và thực hiện (Vui lòng tham khảo Bảng hướng dẫn MHPSS IASC 5.3).^{1 12}
- **Phương pháp tiếp cận “Toàn xã hội”**
 - Trong khi cần phải có sự can thiệp tập trung vào các mục tiêu và nhóm mục tiêu cụ thể, MHPSS cần cách tiếp cận “Toàn xã hội”.
 - Phương pháp tiếp cận “Toàn xã hội” đòi hỏi phải giải quyết yêu cầu MHPSS của mọi người dân bị ảnh hưởng bất kể họ tiếp xúc trực tiếp hay gián tiếp với vi rút, chủng tộc/sắc tộc, tuổi tác, giới tính, nghề nghiệp hay liên kết.
 - Các hoạt động MHPSS áp dụng đối với mọi thành viên trong xã hội bao gồm:
 - Thúc đẩy các chiến lược tự chăm sóc bản thân, chẳng hạn như hô hấp hoặc các thực hành văn hóa khác.
 - Thông điệp bình thường hóa về nỗi sợ hãi, lo lắng và cách mọi người có thể hỗ trợ cho nhau (Can thiệp 6)
 - Thông tin rõ ràng, ngắn gọn và chính xác về COVID-19, bao gồm cả cách tiếp cận giúp đỡ nếu một người không khỏe.
 - Ví dụ: Tử vong có thể do các lý do ngoài COVID-19, ví dụ như cúm hoặc viêm phổi không liên quan. Các gia đình bị ảnh hưởng bởi những nguyên nhân tử vong này sẽ cần MHPSS liên quan đến việc thương tiếc người qua đời theo như cách mà các gia đình bị mất người thân do nhiễm COVID-19 thực hiện.
- **Quan điểm dài hạn hơn**
 - Trường hợp khẩn cấp có thể dẫn đến một luồng tài nguyên, tạo ra cơ hội quan trọng để tăng cường sức khỏe tinh thần, các mô hình chăm sóc xã hội và phúc lợi xã hội lâu dài.^{6, 12, 13}
 - Ví dụ: Xây dựng năng lực cho các nhân viên y tế và tác nhân không hoạt động trong lĩnh vực y tế tại địa phương sẽ không chỉ hỗ trợ MHPSS trong đợt bùng phát COVID-19 hiện tại, mà còn hỗ trợ cho việc chuẩn bị ứng phó với các trường hợp khẩn cấp trong tương lai.

Các hoạt động được khuyến nghị trên phạm vi toàn cầu

Danh sách dưới đây đưa ra 14 hoạt động chính cần được thực hiện như một phần của hoạt động ứng phó với COVID-19.

- 1** Tiến hành đánh giá nhanh về bối cảnh, các vấn đề, nhu cầu và nguồn lực MHPSS cụ thể về văn hóa, bao gồm nhu cầu đào tạo và khoảng cách về năng lực trong toàn bộ quá trình chăm sóc (Tham khảo Hướng dẫn của IASC MHPSS 2.1)¹
- 2** Tăng cường phối hợp MHPSS bằng cách tạo điều kiện thúc đẩy hợp tác giữa các cơ quan MHPSS, chính phủ và các đối tác khác. Việc phối hợp MHPSS phải là sáng kiến liên ngành, bao gồm y tế, bảo vệ và các chủ thể khác có liên quan. Nếu các cuộc họp ngành đang được tổ chức, Nhóm Kỹ thuật MHPSS cần được thành lập để hỗ trợ cho các tác nhân trong mọi lĩnh vực.
- 3** Sử dụng thông tin từ các đánh giá, bao gồm thông tin về các nhu cầu đã xác định, các lỗ hổng và nguồn lực hiện có, để thiết lập/đóng góp cho hệ thống xác định và cung cấp dịch vụ chăm sóc cho những người mắc các trạng thái tâm thần thông thường, nghiêm trọng và rối loạn lạm dụng thuốc. Như một phần của việc củng cố hệ thống y tế đang diễn ra, mỗi cơ sở y tế nên có ít nhất một người được đào tạo và có hệ thống thích hợp để xác định và hỗ trợ chăm sóc cho những người có tình trạng sức khỏe tâm thần thông thường và nghiêm trọng (sử dụng Hướng dẫn Can thiệp Nhân đạo mhGAP và các công cụ khác)TM. Điều này đòi hỏi phải phân bổ nguồn lực dài hạn và xây dựng chiến lược vận động MHPSS để tác động đến việc tài trợ, điều phối chất lượng và các sáng kiến lâu dài, bền vững.
- 4** Thiết lập chiến lược MHPSS cho các trường hợp COVID-19, những người sống sót, các mối liên lạc (đặc biệt là những người đang bị cách ly), các thành viên trong gia đình, nhân viên tuyến đầu và cộng đồng rộng lớn hơn, đặc biệt chú ý đến nhu cầu của các nhóm dễ bị tổn thương (ví dụ như trẻ em, người già và người khuyết tật). Đảm bảo rằng chiến lược giải quyết được: nỗi sợ hãi, sự kỳ thị, chiến lược đối phó tiêu cực (ví dụ lạm dụng thuốc) và các nhu cầu khác được xác định thông qua đánh giá và đang xây dựng các chiến lược đối phó tích cực, do cộng đồng đề xuất và thúc đẩy sự hợp tác chặt chẽ giữa các cộng đồng và dịch vụ y tế, giáo dục và phúc lợi xã hội.
- 5** Tích hợp những cân nhắc về sức khỏe tâm thần và tâm lý xã hội vào tất cả các hoạt động ứng phó.
- 6** Đảm bảo rằng thông tin chính xác về COVID-19 luôn có sẵn và dễ tiếp cận đối với nhân viên tuyến đầu, bệnh nhân bị nhiễm COVID-19, cũng như các thành viên trong cộng đồng. Thông tin nên bao gồm thực tiễn dựa trên bằng chứng để ngăn ngừa sự lây truyền, cách tìm kiếm hỗ trợ chăm sóc sức khỏe, cũng như các thông điệp để thúc đẩy sức khỏe tâm lý xã hội (Can thiệp 6).
- 7** Tập huấn cho tất cả nhân viên tuyến đầu (bao gồm y tá, lái cứu thương, tình nguyện viên, người xác định trường hợp nhiễm bệnh, giáo viên và các nhà lãnh đạo cộng đồng khác), bao gồm cả nhân viên không hoạt động trong lĩnh vực y tế tại các khu vực cách ly, về các nguyên tắc chăm sóc tâm lý xã hội, sơ cứu tâm lý và cách hành động khi cần thiết¹⁴. Các địa điểm điều trị và cô lập/cách ly COVID-19 nên bao gồm nhân viên MHPSS được đào tạo. Việc tập huấn trực tuyến có thể được thực hiện nếu không thể tập trung nhân viên do nguy cơ lây nhiễm.
- 8** Đảm bảo rằng bệnh án chức năng của những người có tình trạng sức khỏe tâm thần được kích hoạt trong các lĩnh vực liên quan, (bao gồm cả y tế, bảo vệ và bạo lực dựa vào giới) và tất cả các chủ thể hoạt động trong quá trình ứng phó đều biết và sử dụng hệ thống đó.
- 9** Trao quyền tiếp cận hỗ trợ tâm lý xã hội cho tất cả nhân viên ứng phó với dịch COVID-19 (Can thiệp 5). Điều này phải được ưu tiên như việc đảm bảo an toàn vật lý cho họ thông qua kiến thức và thiết bị đầy đủ. Nếu có thể, cần thường xuyên xem xét tình trạng tâm lý xã hội của nhân viên tuyến đầu để xác định rủi ro, các vấn đề mới nảy sinh và xác định hình thức ứng phó đáp ứng với yêu cầu của họ.¹⁵
- 10** Phát triển các bộ công cụ hoạt động mà cha mẹ, giáo viên và gia đình có thể sử dụng với con cái trong thời gian đang cách ly, bao gồm các thông điệp về việc ngăn chặn sự lây lan của bệnh như trò chơi rửa tay & những câu thơ có vần điệu¹⁶. Trẻ em không nên xa gia đình trừ khi để điều trị và phòng ngừa lây nhiễm. Nếu phải chia tách, thì nên tìm một giải pháp thay thế an toàn và đáng tin cậy, cho phép liên lạc thường xuyên với gia đình trong khi duy trì các biện pháp bảo vệ trẻ em. (Vui lòng xem: Tiêu chuẩn Tối thiểu để Bảo vệ Trẻ em trong Cứu trợ Nhân đạo).¹⁷
- 11** Tạo cơ hội cho tang quyến được thương tiếc theo cách không ảnh hưởng đến các chiến lược y tế công cộng nhằm giảm sự lây lan của COVID-19 nhưng phản ánh được truyền thống và nghi lễ của cộng đồng.¹²
- 12** Thiết lập các biện pháp để giảm tác động tiêu cực của việc cô lập xã hội tại các địa điểm cách ly. Giao tiếp với gia đình và bạn bè bên ngoài địa điểm, cũng như các biện pháp thúc đẩy quyền tự chủ (ví dụ: sự lựa chọn trong các hoạt động hàng ngày) cần phải được tạo điều kiện và thúc đẩy (Can thiệp 4).¹⁹
- 13** Trong giai đoạn phục hồi sớm, hỗ trợ các cơ quan y tế thiết lập các dịch vụ sức khỏe tâm thần và tâm lý xã hội dựa vào cộng đồng bền vững.¹³
- 14** Thiết lập các cơ chế giám sát, đánh giá, trách nhiệm và học tập để đo lường các hoạt động MHPSS hiệu quả. (Tham khảo Hướng dẫn MHPSS IASC Bản Hành động 2.2).^{1, 12}

Đây là phiên bản 1.0 của tài liệu này (tháng 2 năm 2020).

Tài liệu sẽ được cập nhật thường xuyên trong đợt bùng phát COVID-19.

Liên hệ với Nhóm Tham khảo MHPSS IASC

(mhps.refgroup@gmail.com) để cập nhật bản mới nhất

CAN THIỆP 1:

Giúp đỡ người già đối phó với căng thẳng trong đợt bùng phát COVID-19

- Người lớn tuổi, đặc biệt là những người đang bị cách ly và những người bị suy giảm nhận thức/mất trí nhớ, có thể trở nên lo lắng, tức giận, căng thẳng, kích động, bỏ đi, nghi ngờ quá mức trong suốt đợt bùng phát dịch/ trong thời gian cách ly. Cung cấp hỗ trợ tình cảm thông qua các mạng lưới không chính thức (gia đình) và các chuyên gia sức khỏe tâm thần. Chia sẻ các sự kiện đơn giản về những gì đang diễn ra và cung cấp thông tin rõ ràng về cách giảm nguy cơ lây nhiễm bằng từ ngữ mà người già bị/không bị suy giảm nhận thức có thể hiểu được. Lập lại thông tin bất cứ khi nào cần thiết.
- Những gợi ý dưới đây thường áp dụng cho người già sống trong cộng đồng. Đối với người cao tuổi chăm sóc tại nhà (ví dụ, nơi chăm sóc cho những người bị yếu kém về thể xác không thể tự chăm sóc cho bản thân, viện dưỡng lão), các nhà quản trị và nhân viên cần phải đảm bảo thực hiện các biện pháp an toàn để ngăn ngừa sự lây nhiễm lẫn nhau và bộc lộ sự lo lắng quá mức hoặc hoang loạn (giống như trong bệnh viện). Tương tự, cần phải cung cấp hỗ trợ cho đội ngũ nhân viên chăm sóc, những người có thể bị kéo dài thời hạn phong tỏa/cách ly với người dân và không thể ở cùng gia đình họ.
- Người cao tuổi đặc biệt dễ bị tổn thương với COVID-19 do nguồn thông tin hạn chế, hệ thống miễn dịch yếu hơn và tỷ lệ tử vong cao được tìm thấy trong số người cao tuổi bị nhiễm COVID-19. Đặc biệt chú ý đến các nhóm có nguy cơ cao, ví dụ, người già sống một mình/không có người thân; những người có tình trạng kinh tế xã hội thấp và/ hoặc tình trạng sức khỏe hôn mê như suy giảm nhận thức/chứng mất trí hoặc các tình trạng sức khỏe tâm thần khác. Người già bị suy giảm nhận thức nhẹ hoặc mất trí nhớ giai đoạn đầu cần được thông báo về những gì đang xảy ra trong khả năng của họ và hỗ trợ nhằm giúp họ giảm bớt lo lắng và căng thẳng. Đối với những người mắc chứng mất trí vừa và ở giai đoạn muộn, cần phải đáp ứng các nhu cầu về y tế và nhu cầu sinh hoạt hàng ngày trong thời gian cách ly.
 - Nhu cầu y tế của người cao tuổi khi có/không có COVID-19 cần được đáp ứng trong thời gian dịch bùng phát. Điều này bao gồm việc tiếp cận thường xuyên với các loại thuốc thiết yếu (đối với bệnh tiểu đường, ung thư, bệnh thận, HIV). Thuốc Tele và các dịch vụ y tế trực tuyến có thể được sử dụng để cung cấp các dịch vụ y tế.
 - Người già bị cách ly hoặc bị nhiễm bệnh sẽ được cung cấp thông tin trung thực về các yếu tố rủi ro và cơ hội phục hồi.
 - Trong quá trình cách ly, cần điều chỉnh các dịch vụ chăm sóc tạm thời khẩn cấp hoặc chăm sóc tại nhà, sử dụng công nghệ (WeChat, WhatsApp) để cung cấp các khóa đào tạo/tư vấn cho người chăm sóc gia đình tại nhà, cũng bao gồm tập huấn sơ cứu tâm lý cho người chăm sóc gia đình.
- Người già có thể có quyền truy cập hạn chế vào các ứng dụng nhắn tin, như WeChat,
 - Cung cấp cho người cao tuổi những thông tin và sự kiện có thể truy cập chính xác về dịch COVID-19, tiến triển, tình hình điều trị và các chiến lược hiệu quả nhằm ngăn ngừa sự lây nhiễm.
 - Thông tin cần phải dễ dàng truy cập (ví dụ, ngôn ngữ đơn giản, rõ ràng, phông chữ lớn) và đến từ nhiều nguồn (phương tiện truyền thông) đáng tin cậy (phương tiện công cộng, phương tiện truyền thông xã hội và nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe đáng tin cậy) để ngăn chặn hành vi phi lý như tích trữ các thảo dược y tế không hiệu quả.
 - Cách tốt nhất để liên lạc với người già là qua điện thoại cố định hoặc qua các chuyến thăm cá nhân thường xuyên (nếu có thể). Khuyến khích gia đình hoặc bạn bè thường xuyên gọi điện cho người thân lớn tuổi và dạy họ cách sử dụng video (trò chuyện).
- Người già có thể không quen với việc sử dụng các thiết bị bảo hộ hoặc phương pháp phòng ngừa hoặc từ chối sử dụng chúng.
 - Các chỉ dẫn cách sử dụng các thiết bị bảo hộ cần được truyền đạt một cách rõ ràng, ngắn gọn, tôn trọng và kiên nhẫn.
- Người già có thể không biết cách sử dụng các dịch vụ trực tuyến như mua sắm trực tuyến để dự trữ hàng hoá hàng ngày, tư vấn/trợ giúp hoặc chăm sóc sức khỏe.
 - Cung cấp cho người già thông tin chi tiết và cách nhận trợ giúp thiết thực khi cần, như gọi taxi hoặc bỏ đồ dùng.
 - Phân phối hàng hóa và dịch vụ như vật liệu phòng ngừa (ví dụ, khẩu trang, chất khử trùng), cung ứng đủ thực phẩm và tiếp cận dịch vụ vận chuyển khẩn cấp có thể làm giảm lo lắng của họ trong cuộc sống hàng ngày.
- Cung cấp cho người già các bài tập thể chất đơn giản để thực hiện tại nhà/điểm cách ly nhằm duy trì khả năng vận động và giảm sự nhàm chán.
- Khuyến khích người cao tuổi có chuyên môn, kinh nghiệm và sức khỏe tình nguyện tham gia các hoạt động ứng phó với đại dịch COVID-19 cùng cộng đồng. Người cao tuổi có thể cung cấp hỗ trợ tương đương, kiểm tra hàng xóm và chăm sóc con của các nhân viên y tế đang bị cách ly trong các bệnh viện để chiến đấu chống lại COVID-19.

CAN THIỆP 2:

Hỗ trợ nhu cầu của người khuyết tật trong đợt bùng phát COVID-19

Người khuyết tật và người chăm sóc họ phải đối mặt với các rào cản có thể ngăn họ tiếp cận thông tin chăm sóc và thông tin cần thiết để giảm rủi ro trong đợt bùng phát COVID-19.

Những rào cản này có thể bao gồm:

- Rào cản về môi trường:
 - Truyền thông về rủi ro là điều cần thiết để tăng cường sức khỏe, ngăn ngừa sự lây nhiễm và giảm căng thẳng trong dân chúng, tuy nhiên thông tin thường không được phát triển và chia sẻ cho những người khuyết tật.
 - Nhiều trung tâm y tế không thể tiếp cận được với người khuyết tật thể chất. Do rào cản về đô thị và thiếu các hệ thống giao thông công cộng để tiếp cận, người khuyết tật có thể không tiếp cận được các cơ sở chăm sóc sức khỏe.
- Rào cản về thể chế:
 - Chi phí chăm sóc sức khỏe khiến nhiều người khuyết tật không đủ khả năng chi trả các dịch vụ thiết yếu.
 - Thiếu các giao thức được thiết lập để chăm sóc người khuyết tật đang bị cách ly.
- Rào cản về thái độ
 - Những định kiến, sự kỳ thị và phân biệt đối xử đối với người khuyết tật, kể cả tin rằng người khuyết tật không thể đóng góp vào việc ứng phó với đại dịch hoặc tự đưa ra quyết định.

Những rào cản này có thể gây thêm căng thẳng cho người khuyết tật và người chăm sóc họ trong đợt bùng phát COVID-19.

Việc đưa tiếng nói và nhu cầu của người khuyết tật trong kế hoạch ứng phó dịch bệnh khẩn cấp là rất quan trọng nhằm duy trì cả sức khỏe thể chất lẫn tinh thần trong khi đó giảm nguy cơ bị nhiễm COVID-19:

- Các thông điệp giao tiếp dễ tiếp cận cần phải được phát triển, kể cả các cân nhắc đối với người khuyết tật (bao gồm khuyết tật về cảm giác, trí tuệ, nhận thức và tâm lý xã hội). Ví dụ có thể bao gồm:
 - Các trang web và tờ thông tin dễ tiếp cận đảm bảo rằng những người khuyết tật thị giác có thể đọc được thông tin chính về sự bùng phát của dịch bệnh.
 - Tin tức và các cuộc họp báo liên quan đến sự bùng phát dịch bệnh bao gồm các thông điệp viên ngôn ngữ ký hiệu được công nhận bởi những người bị điếc.

- Nhân viên y tế biết ngôn ngữ ký hiệu hoặc ít nhất có các thông dịch viên ngôn ngữ ký hiệu được công nhận bởi những người bị điếc.
 - Tin nhắn được chia sẻ theo cách dễ hiểu đối với người khuyết tật về trí tuệ, nhận thức và tâm lý xã hội.
 - Các hình thức giao tiếp không chỉ dựa vào thông tin bằng văn bản cần được thiết lập và sử dụng, bao gồm giao tiếp trực tiếp hoặc sử dụng các trang web tương tác để truyền đạt thông tin.
- Nếu người chăm sóc được chuyển vào cách ly, cần phải thực hiện các kế hoạch để đảm bảo tiếp tục hỗ trợ cho người khuyết tật cần được chăm sóc và hỗ trợ.
 - Các tổ chức dựa vào cộng đồng và các nhà lãnh đạo trong cộng đồng có thể là đối tác hữu ích trong việc liên lạc và cung cấp hỗ trợ MHPSS cho người khuyết tật đã tách khỏi gia đình và người chăm sóc của họ.
 - Nên đưa người khuyết tật và nhân viên chăm sóc vào tất cả các giai đoạn ứng phó với sự bùng phát của dịch bệnh.

Nguồn:

ONG Inclusiva. Khuyến nghị về bảo vệ sức khỏe của người khuyết tật trong giai đoạn dịch bùng phát.

Bài học rút ra từ virus corona chủng mới 2019. ONG Inclusiva: 2020.

Campbell, V. A., Gilyard, J. A., Sinclair, L., Sternberg, T., & Kailes, J. I. Chuẩn bị và ứng phó với đại dịch cúm: những tác động đối với người khuyết tật - *Tạp chí sức khỏe cộng đồng Mỹ*, 2009:

99 Suppl 2(Suppl 2), S294-S300. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2009.162677>

Bộ Y tế Vương quốc Anh. *Đại dịch cúm: Hướng dẫn chuẩn bị các dịch vụ chăm sóc sức khỏe tâm thần ở Anh.* Bộ Y tế Vương quốc Anh: Luân Đôn, 2008.

CAN THIỆP 3:

Thông điệp và các hoạt động giúp trẻ em giải quyết căng thẳng trong đợt bùng phát dịch Covid-19

Khuyến khích việc lắng nghe tích cực và có thái độ thấu hiểu đối với trẻ. Trẻ em có thể phản ứng với tình huống khó khăn/bất ổn theo những cách khác nhau: bám lấy người chăm sóc, cảm thấy lo lắng, rút lui, cảm thấy tức giận hoặc kích động, gặp ác mộng, đái dầm, thay đổi tâm trạng thường xuyên, v.v.

- Trẻ em thường cảm thấy nhẹ nhõm nếu chúng có thể thể hiện và truyền đạt cảm giác lo lắng của chúng trong một môi trường an toàn và hỗ trợ. Mỗi đứa trẻ có cách riêng để thể hiện cảm xúc. Đôi khi tham gia vào một hoạt động sáng tạo, chẳng hạn như chơi và vẽ có thể tạo điều kiện cho quá trình này. Giúp trẻ tìm ra những cách tích cực để thể hiện cảm giác lo âu như giận dữ, sợ hãi và buồn bã.
- Khuyến khích một môi trường đầy sự cảm thông và quan tâm xung quanh trẻ. Trẻ em cần tình yêu của người lớn và thường cần được chú ý hơn trong những lúc khó khăn.
- Hãy nhớ rằng trẻ em thường lấy tín hiệu cảm xúc từ những người lớn quan trọng trong cuộc sống của chúng, vì vậy cách người lớn đối phó với khủng hoảng rất quan trọng. Điều quan trọng là người lớn phải quản lý cảm xúc của mình thật tốt và giữ bình tĩnh, lắng nghe những lo lắng của trẻ em, nói chuyện ân cần với bọn trẻ và trấn an chúng. Nếu thích hợp và tùy thuộc vào độ tuổi, khuyến khích cha mẹ/người chăm sóc hãy ôm con và nhắc lại rằng mình rất yêu chúng và tự hào về chúng. Điều này sẽ làm cho bọn trẻ cảm thấy tốt hơn và an toàn hơn.
- Nếu có thể, hãy tạo cơ hội cho trẻ chơi và thư giãn.
- Giữ trẻ gần với cha mẹ và gia đình của chúng, nếu được coi là an toàn cho trẻ, và tránh chia tách trẻ và người chăm sóc chúng càng nhiều càng tốt. Nếu một đứa trẻ cần được tách ra khỏi người chăm sóc của mình, hãy đảm bảo cung cấp dịch vụ chăm sóc thay thế phù hợp và nhân viên xã hội, hoặc tương đương, sẽ thường xuyên theo dõi trẻ.
- Nếu trẻ em bị tách khỏi người chăm sóc, hãy đảm bảo liên lạc đều đặn và thường xuyên (ví dụ qua điện thoại, cuộc gọi video) và lặp lại. Đảm bảo tất cả các biện pháp bảo hộ và bảo vệ trẻ em được đề cập.
- Giữ thói quen và lịch trình thường xuyên càng nhiều càng tốt hoặc giúp tạo ra những thói quen và thời khoá biểu mới trong môi trường mới, bao gồm cả học tập, vui chơi và thư giãn. Nếu có thể, hãy duy trì việc học ở trường, học bài hoặc các hoạt động thường ngày khác mà không gây nguy hiểm cho trẻ em hoặc đi ngược lại với các cơ quan y tế. Trẻ em nên tiếp tục

đi học nếu việc đến trường không gây nguy hiểm cho sức khỏe của chúng.

- Cung cấp dữ liệu về những gì đang diễn ra và cung cấp thông tin rõ ràng thân thiện với trẻ em về cách giảm nguy cơ lây nhiễm và giữ an toàn bằng những từ mà chúng có thể hiểu. Chứng minh cho trẻ em cách chúng có thể giữ an toàn cho bản thân (ví dụ: cho chúng thấy cách rửa tay hiệu quả)
- Tránh suy đoán về tin đồn hoặc những thông tin chưa xác minh trước mặt trẻ em.
- Cung cấp thông tin về những gì đã xảy ra hoặc có thể xảy ra theo cách làm yên lòng, trung thực và phù hợp với lứa tuổi.
- Hỗ trợ người lớn/người chăm sóc bằng các hoạt động dành cho trẻ em trong thời gian cô lập/cách ly tại nhà. Các hoạt động nên giải thích về virus nhưng cũng phải cho trẻ hoạt động khi chúng không ở trường, ví dụ:
 - Trò chơi rửa tay bằng những câu thơ có vần
 - những câu chuyện tưởng tượng về virus khám phá cơ thể
 - làm sạch và khử trùng nhà thành một trò chơi vui nhộn
 - vẽ những bức tranh về virus/vi khuẩn để trẻ tô màu
 - giải thích thiết bị bảo vệ cá nhân (PPE) cho trẻ em để chúng không sợ hãi

Nguồn: WHO. Giúp trẻ đối phó với căng thẳng trong đợt bùng phát COVID-2019 (Bản tin). WHO: Geneva, 2020

CAN THIỆP 4

Các hoạt động MHPSS dành cho người lớn đang bị cô lập/cách ly

Trong quá trình cách ly, nếu có thể, nên cung cấp các kênh liên lạc an toàn để giảm sự cô đơn và cách ly về mặt tâm lý (ví dụ, WeChat),



CÁC HOẠT ĐỘNG SẼ HỖ TRỢ SỨC KHOẺ THỂ CHẤT VÀ TINH THẦN CỦA NGƯỜI LỚN TRONG THỜI GIAN CÔ LẬP/CÁCH LY TẠI NHÀ

- Tập thể dục (ví dụ: yoga, thái cực quyền, các bài tập giãn cơ)
- Các bài tập về nhận thức
- Bài tập thư giãn (ví dụ: thở, thiền, chánh niệm)
- Đọc sách và tạp chí
- Giảm thời gian nhìn vào những hình ảnh đáng sợ trên TV
- Giảm thời gian nghe những tin đồn
- Tìm kiếm thông tin từ các nguồn đáng tin cậy
- Giảm thời gian tìm kiếm thông tin (1-2 lần mỗi ngày, thay vì mỗi giờ)

CAN THIỆP 5:

Hỗ trợ những người đang ứng phó với COVID-19

NHỮNG THÔNG ĐIỆP DÀNH CHO NHÂN VIÊN TUYỂN ĐẦU:

- Cảm thấy căng thẳng là một trải nghiệm mà bạn và nhiều đồng nghiệp của bạn có thể trải qua; trên thực tế, cảm giác đó là khá bình thường trong hoàn cảnh hiện nay. Các nhân viên có thể cảm thấy rằng họ đang không làm tốt công việc của mình và rằng có yêu cầu cao đối với bản thân họ, cộng thêm những áp lực mới, bao gồm cả việc tuân thủ nghiêm các quy trình OSH.
- Căng thẳng và cảm xúc liên quan đến nó không hề phản ánh rằng bạn không thể thực hiện công việc của mình hoặc bạn yếu đuối, ngay cả khi bạn cảm thấy như vậy. Trong thực tế, căng thẳng có thể hữu ích. Ngay bây giờ, cảm giác căng thẳng có thể khiến bạn tiếp tục công việc và cảm nhận được sứ mệnh của mình. Quản lý căng thẳng và sức khỏe tâm lý xã hội của bạn trong thời gian này cũng quan trọng như quản lý sức khỏe thể chất của bạn.
- Chú ý đến các nhu cầu cơ bản của bạn và sử dụng các chiến lược đối phó hữu ích - đảm bảo nghỉ ngơi và giải lao trong khi làm việc hoặc giữa các ca làm việc, ăn uống đầy đủ với thực phẩm lành mạnh, tham gia các hoạt động thể chất và giữ liên lạc với gia đình và bạn bè. Tránh sử dụng các chiến lược đối phó không có ích như thuốc lá, rượu hoặc các loại thuốc khác. Về lâu dài, những thứ này có thể làm cho tình trạng sức khỏe tinh thần và thể chất của bạn xấu đi.
- Một số nhân viên có thể không may gặp phải sự tảo động của gia đình hoặc cộng đồng do kỳ thị. Điều này có thể khiến cho tình huống vốn đã khó khăn nay lại càng trở nên khó khăn hơn. Nếu có thể, duy trì kết nối với những người thân yêu của bạn thông qua các phương tiện kỹ thuật số là một cách để duy trì liên lạc. Hãy hướng về đồng nghiệp, người quản lý của bạn hoặc những người đáng tin cậy khác để được hỗ trợ xã hội - đồng nghiệp của bạn có thể có những trải nghiệm tương tự như bạn.
- Đây có thể là một kịch bản độc đáo và chưa từng có đối với nhiều người lao động, đặc biệt nếu họ không tham gia vào các hoạt động ứng phó tương tự. Mặc dù vậy, sử dụng các chiến lược mà bạn đã sử dụng trong quá khứ để quản lý những lúc căng thẳng có thể mang lại lợi ích cho bạn bây giờ. Các chiến lược mang lại cảm giác căng thẳng là như nhau, ngay cả khi kịch bản khác nhau.
- Nếu căng thẳng của bạn trở nên tồi tệ hơn và bạn cảm thấy quá sức, bạn không nên đổ lỗi. Mọi người đều trải qua căng thẳng và đối phó với nó theo những cách khác nhau. Những áp lực đang diễn ra và áp lực cũ từ cuộc sống của cá nhân bạn có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần,

và công việc hiện tại của bạn. Bạn có thể nhận thấy những thay đổi trong cách bạn làm việc, tâm trạng của bạn có thể thay đổi như hay cáu kỉnh hơn, cảm thấy thấp thỏm hoặc lo lắng hơn, bạn có thể cảm thấy thường xuyên bị kiệt sức hoặc khó thư giãn hơn trong thời gian nghỉ ngơi hoặc bạn có thể không giải thích được những phản nản về thể chất như đau nhức cơ thể hoặc đau dạ dày.

- Căng thẳng thường xuyên có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần và công việc của bạn và thậm chí có thể ảnh hưởng đến bản thân bạn ngay cả sau khi tình hình được cải thiện. Nếu căng thẳng quá mức, xin vui lòng gặp người quản lý của bạn hoặc người thích hợp để đảm bảo rằng bạn được hỗ trợ thích đáng.

THÔNG ĐIỆP CHO TRƯỞNG NHÓM HOẶC NHÀ QUẢN LÝ:

Nếu bạn là trưởng nhóm hoặc nhà quản lý, việc bảo vệ cho nhân viên của mình khỏi bị căng thẳng thường xuyên và yếu về sức khỏe tâm thần trong đợt ứng phó này có nghĩa là giúp họ có khả năng tốt hơn để hoàn thành vai trò của mình - cho dù là nhân viên y tế hoặc trong vai trò hỗ trợ liên minh.

- Thường xuyên hỗ trợ giám sát tình trạng sức khỏe của nhân viên và tạo môi trường làm việc khuyến khích nhân viên trò chuyện với bạn nếu tình trạng sức khỏe tinh thần của họ trở nên xấu đi.
- Đảm bảo chất lượng truyền thông tốt và cập nhật thông tin chính xác cho mọi nhân viên. Điều này có thể giúp giảm bớt bất kỳ nỗi lo lắng, bất an nào của nhân viên và giúp họ cảm thấy kiểm soát được.
- Xem xét nếu có bất kỳ khả năng nào để đảm bảo nhân viên của bạn được nghỉ ngơi và phục hồi khi cần. Nghỉ ngơi rất quan trọng đối với tình trạng sức khỏe thể chất và tinh thần và thời gian này cần cho phép nhân viên thực hiện các hoạt động tự chăm sóc bản thân khi cần thiết.
- Cung cấp một diễn đàn ngắn gọn và thường xuyên qua đó cho phép nhân viên bày tỏ mối quan tâm, đặt câu hỏi và khuyến khích hỗ trợ lẫn nhau giữa các đồng nghiệp. Không phá vỡ nguyên tắc bảo mật, cần đặc biệt chú ý đến bất kỳ nhân viên nào mà bạn có thể nhận thấy rằng người đó đang gặp khó khăn trong cuộc sống, trước đây đã gặp phải tình trạng sức khỏe tâm thần kém hoặc thiếu hỗ trợ xã hội (có thể do cộng đồng tảo động).

CAN THIỆP 5:

Hỗ trợ những người đang ứng phó với COVID-19 (tt)

- Tập huấn về PFA có thể mang lại lợi ích cho người lãnh đạo/nhà quản lý và người lao động trong việc tiếp thu các kỹ năng cần thiết để hỗ trợ cho đồng nghiệp.
- Tạo điều kiện tiếp cận và đảm bảo nhân viên nhận thức được nơi họ có thể tiếp cận các dịch vụ hỗ trợ sức khỏe tâm thần và tâm lý xã hội, bao gồm nhân viên MHPSS tại chỗ nếu có sẵn hoặc hỗ trợ dựa trên điện thoại hoặc các tùy chọn dịch vụ từ xa khác.
- Người quản lý và trưởng nhóm sẽ phải đối mặt với những yếu tố gây căng thẳng tương tự như nhân viên của họ và có khả năng gặp thêm áp lực do mức độ trách nhiệm của họ. Điều quan trọng là các quy định và chiến lược trên được áp dụng cho cả người lao động lẫn nhà quản lý, và rằng nhà quản lý có thể thực hiện các chiến lược tự chăm sóc theo mô hình để giảm thiểu căng thẳng.

ĐỂ BIẾT THÔNG TIN VỀ QUYỀN CỦA NGƯỜI LAO ĐỘNG TRONG ĐỢT BÙNG PHÁT COVID-19, XIN VUI LÒNG THAM KHẢO:

WHO. Đại dịch Virút Corona (COVID-19): Quyền, vai trò và trách nhiệm của nhân viên y tế, bao gồm những cân nhắc chính đối với vấn đề an toàn và sức khỏe nghề nghiệp. WHO: Geneva, 2020. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-rights-roles-respon-hw-covid-19.pdf?sfvrsn=bcabd401_0

Nguồn: WHO và Tổ chức Lao động Quốc tế (ILO). An toàn và sức khỏe nghề nghiệp trong trường hợp khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng: Cẩm nang bảo vệ nhân viên y tế và người cung cấp hỗ trợ tại hiện trường. WHO & ILO: Geneva, 2018.

CAN THIỆP 6:

Thông điệp dành cho công đồng MHPSS trong đợt bùng phát COVID-19

Các thông điệp dưới đây tập trung vào việc thúc đẩy sức khỏe tâm thần và phúc lợi trong các cộng đồng bị ảnh hưởng bởi COVID-19.

THÔNG ĐIỆP CHUNG DÀNH CHO CỘNG ĐỒNG ĐỂ XỬ LÝ CĂNG THẲNG TRONG ĐỢT BÙNG PHÁT COVID-19:

- Cảm giác buồn, đau khổ, lo lắng, bối rối, sợ hãi hoặc tức giận là điều bình thường trong khủng hoảng.
- Nói chuyện với những người mà bạn tin tưởng. Liên lạc với bạn bè và gia đình của mình.
- Nếu bạn phải ở nhà, hãy duy trì lối sống lành mạnh (bao gồm chế độ ăn uống thích hợp, ngủ nghỉ, tập thể dục và giao tiếp xã hội với những người thân yêu tại nhà). Giữ liên lạc với gia đình và bạn bè thông qua thư điện tử, gọi điện thoại và sử dụng các phương tiện truyền thông xã hội
- Tránh sử dụng thuốc lá, rượu hoặc các loại thuốc khác để đối phó với những cảm xúc của bạn.
- Nếu bạn cảm thấy quá sức, hãy nói chuyện với nhân viên y tế, nhân viên xã hội, chuyên gia tư vấn tự nguyện hoặc người đáng tin cậy khác trong cộng đồng của bạn (ví dụ: lãnh đạo tôn giáo hoặc người lớn tuổi trong cộng đồng).
- Có kế hoạch đến đâu và tìm kiếm sự giúp đỡ về sức khỏe thể chất, tinh thần và nhu cầu tâm lý xã hội, nếu cần.
- Nhận thông tin về rủi ro của bạn và cách phòng ngừa. Sử dụng các nguồn đáng tin cậy để có được thông tin, chẳng hạn như trang web của WHO hoặc, cơ quan y tế công cộng địa phương hoặc quốc gia.
- Giảm thời gian bạn và gia đình dành để xem hoặc nghe những thông tin truyền thông gây xáo trộn.
- Rút ra những kỹ năng mà bạn đã sử dụng trong khoảng thời gian khó khăn trong quá khứ để quản lý cảm xúc của bạn trong đợt bùng phát này.

Nguồn: WHO. Giúp trẻ đối phó với căng thẳng trong đợt bùng phát COVID-2019 (Bản tin). WHO: Geneva, 2020.

Tài liệu Tham khảo

1. Ủy ban Thường trực Liên ngành (IASC). *Hướng dẫn của IASC về Sức khỏe Tâm thần và Hỗ trợ Tâm lý Xã hội trong Tình trạng Khẩn cấp*. IASC: Geneva, 2007
2. IASC. *Hướng dẫn về Sức khỏe Tâm thần và Hỗ trợ Tâm lý Xã hội trong Tình trạng Khẩn cấp: bản liệt kê những danh mục cần kiểm tra để sử dụng tại hiện trường*. IASC: Geneva, 2008.
3. Liên đoàn Chữ Thập đỏ và Trăng lưỡi liềm đỏ quốc tế (IFRC). *Sức khỏe tâm thần và hỗ trợ tâm lý xã hội cho nhân viên, tình nguyện viên và cộng đồng trong đợt bùng phát Virút Corona*. IFRC: Hong Kong, 2020.
4. ONG Inclusiva. *Khuyến nghị về bảo vệ sức khỏe của người khuyết tật trong các đợt bùng phát dịch: Bài học từ Virút Corona chủng mới 2019*. ONG Inclusiva, 2020.
5. Nhóm Tham khảo của IASC về Sức khỏe Tâm thần và Hỗ trợ Tâm lý Xã hội trong Tình trạng Khẩn cấp. *Sức khỏe Tâm thần và Hỗ trợ Tâm lý Xã hội trong các đợt bùng phát Dịch Virút Ebola: Hướng dẫn dành cho các nhà hoạch định chương trình y tế công cộng*. IASC: Geneva, 2015.
6. Tổ chức Y tế Thế giới (WHO). *Sức khỏe Tâm thần và Cân nhắc về Tâm lý Xã hội trong Đại dịch Cúm ở Người (Bản phác thảo 2005)*. WHO, 2005
7. Cục Y tế và Phòng chống Bệnh tật Quốc gia (2020). *Ứng phó với bệnh viêm phổi virút corona chủng mới: Hướng dẫn điều chỉnh tâm lý*
8. Trường Đại học Y Khoa Tây Trung Quốc. *Cẩm nang về virút corona chủng mới để bảo vệ tâm lý xã hội cộng đồng*. Đại học Y khoa Tây Trung Quốc, 2020.
9. Bao Y, Sun Y, Meng S, Shi J, Lu L. Đại dịch nCoV-2019: Bàn về vấn đề chăm sóc sức khỏe tâm thần để trao quyền cho xã hội. *Lancet*. Ngày 7 tháng 2 năm 2020-[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30309-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30309-3)
10. IFRC. *Giao tiếp cá nhân*, Ngày 11 tháng 2 năm 2020.
11. Trung tâm Nghiên cứu về Căng thẳng Chấn thương, Các dịch vụ đồng nhất, Đại học Khoa học Sức khỏe. *Sức khỏe Tâm thần và Hướng dẫn Hành vi Ứng phó với Đại dịch Cúm*. Không có thời hạn
12. Tổ chức Y tế Pan American (PAHO). *Bảo vệ Sức khỏe Tâm thần trong Thời kỳ Dịch*. PAHO, 2006.
13. WHO. *Xây dựng lại tốt hơn: Chăm sóc sức khỏe tâm thần bền vững sau các trường hợp khẩn cấp*. WTO Geneva, 2013.
14. WHO, CBM, Tầm nhìn Thế giới Quốc tế & UNICEF. *Sơ cứu tâm lý trong các đợt bùng phát dịch bệnh virút Ebola*. WHO: Geneva: 2013.
15. WHO and Tổ chức Lao động Quốc tế(ILO). *Vấn đề sức khỏe và an toàn nghề nghiệp trong các trường hợp khẩn cấp về sức khỏe cộng đồng: Hướng dẫn bảo vệ nhân viên y tế và người cung cấp hỗ trợ tại hiện trường*. WHO & ILO: Geneva, 2018.
16. Liên minh Bảo vệ Trẻ em trong Hành động Nhân đạo. *Guidance note: Bảo vệ trẻ em trong thời gian bùng phát bệnh truyền nhiễm*. Liên minh Bảo vệ Trẻ em trong Hành động Nhân đạo, 2018.
17. Liên minh Bảo vệ Trẻ em trong Hành động Nhân đạo. *Tiêu chuẩn tối thiểu để bảo vệ trẻ em trong hành động nhân đạo*. Liên minh Bảo vệ Trẻ em trong Hành động Nhân đạo, 2019.
18. WHO & Cao ủy Liên Hợp Quốc về người tị nạn. *mhGAP Hướng dẫn Can thiệp Nhân đạo (mhGAP-HIG): Quản lý Lâm sàng về Tâm thần, Thần kinh và các Điều kiện Sử dụng Thuốc trong các Trường hợp Nhân đạo Khẩn cấp*. WHO: Geneva, 2015
19. New Zealand: Bộ Y tế. *Tác động tâm lý xã hội của việc cách ly và các can thiệp có thể giúp giảm căng thẳng: Ghi chú hướng dẫn*. Bộ Y tế: New Zealand, 2009.



Các Tài liệu và Liên kết Quan trọng

PsychologicalFirst Aid

https://www.who.int/mental_health/publications/auide_field_workers/en/

Hướng dẫn của IASC về sức khỏe tâm thần và hỗ trợ tâm lý xã hội trong trường hợp khẩn cấp

<https://interagencystandingcommittee.org/mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings-Q/documents-public/iasc-guidelines-mental>

IASC Lưu ý Hướng dẫn Liên ngành về Sức khỏe Tâm thần và Hỗ trợ Tâm lý Xã hội trong Trường hợp Khẩn cấp

<https://interagencystandingcommittee.org/mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/content/iasc-inter-agency-referral>

IASC- Khung giám sát và đánh giá chung về sức khỏe tâm thần và hỗ trợ tâm lý xã hội trong trường hợp khẩn cấp

<https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-around-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/iasc-common>

Liên minh Bảo vệ Trẻ em trong Hành động Nhân đạo-Lưu ý Hướng dẫn: Bảo vệ Trẻ em trong thời gian bùng phát bệnh truyền nhiễm

<https://alliancecpha.org/en/child-protection-online-library/guidance-note-protection-children-during-infectious-disease>

Đây là phiên bản 1.0 của tài liệu này (tháng 2 năm 2020).

Tài liệu sẽ được cập nhật thường xuyên trong đợt bùng phát COVID-19.

Liên hệ với Nhóm Tham khảo MHPSS IASC

mhpss.refgroup@gmail.com để cập nhật bản mới nhất



Đây là phiên bản 1.0 của tài liệu này (Tháng 2 năm 2020).

Tài liệu sẽ được cập nhật thường xuyên trong đợt bùng phát COVID-19.

Liên hệ với Nhóm Tham khảo MHPSS của IASC (mhpss.refgroup@gmail.com) để cập nhật bản sao của phiên bản mới nhất.

© Nhóm Tham khảo MHPSS IASC, 2020. Bảo lưu mọi quyền.

Liên hệ với Nhóm Tham khảo MHPSS IASC (mhpss.refgroup@gmail.com) để biết các bản dịch hiện có hoặc cho phép dịch.

IASC

Ủy ban Thường trực Liên ngành

IASC Nhóm Tham khảo về Sức khỏe Tâm thần và Hỗ trợ Tâm lý Xã hội trong Tình trạng Khẩn cấp

Bản dịch từ nguyên bản tiếng Anh:

Nguồn:

<https://interagencystandingcommittee.org/iasc-reference-group-mental-health-and-psychosocial-support-emergency-settings/interim-briefing>

Coronavirus Anxiety: Coping with Stress, Fear & Worry

Fears about COVID-19 can take an emotional toll, especially if you're already living with an anxiety disorder. But you're not powerless. These tips can help you get through this stressful time.



Understanding your anxiety

It's a frightening time. We're in the midst of a worldwide pandemic, with cities and even entire countries shutting down. Some of us are in areas that have already been affected by coronavirus. Others are bracing for what may come. And all of us are watching the headlines and wondering, "What is going to happen next?"

For many people, the [uncertainty surrounding coronavirus](#) is the hardest thing to handle. We don't know how exactly we'll be impacted or how bad things might get. And that makes

it all too easy to catastrophize and spiral out into overwhelming dread and panic. But there are many things you can do—even in the face of this unique crisis—to manage your anxiety and fears.

Stay informed—but don't obsessively check the news

It's vital to stay informed, particularly about what's happening in your community, so you can follow advised safety precautions and do your part to slow the spread of coronavirus. But there's a lot of misinformation going around, as well as sensationalistic coverage that only feeds into fear. It's important to be discerning about what you read and watch.

Stick to trustworthy sources such as the [CDC](#), the [World Health Organization](#), and your local public health authorities.

Limit how often you check for updates. Constant monitoring of news and social media feeds can quickly turn compulsive and counterproductive—fueling anxiety rather than easing it. The limit is different for everyone, so pay attention to how you're feeling and adjust accordingly.

Step away from media if you start feeling overwhelmed. If anxiety is an ongoing issue, consider limiting your media consumption to a specific time frame and time of day (e.g. thirty minutes each evening at 6 pm).

Ask someone reliable to share important updates. If you'd feel better avoiding media entirely, ask someone you trust to pass along any major updates you need to know about.

Be careful what you share. Do your best to verify information before passing it on. [Snopes' Coronavirus Collection](#) is one place to start. We all need to do our part to avoid spreading rumors and creating unnecessary panic.

Focus on the things you can control

We're in a time of massive upheaval. There are so many things outside of our control, including how long the pandemic lasts, how other people behave, and what's going to happen in our communities. That's a tough thing to accept, and so many of us respond by endlessly searching the Internet for answers and thinking over all the different scenarios that might happen. But as long as we're focusing on questions with unknowable answers

and circumstances outside of our personal control, this strategy will get us nowhere—aside from feeling drained, anxious, and overwhelmed.

When you feel yourself getting caught up in fear of what might happen, try to shift your focus to things you can control. For example, you can't control how severe the coronavirus outbreak is in your city or town, but you can take steps to reduce your own personal risk (and the risk you'll unknowingly spread it to others), such as:

- washing your hands frequently (for at least 20 seconds) with soap and water or a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.

- avoiding touching your face (particularly your eyes, nose, and mouth).

- staying home as much as possible, even if you don't feel sick.

- avoiding crowds and gatherings of 10 or more people.

- avoiding all non-essential shopping and travel.

- keeping 6 feet of distance between yourself and others when out.

- [getting plenty of sleep](#), which helps support your immune system.

- following all recommendations from health authorities.

Plan for what you can

It's natural to be concerned about what may happen if your workplace closes, your children have to stay home from school, you or someone you love gets sick, or you have to self-quarantine. While these possibilities can be scary to think about, being proactive can help relieve at least some of the anxiety.

- Write down specific worries you have about how coronavirus may disrupt your life. If you start feeling overwhelmed, take a break.

- Make a list of all the possible solutions you can think of. Try not to get too hung up on "perfect" options. Include whatever comes to mind that could help you get by.

- Focus on concrete things you can problem solve or change, rather than circumstances beyond your control.

After you've evaluated your options, draw up a plan of action. When you're done, set it aside and resist the urge to go back to it until you need it or your circumstances significantly change.

How to stop “what-ifs” from spiraling

Relinquishing our desire for certainty and control is easier said than done. If you feel yourself start to spin out into negativity or panic, grounding yourself in the present moment can stop the negative spiral and allow your rational brain to come back online.

The technique is simple yet effective: Bring your attention to your breath and your body. Focus all of your attention on the here and now: noticing the sights, sounds, and smells around you and what you're feeling in your body. Continue to breath slowly in and out—gently bringing your mind back to your body and breath every time it drifts—until you feel more calm.

For a mindful breathing meditation that can help you regain inner calm, [click here](#).

Stay connected—even when physically isolated

Evidence shows that many people with coronavirus—particularly young, seemingly healthy people—don't have symptoms but can still spread the virus. That's why the biggest thing that most people can do right now to make a positive difference is to practice social distancing.

But social distancing comes with its own risks. Humans are social animals. We're hardwired for connection. Isolation and loneliness can exacerbate anxiety and depression, and even impact our physical health. That's why it's important to stay connected as best we can and reach out for support when we need it, even as we cut back on in-person socializing.

Make it a priority to stay in touch with friends and family. If you tend to withdraw when depressed or anxious, think about scheduling regular phone, chat, or Skype dates to counteract that tendency.

While in-person visits are limited, substitute video chatting if you're able. Face-to-face contact is like a “vitamin” for your mental health, reducing your risk of depression and helping ease stress and anxiety.

Social media can be a powerful tool—not only for connecting with friends, family, and acquaintances—but for feeling connected in a greater sense to our communities, country, and the world. It reminds us we're not alone.

That said, be mindful of how [social media is making you feel](#). Don't hesitate to mute keywords or people who are exacerbating your anxiety. And log off if it's making you feel worse.

Don't let coronavirus dominate every conversation. It's important to take breaks from stressful thoughts about the pandemic to simply enjoy each other's company—to laugh, share stories, and focus on other things going on in our lives.

Emotions are contagious, so be wise about who you turn to for support

All of us are going to need reassurance, advice, or a sympathetic ear during this difficult time. But be careful who you choose as a sounding board. The coronavirus is not the only thing that's contagious. So are emotions! Avoid talking about the virus with people who tend to be negative or who reinforce and ramp up your fears. Turn to the people in your life who are thoughtful, level-headed, and good listeners.

If you don't have someone you trust to turn to, apps such as [7 Cups](#) are a good resource for free, emotional support.

Take care of your body and spirit

This is an extraordinarily trying time, and all the tried-and-true [stress management strategies](#) apply, such as eating healthy meals, getting plenty of sleep, and meditating. Beyond that, here are some tips for practicing self-care in the face of the unique disruptions caused by the coronavirus.

Be kind to yourself. Go easy on yourself if you're experiencing more depression or anxiety than usual. You're not alone in your struggles.

Maintain a routine as best you can. Even if you're stuck at home, try to stick to your regular sleep, school, meal, or work schedule. This can help you maintain a sense of normalcy.

Take time out for activities you enjoy. Read a good book, watch a comedy, play a fun board or video game, make something—whether it’s a new recipe, a craft, or a piece of art. It doesn’t matter what you do, as long as it takes you out of your worries.

Get out in nature, if possible. Sunshine and fresh air will do you good. Even a walk around your neighborhood can make you feel better. Just be sure to avoid crowds, keep your distance from people you encounter, and obey restrictions in your area.

Find ways to exercise. Staying active will help you release anxiety, relieve stress, and manage your mood. While the gym and group classes are out, you can still cycle, hike, or walk. Or if you’re stuck at home, look online for exercise videos you can follow. There are many things you can do even without equipment, such as yoga and exercises that use your own bodyweight.

Avoid self-medicating. Be careful that you’re not using alcohol or other substances to deal with anxiety or depression. If you tend to overdo it in the best of times, it may be a good idea to avoid for now.

Take up a relaxation practice. When stressors throw your nervous system out of balance, relaxation techniques such as deep breathing, meditation, and yoga can bring you back into a state of equilibrium. Regular practice delivers the greatest benefits, so see if you can set aside even a little time every day.

Help others (it will make you feel better)

At times like this, it’s easy to get caught up in your own fears and concerns. But amid all the stories of people fighting over rolls of toilet paper or lining up outside gun stores to arm themselves, it’s important to take a breath and remember that we’re all in this together. As a quote circulating in Italy reminds us: “We’re standing far apart now so we can embrace each other later.”

It’s no coincidence that those who focus on others in need and support their communities, especially during times of crises, tend to be happier and healthier than those who act selfishly. Helping others not only makes a difference to your community—and even to the wider world at this time—it can also support your own mental health and well-being. Much of the anguish accompanying this pandemic stems from feeling powerless. Doing kind and

helpful acts for others can help you regain a sense of control over your life—as well as adding meaning and purpose.

Even when you're self-isolating or maintaining social distance, there's still plenty you can do to help others.

Follow guidelines for preventing the spread of the virus. Even if you're not in a high-risk group, staying at home, washing your hands frequently, and avoiding contact with others can help save the lives of the most vulnerable in your community and prevent overburdening the healthcare system.

Reach out to others in need. If you know people in your community who are isolated—particularly the elderly or disabled—you can still offer support. Perhaps an older neighbor needs help with groceries or fulfilling a prescription? You can always leave packages on their doorstep to avoid direct contact. Or maybe they just need to hear a friendly, reassuring voice over the phone. Many local social media groups can help put you in touch with vulnerable people in your area.

Donate to food banks. Panic-buying and hoarding have not only left grocery store shelves stripped bare but have also drastically reduced supplies to food banks. You can help older adults, low-income families, and others in need by donating food or cash.

Be a calming influence. If friends or loved ones are panicking, try to help them gain some perspective on the situation. Instead of scaremongering or giving credence to false rumors, refer them to reputable news sources. Being a positive, uplifting influence in these anxious times can help you feel better about your own situation too.

Be kind to others. An infectious disease is not connected to any racial or ethnic group, so speak up if you hear negative stereotypes that only promote prejudice. With the right outlook and intentions, we can all ensure that kindness and charity spread throughout our communities even faster than this virus.

Authors: Melinda Smith, M.A. and Lawrence Robinson. Last updated: March 2020.

Get more help

Are you in crisis?

[Disaster Distress Helpline](#) - Call 1-800-985-5990 or text TalkWithUs to 66746 to connect with a trained crisis counselor.

[Crisis Text Line](#) - Text with a trained Crisis Counselor. Also available in the UK and Canada.

[National Suicide Prevention Lifeline](#) - If you're feeling suicidal, please call 1-800-273-TALK (8255).

[National Domestic Violence Hotline](#) - Isolated at home in an abusive situation and need help? Call 1-800-799-7233.

[Coronavirus \(COVID-19\)](#) - Up to date information and public health guidelines from the CDC. (Centers for Disease Control and Prevention)

[Coronavirus disease \(COVID-19\) outbreak](#) - Find country guidance, tips for protecting yourself, and travel advice. (World Health Organization)

[Coronavirus Resource Center](#) - Get answers to many common questions about coronavirus, as well as links to other resources. (Harvard Health Publishing)

[Coronavirus: Why We Touch our Face and How To Stop Doing It](#) - Help for learning to stop touching your face. (Flexispot)

[The Coronavirus Collection: Fact-Checking COVID-19](#) - Misinformation is spreading as fast as the virus. Find out what's true and false here. (Snopes)

Nỗi lo Vi-rút Corona: Đối mặt với căng thẳng, sợ hãi và lo lắng

Những lo sợ về COVID-19 có thể gây tổn hại cho cảm xúc của bạn, nhất là khi bạn đang sống chung với chứng rối loạn lo âu. Nhưng bạn không hề bất lực. Các lời khuyên dưới đây sẽ giúp bạn vượt qua quãng thời gian đầy căng thẳng này.



Thấu hiểu những lo âu của chính mình

Quãng thời gian này thật sự đáng sợ. Chúng ta đang ở tâm một đại dịch toàn cầu, với nhiều thành phố và cả các quốc gia bị phong tỏa. Một vài người trong chúng ta đang ở các khu vực đã và đang bị ảnh hưởng bởi vi-rút corona. Những người khác thì đang chuẩn bị cho những gì có thể xảy đến. Nhưng tất cả chúng ta đang thấp thỏm dõi theo tin tức và tự hỏi, "Chuyện gì rồi sẽ xảy ra tiếp theo đây?"

Đối với nhiều người, [tình hình không đoán định được của vi rút Corona](#) là điều khó xử lý nhất với họ. Chúng ta không biết chính xác mình sẽ bị ảnh hưởng như thế nào hoặc mọi việc sẽ trở nên tồi tệ ra sao. Và sự không chắc chắn này dễ dàng biến mọi thứ trở thành thảm họa hóa và rồi dần dần nỗi kinh sợ và hoảng loạn áp đảo. Dầu vậy chúng ta vẫn có thể làm được nhiều điều - ngay cả khi đang đối mặt với cuộc khủng có một không hai này - để kiểm soát nỗi lo âu và sợ hãi của mình.

Luôn cập nhật thông tin - nhưng đừng cập nhật một cách thái quá

Việc cập nhật tin tức là điều rất quan trọng, đặc biệt là về những gì đang xảy ra trong cộng đồng của bạn, nhờ vậy bạn mới có thể làm theo các biện pháp an toàn được khuyến nghị và góp phần làm chậm sự lây lan của vi rút Corona. Dẫu vậy vẫn có rất nhiều thông tin sai lệch đưa ra cùng lúc, bao gồm cả những tin tức giật gân chỉ làm tăng thêm nỗi sợ hãi. Điều quan trọng ở đây là, phải sáng suốt nhận định về những gì bạn đọc và xem được.

Bám sát các nguồn tin đáng tin cậy như [CDC \(Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh Hoa Kỳ\)](#), [Tổ chức Y tế Thế giới](#), và các cơ quan y tế công nơi bạn đang sống.

Giới hạn tần suất cập nhật thông tin của bạn. Việc theo dõi liên tục tin tức và phương tiện truyền thông có thể nhanh chóng phản tác dụng và biến thành nỗi ám ảnh mới - làm tăng thêm lo lắng thay vì xoa dịu nỗi lo âu của bạn. Ngưỡng lo lắng của mỗi người rất khác nhau, vì vậy bạn nên chú ý đến cảm giác của mình và tùy chỉnh tần suất sao cho phù hợp.

Tránh xa các phương tiện truyền thông nếu bạn bắt đầu cảm thấy choáng ngợp. Nếu bạn bắt đầu cảm thấy lo lắng, hãy cân nhắc việc giới hạn thời gian sử dụng phương tiện truyền thông vào một khung giờ cố định trong ngày (ví dụ: ba mươi phút mỗi tối vào lúc 6 giờ).

Nhờ ai đó đáng tin cậy chia sẻ thông tin cập nhật quan trọng. Nếu bạn cảm thấy hoàn toàn rời xa các phương tiện truyền thông là giải pháp tốt nhất, hãy nhờ ai đó tin tưởng để cập nhật những thông tin quan trọng nhất cho mình.

Cẩn trọng với những gì bạn chia sẻ. Hãy cố gắng tìm cách kiểm chứng độ xác thực của thông tin trước khi bạn chia sẻ lại tin tức với những người khác. [Snopes' Coronavirus Collection](#) là một trang web đáng tin cậy để kiểm chứng. Tất cả chúng ta cần thực hiện phần việc của mình để tránh tuyên truyền tin nhảm và tạo ra sự sợ hãi không đáng có.

Tập trung vào những điều mà bạn có thể kiểm soát được

Chúng ta đang trải qua quãng thời gian đầy những biến động lớn. Có quá nhiều thứ nằm ngoài tầm kiểm soát của chúng ta, ví dụ như đại dịch sẽ kéo dài bao lâu, những người khác sẽ hành xử thế nào hay điều gì sẽ xảy đến với cộng đồng nơi ta sống. Điều này thật sự khó chấp nhận. Vì vậy, rất nhiều người trong chúng ta phản ứng lại bằng cách không ngừng tìm kiếm câu trả lời trên Internet và tưởng tượng ra vô vàn

những viễn cảnh khác nhau có thể xảy ra. Nhưng nếu chúng ta cứ mãi mê tập trung vào những câu hỏi không lời đáp và những tình huống nằm ngoài tầm kiểm soát của bản thân thì rốt cuộc cách này cũng không giúp ích được gì - ngoài cảm giác kiệt sức, lo lắng và bị choáng ngợp.

Khi cảm thấy bản thân bị cuốn vào nỗi sợ hãi về những điều có thể xảy ra, hãy thử tập trung vào những điều bạn có thể kiểm soát. Ví dụ: bạn không kiểm soát được mức độ nghiêm trọng của đợt bùng phát vi rút corona ở thành phố hoặc thị trấn của mình, nhưng bạn có thể áp dụng các biện pháp để giảm thiểu rủi ro cho bản thân (và nguy cơ bạn sẽ vô tình lây sang người khác), chẳng hạn như:

rửa tay liên tục (trong ít nhất 20 giây) bằng xà phòng và nước hoặc nước rửa tay diệt khuẩn, loại có chứa ít nhất 60% cồn.

tránh sờ đụng vào mặt (đặc biệt là mắt, mũi và miệng).

ở nhà càng nhiều càng tốt, ngay cả khi bạn không cảm thấy mệt.

tránh xa nơi đông người và những buổi tụ tập từ 10 người trở lên.

tránh tất cả những việc mua sắm và đi du lịch không cần thiết.

giữ khoảng cách 2 mét giữa bạn và người xung quanh khi bạn đi ra ngoài.

[ngủ nhiều](#), bởi giấc ngủ giúp hỗ trợ hệ thống miễn dịch của bạn

tuân thủ tất cả các khuyến nghị từ các cơ quan y tế.

Lập kế hoạch cho những điều mà bạn có thể làm được

Việc lo lắng về những gì có thể xảy ra nếu nơi làm việc của bạn đóng cửa, con bạn phải nghỉ học ở nhà, bạn hoặc người thân yêu rồi sẽ nhiễm bệnh hoặc bạn phải tự cách ly là điều hết sức tự nhiên. Trong khi những điều này khiến bạn cảm thấy thật đáng sợ khi nghĩ tới khả năng này thì giữ tâm thế chủ động có thể giúp giảm thiểu, ít nhất là một vài nỗi lo âu của bạn.

Viết ra những lo lắng cụ thể của bạn về việc Corona có thể làm xáo trộn cuộc sống của bạn như thế nào. Nếu bạn bắt đầu cảm thấy quá tải, hãy nghỉ ngơi một chút.

Lập danh sách tất cả các giải pháp khả thi bạn có thể nghĩ tới. Cố gắng đừng để bản thân ám ảnh với việc chọn lấy những giải pháp "hoàn hảo" nhất. Danh sách này bao gồm cả những điều mà bạn có thể nghĩ đến.

Tập trung vào những điều cụ thể mà bạn có thể giải quyết hoặc thay đổi được, hơn là những tình huống vượt quá tầm kiểm soát của bạn.

Sau khi đã cân nhắc về những lựa chọn của mình, bạn hãy lên kế hoạch hành động. Khi đã hoàn thành tất cả những điều trên, bạn hãy đặt danh sách này ra một bên và củng cố lại sự thôi thúc của bản thân muốn nhìn lại nó, trừ khi hoàn cảnh của bạn thay đổi hoặc bạn thực sự rất cần sử dụng tới những điều bạn đã viết ra.

Làm thế nào để những câu hỏi “Nếu - thì” ngừng xoáy vào tâm trí của bạn

Từ bỏ mong muốn có được điều chắc chắn và sự kiểm soát là điều nói dễ hơn làm. Nếu như bạn bắt đầu cảm thấy bản thân bị cuốn vào những điều tiêu cực và hoang loạn, việc giữ bản thân bám chắc vào thực tại sẽ giảm bớt sự tiêu cực và cho phép bộ não của bạn hoạt động hợp lý hơn.

Một trong những phương pháp tuy đơn giản nhưng hiệu quả: là tập trung vào hơi thở và cơ thể mình. Dồn tất cả chú ý vào những điều đang xảy ra: chú ý đến khung cảnh, âm thanh, và mùi hương xung quanh bạn cùng những điều bạn cảm nhận được bên trong cơ thể. Tiếp tục hít vào và thở ra một cách chậm rãi – nhẹ nhàng đem tâm trí bạn trở về cơ thể và thở từ từ mỗi khi bạn cảm thấy tâm trí đang dần trôi đi – lặp lại đến khi cảm thấy bình tĩnh hơn.

Muốn tìm hiểu về thiền định hơi thở để giữ tâm bình an, [vui lòng bấm vào đây](#).

Giữ kết nối với mọi người xung quanh – kể cả khi bạn đang phải cách ly

Bằng chứng khoa học đã chỉ ra rằng rất nhiều người nhiễm vi rút Corona – đặc biệt là những người trẻ và khỏe mạnh – thường không biểu hiện các triệu chứng, tuy nhiên họ vẫn có thể lan truyền vi rút. Vậy nên điều tốt nhất mà đa số chúng ta có thể làm ngay bây giờ để giúp tạo nên thay đổi tích cực chính là thực hiện giãn cách xã hội.

Tuy nhiên, giãn cách xã hội cũng có những rủi ro của riêng nó. Con người là loài động vật xã hội. Việc kết nối với nhau là bản năng của chúng ta. Việc cách ly và sự cô đơn có thể làm trầm trọng thêm nỗi lo âu và căn bệnh trầm cảm, và thậm chí ảnh hưởng đến cả sức khỏe thể chất của chúng ta. Vậy nên việc giữ kết nối trong mọi hoàn cảnh là điều rất quan trọng, cũng như là tìm đến những sự trợ giúp khi cần, kể cả khi chúng ta đang cắt giảm việc tiếp xúc xã hội.

Xem việc giữ liên lạc với bạn bè và gia đình là một trong những ưu tiên của bạn. Nếu bạn có thói quen né tránh mọi người mỗi khi bạn cảm thấy chán nản hoặc lo lắng, hãy nghĩ đến việc đặt lịch cuộc gọi, tán gẫu hoặc trao đổi qua Skype định kỳ để chống lại khuynh hướng ấy.

Khi việc tiếp xúc trực tiếp bị hạn chế, hãy chuyển sang trò chuyện video nếu có thể. Các cuộc trò chuyện mặt đối mặt sẽ là liều “vitamin” cho sức khỏe tinh thần của bạn, giảm thiểu nguy cơ trầm cảm và giúp bạn bớt lo lắng và căng thẳng.

Mạng xã hội có thể trở thành một công cụ cực kỳ hữu hiệu – không chỉ để kết nối với bạn bè, gia đình và người quen của bạn – mà nó còn giúp bạn cảm thấy được kết nối với cả cộng đồng, cả đất nước và cả thế giới. Nó nhắc nhở chúng ta rằng chúng ta không đơn độc.

Tuy nhiên, hãy cẩn trọng với việc [mạng xã hội sẽ khiến bạn cảm thấy như thế nào](#). Đừng chần chừ trong việc tắt tính năng theo dõi những từ khóa và những người có thể làm trầm trọng thêm nỗi lo âu của bạn. Và hãy thoát khỏi mạng xã hội nếu bạn cảm thấy tồi tệ hơn.

Đừng để dịch vi-rút corona trở thành tâm điểm của mọi cuộc trò chuyện. Việc bạn cho phép bản thân thoát khỏi những suy nghĩ nặng nề về đại dịch để đơn giản là tận hưởng thời gian ở bên người thân là điều rất quan trọng – để vui vẻ, để chia sẻ những câu chuyện, và để tập trung vào cả những điều khác đang diễn ra trong cuộc sống của chúng ta.

Cảm xúc rất dễ lan truyền, vì vậy hãy khôn ngoan trong việc lựa chọn người hỗ trợ phù hợp

Trong thời điểm khó khăn này, ai trong chúng ta cũng cần được trấn an, được khuyên nhủ, hoặc chỉ đơn giản là được lắng nghe. Tuy vậy, hãy cẩn thận khi chọn một người bạn để chia sẻ tâm sự. Vi rút Corona không phải là thứ duy nhất có thể lây truyền. Cảm xúc cũng có khả năng vậy đấy! Tránh nói về vi rút với những người có xu hướng tiêu cực hoặc những người có nguy cơ làm gia tăng nỗi sợ hãi của bạn. Hãy tìm đến những người có suy nghĩ thận trọng, chín chắn và biết lắng nghe đúng cách.

Nếu bạn không có ai đó đủ tin cậy để chuyện trò, các ứng dụng như [7 Cup](#) là một nguồn hỗ trợ cảm xúc tốt và miễn phí.

Chăm sóc cơ thể và tinh thần của bạn

Đây là khoảng thời gian đặc biệt thích hợp để thử tất cả những phương pháp [kiểm soát căng thẳng đã được kiểm chứng](#) hiệu quả, chẳng hạn như ăn uống lành mạnh, ngủ thật nhiều và tập thiền. Ngoài những điều kể trên, sau đây là một vài lời khuyên giúp bạn thực hành chăm sóc bản thân khi đương đầu với những khoảng thời gian nghỉ bất thường do vi rút Corona này.

Hãy tử tế với chính mình. Đối xử nhẹ nhàng với bản thân nếu bạn đang cảm thấy lo âu hoặc trầm cảm nhiều hơn bình thường. Bạn không cô đơn trong cuộc chiến này đâu.

Duy trì lịch sinh hoạt tốt nhất có thể. Ngay cả khi đang mắc kẹt ở nhà, bạn cũng hãy cố gắng tuân thủ một thời khoá biểu nhất định, chẳng hạn như đi ngủ đúng giờ, dành thời gian học tập, làm việc và ăn uống đều đặn. Những điều này có thể giúp bạn duy trì nhịp độ bình thường của cuộc sống.

Dành thời gian cho các hoạt động bạn yêu thích. Đọc một cuốn sách hay, xem một bộ phim hài, chơi một trò chơi vui nhộn hoặc chơi điện tử, thử làm điều gì đó - có thể là một công thức nấu ăn mới, làm đồ thủ công hay một tác phẩm nghệ thuật ngẫu hứng. Kết quả thế nào không quan trọng, miễn là giúp bạn tránh xa được những mối lo âu.

Hòa mình vào thiên nhiên, nếu có thể. Ánh nắng mặt trời và không khí trong lành sẽ khiến bạn cảm thấy phấn chấn hơn. Thậm chí một cuộc dạo bộ ở khu vực gần nhà cũng có thể làm bạn cảm thấy tốt hơn. Chỉ cần đảm bảo tránh xa những nơi đông người, giữ khoảng cách với những người có thể bạn tình cờ gặp và tuân thủ những quy định hạn chế trong khu vực bạn sống.

Tìm cách tập thể dục. Duy trì vận động chân tay sẽ giúp bạn giải phóng mình khỏi sự lo âu, giảm căng thẳng và kiểm soát tâm trạng. Trong thời gian các phòng tập thể dục và các lớp học theo nhóm tạm đóng, bạn vẫn có thể đạp xe hoặc đi bộ. Hoặc nếu bị kẹt ở nhà, hãy tìm và tập theo các video bài tập trực tuyến. Có rất nhiều bài tập bạn có thể thực hiện mà không cần dụng cụ chuyên nghiệp, chẳng hạn như yoga và các bài tập sử dụng trọng lượng cơ thể của bạn.

Tránh tự dùng thuốc. Hãy nhớ rằng bạn không được tự ý sử dụng rượu hoặc các loại thuốc để đối phó với chứng lo âu hoặc trầm cảm. Nếu bạn có xu hướng dùng quá mức những chất này, có thể nhân cơ hội này để tránh luôn.

[Thực hành thư giãn](#). Khi các yếu tố gây căng thẳng làm hệ thống thần kinh của bạn mất cân bằng, các kỹ thuật thư giãn như hít thở sâu, thiền và yoga có thể đưa bạn trở lại trạng thái cân bằng. Thực hành thường xuyên mang lại những lợi ích lâu dài, vì vậy hãy cân nhắc dành ra một chút thời gian mỗi ngày cho việc thực hành.

Giúp đỡ người khác (có thể sẽ giúp bạn cảm thấy tốt hơn)

Vào những lúc như thế này, bạn rất dễ bị cuốn vào nỗi sợ hãi và lo âu của chính mình. Nhưng giữa những câu chuyện về việc người ta tranh nhau cuộn giấy vệ sinh hoặc xếp hàng dài bên ngoài những cửa hàng bán súng để tự trang bị vũ khí cho mình, điều quan trọng là bạn phải hít thở một hơi và nhớ rằng tất cả mọi người đều đang cùng trải qua dịch bệnh này. Có một câu nói ở Ý nhắc chúng ta nhớ rằng: “Chúng ta đang đứng xa nhau hôm nay để ngày mai lại được ôm nhau”.

Không phải ngẫu nhiên mà những người tập trung giúp đỡ người khác và hỗ trợ cộng đồng của họ, đặc biệt là trong thời kỳ khủng hoảng, có xu hướng hạnh phúc và khỏe mạnh hơn những người hành động ích kỷ. Giúp đỡ người khác không chỉ tạo ra sự khác biệt trong cộng đồng của bạn - và thậm chí là cho cả thế giới vào thời điểm này - hành động này cũng có thể hỗ trợ sức khỏe tinh thần và thể chất của chính bạn. Phần lớn những nỗi khổ sở đi kèm với đại dịch này bắt nguồn từ cảm giác bất lực. Việc thực hiện những hành động tử tế và có ích cho người khác có thể giúp bạn lấy lại cảm giác kiểm soát cuộc sống của mình, khiến nó thêm ý nghĩa và có mục tiêu hơn.

Ngay cả khi bạn đang tự cách ly hoặc duy trì giãn cách xã hội, bạn vẫn có thể làm rất nhiều việc để giúp đỡ người khác.

Thực hiện theo các hướng dẫn để ngăn chặn sự lây lan của vi rút. Ngay cả khi bạn không thuộc nhóm có nguy cơ cao, việc ở nhà, rửa tay thường xuyên và tránh tiếp xúc với người khác có thể giúp cứu sống những người dễ bị tổn thương nhất trong cộng đồng của bạn và ngăn chặn quá tải trong hệ thống y tế.

Tiếp cận với những người có nhu cầu được giúp đỡ. Nếu bạn biết ai đó trong cộng đồng đang bị cô lập - đặc biệt là người già hoặc người khuyết tật - bạn vẫn có thể hỗ trợ họ. Có thể một người hàng xóm lớn tuổi đang cần giúp mua nhu yếu phẩm hàng ngày hoặc mua thuốc? Bạn có thể để đồ trên cửa nhà họ để tránh tiếp xúc trực tiếp. Hoặc có lẽ họ chỉ cần nghe một giọng nói thân thiện, trấn an qua điện thoại. Nhiều nhóm trên mạng xã hội địa phương có thể giúp bạn liên lạc với những người dễ bị tổn thương trong khu vực của bạn.

Quyên góp cho ngân hàng thực phẩm. Việc mua và tích trữ trong hoảng loạn không chỉ khiến các kệ hàng siêu thị trống rỗng mà còn giảm mạnh nguồn cung thực phẩm cho các ngân hàng thực phẩm. Bạn có thể giúp đỡ người già, các gia đình có thu nhập thấp và những người có nhu cầu bằng cách quyên góp thực phẩm hoặc tiền mặt.

Hãy trở thành một nhân tố xoa dịu tình hình. Nếu bạn bè hoặc người thân đang hoảng loạn, hãy cố gắng giúp họ có được một góc nhìn khác đi về tình huống này. Thay vì để họ sợ hãi hoặc tin tưởng vào những tin đồn sai lệch, hãy giới thiệu cho họ các nguồn tin có uy tín. Trở thành một người có ảnh hưởng tích cực trong khoảng thời gian đầy lo âu này cũng có thể giúp bạn cảm thấy tốt hơn về tình huống của chính mình.

Hãy tử tế với nhau. Bệnh truyền nhiễm không liên quan gì đến bất kỳ nhóm chủng tộc hoặc sắc tộc nào, vì vậy hãy lên tiếng nếu bạn nghe thấy những định kiến tiêu cực làm gia tăng thành kiến với một nhóm nào đó. Với quan điểm và mục đích đúng đắn, tất cả chúng ta đều có thể đảm bảo rằng lòng tốt và từ tâm lan rộng khắp các cộng đồng của chúng ta thậm chí còn nhanh hơn cả con vi rút này.

Tác giả: Melinda Smith, M.A và Lawrence Robinson. Cập nhật gần đây nhất: Tháng 03 năm 2020.

Để nhận thêm sự hỗ trợ

Bạn đang gặp khủng hoảng?

[Đường dây trợ giúp khắc phục thảm họa](#) - Gọi số 1-800-985-5990 hoặc soạn tin nhắn TalkWithUs gửi đến số 66746 để kết nối với tư vấn viên được đào tạo về xử lý khủng hoảng.

[Đường dây nhắn tin hỗ trợ xử lý khủng hoảng](#) - Nhắn tin với tư vấn viên được đào tạo về xử lý khủng hoảng. Đường dây này cũng có mặt ở Anh và Canada.

[Đường dây nóng phòng ngừa tự tử quốc gia](#) - Nếu bạn cảm thấy muốn tự sát, xin vui lòng gọi số 1-800-273-TALK (8255).

[Đường dây nóng ngăn chặn bạo lực gia đình quốc gia](#) - bạn có bị cô lập ở nhà trong tình trạng bị lạm dụng và cần sự giúp đỡ không? Gọi 1-800-799-7233.

[Vi rút Corona \(COVID-19\)](#) - Cập nhật thông tin và hướng dẫn về sức khỏe cộng đồng từ CDC. (Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa dịch bệnh)

[Khi có đợt bùng phát dịch bệnh do vi rút Corona \(COVID-19\)](#) - Hãy tìm kiếm những hướng dẫn ở nước bạn, các lời khuyên để bảo vệ bản thân và tư vấn cách di chuyển. (Tổ chức Y tế Thế giới)

[Trung tâm Thông tin về vi rút Corona](#) - Nhận câu trả lời cho nhiều câu hỏi phổ biến về vi rút Corona, cũng như các liên kết đến các nguồn thông tin khác. (Nhà xuất bản Y tế Harvard)

[Vi rút Corona: Tại sao chúng ta chạm vào mặt mình và làm thế nào để ngừng làm điều đó](#) - Giúp học cách ngừng chạm vào mặt. (Flexispot)

[Tập hợp thông tin về vi rút Corona: kiểm tra nhanh thông tin về COVID-19](#) - thông tin sai lệch lan nhanh như vi rút. Xác minh thông tin đúng và sai ở đây.(Snopes)

Dịch từ bản gốc tiếng Anh:

<https://www.helpguide.org/articles/anxiety/coronavirus-anxiety.htm?pdf=32436>



Supportive Practices for Mental Health Professionals During Pandemic-Related Social Distancing

Social distancing is the deliberate increasing of physical space between people to stop or slow down the spread of a highly contagious illness. It is a strategy sometimes recommended by public health officials during pandemics. For mental health professionals, the challenges that accompany social distancing can place significant roadblocks to daily work. Some agencies and organizations may struggle to continue to provide critical services while also protecting employees' health.

Social Distancing for Mental Health Professionals – Common Challenges

- Hopelessness, frustration, or feeling overwhelmed by not being able to serve the persons they are tasked to help.
- Mental health and helping professionals often serve underserved and/or historically marginalized populations who are often more vulnerable in times of pandemic. Not being able to provide critical services to these at-risk populations can activate feelings of hopelessness, instability, and lack of control.
- Mental health professionals are often in the service of people; however, the very tool used to manage the spread of a pandemic — social distancing — can increase feelings of loneliness, which is linked to depression.
- Feelings of anxiety, worry, or fear for self, family, friends, and clients are common responses in a time of uncertainty. In moments of increased or sustained uncertainty, trauma responses such as emotional dysregulation, hypervigilance, and changes in mood, may be (re)activated.

However, there are strategies available for mental health professionals to address the stress of isolation. During periods of social distancing, it is important to re-establish and develop balance and connection under a new set of circumstances. When facing challenges — particularly ones related to a pandemic, such as stress, illness, or trauma — balance can help restore feelings of control, and connection can counter feelings of loneliness.

Supporting Wellness, Balance, and Connection

- **Practice Self-Compassion:** According to self-compassion researcher Kristin Neff, “Self-compassion involves acting the same way towards yourself when you are having a difficult time, fail, or notice something you don’t like about yourself. Instead of just ignoring your pain, stop to tell yourself, ‘This is really difficult right now.’”¹ The following are ways to practice self-compassion and care for oneself.
 - Be gentle with yourself instead of judging yourself and your work ethic in a situation that you have little to no control over.
 - Understand the shared common experience of vulnerability and imperfection is part of our humanity. It unites us, and links us to the mental health profession.
 - Acknowledge the very real challenges to your work and your clients, and do not exaggerate or suppress these feelings. Suppressing feelings or diving deeper into work and crisis response does not leave room for self-compassion.

¹ www.self-compassion.org

- **Establish Routines and Habits:** Social distancing may disrupt our routines and habits. This can impact emotional, social, and physical wellness. Setting intentional routines and habits that support our needs and align with our values is one way to foster resilience.
- **Get Outside:** Schedule and set alarms to remind you to go outside. Your body produces Vitamin D when exposed to sunlight, and access to sunlight is proven to improve mood.
- **Form Small Groups:** Meet your neighbor or schedule small workgroups with office colleagues.
- **Foster Spirituality:** Spirituality provides connection and is a critical component of one's life. It is embraced in many public health settings as an important tool to promote wellness.
- **Schedule Meetings Over Video Chat:** Use online tools with video conferencing capabilities, like Zoom or Skype, for meetings. Other online tools, such as Microsoft Teams, also allow for increased collaboration and messaging. Also, standardize a time to check-in and get face time with family, friends, and colleagues.
- **Practice Self Care:** Listen to music, chat with a friend, and be sure to take breaks from listening to and watching the news.
- **Exercise:** Exercise to the capacity that you can. Supporting your physical health and wellbeing is a large part of managing your mental health.

Supporting the Mental Health Workforce – Considerations for Supervisors

- **Acknowledge and Affirm:** Everyone experiences pandemics in the ways that reflect their roles and identities. As such, there will be inequitable burdens placed on staff who are caregiving and/or are vulnerable to the changes stemming from economic impacts of the pandemic. Acknowledging, affirming, and supporting staff's roles and challenges at a time of a pandemic is critical.
- **Express Empathy:** Empathy helps us build social connections and support emotional regulation, and encourages us to help others. Engaging in organizational empathy can communicate to staff and community stakeholders the organization's commitment to its mission in serving its clients and supporting its staff through the uncertainty.
- **Acknowledge Challenges Unique to the Profession:** Creating a shared language and a space for examining common experiences breaks isolation and supports staff in their own lived experiences.
- **Create a Space for Feelings — Especially Uncomfortable Ones:** Let staff know they are not alone in feeling the discomfort of uncertainty, and work collectively to handle the challenges that are in your power to address.
- **Encourage Online Community:** Create a playful online space to break up the social isolation. Be sure that the technology is available for staff to feel supported by one another.
- **Communicate Clearly and Often:** If you do not know answers to questions, own up to it and commit to finding the answer. Honestly in times of uncertainty is crucial to building trust and honoring transparency.
- **Model Self Care:** Support behavioral health by encouraging and modeling good self-care and community-care. While self-care is about the individual caring for their own needs, community care is focused on the collective. It refers to taking care of people together, from basic physical needs to psychological and spiritual ones. This can be accomplished on or offline.
- **Check In Often:** Acknowledge that messages can get lost in large institutions. Take time to touch base and make sure that information is getting through to your team to reinforce clarity and messaging.
- **Encourage Grounding Behavior:** Ground your team in what they can control and exercise voice and choice over. In a time of uncertainty, it is important to feel empowered in what you can control. Build more space for choice in projects and deliverables.
- **Express Gratitude:** It can be a challenge to remember to acknowledge people at a time when social distancing has disrupted the regular flow of work. Create a time and space for recognition by making a regular practice of acknowledging and affirming the work of staff.

For more information, please visit our website (mhffcnetwork.org/southsouthwest), or contact Nadia Kalinchuk Maynard, Trauma-Informed Care Specialist (Nadia.Kalinchuk@austin.utexas.edu).



Thực hành hỗ trợ cho các Chuyên gia Sức khỏe Tâm thần trong thời gian Giãn cách Xã hội ứng phó với Đại dịch

Giãn cách xã hội là sự gia tăng có chủ ý về khoảng cách vật lý giữa người với người để ngăn chặn hoặc làm chậm sự lây lan của một căn bệnh có tính truyền nhiễm cao. Đây là một chiến lược đôi khi được các cán bộ y tế cộng đồng khuyến nghị trong thời gian đại dịch xảy ra. Đối với các chuyên gia sức khỏe tâm thần, những thách thức đi kèm với giãn cách xã hội có thể tạo ra những trở ngại đáng kể cho công việc hàng ngày. Một số cơ quan và tổ chức có thể cố gắng tiếp tục cung cấp các dịch vụ quan trọng đồng thời bảo vệ sức khỏe của nhân viên.

Giãn cách xã hội cho các Chuyên gia Sức khỏe Tâm thần — Những Thách thức Chung

- Vô vọng, thất vọng hoặc cảm thấy quá sức chịu đựng vì không thể chăm sóc, giúp đỡ những bệnh nhân mà họ được giao để chăm sóc.
- Các chuyên gia hỗ trợ và sức khỏe tâm thần thường phục vụ những người dân có hoàn cảnh khó khăn và/hoặc bị thiệt thòi trong lịch sử, những người thường dễ bị tổn thương hơn trong thời gian xảy ra đại dịch. Không thể cung cấp các dịch vụ quan trọng cho những người dễ bị tổn thương này có thể tạo ra cảm giác tuyệt vọng, bất ổn và thiếu kiểm soát.
- Các chuyên gia sức khỏe tâm thần thường phục vụ mọi người; tuy nhiên, chính phương pháp được sử dụng để ngăn chặn sự lây lan của đại dịch - giãn cách xã hội - có thể làm tăng cảm giác cô đơn, điều này dẫn đến trầm cảm.
- Cảm giác lo lắng, quan ngại hoặc sợ hãi đối với bản thân, gia đình, bạn bè và khách hàng là những phản ứng thường gặp trong thời gian khó đoán định này. Trong giai đoạn khó lường kéo dài như thế này, các phản ứng như rối loạn cảm xúc, thái độ quá thận trọng không kiểm chế được và thay đổi tâm trạng, có thể (tái) xuất hiện.

Tuy nhiên, có những chiến lược giải quyết căng thẳng đến từ sự cách ly dành cho các chuyên gia sức khỏe tâm thần. Trong thời gian giãn cách xã hội, quan trọng là phải tái thiết lập và tạo ra sự cân bằng và tính kết nối trong tình huống mới. Khi đối diện với thách thức - đặc biệt là những thách thức liên quan đến đại dịch, chẳng hạn như căng thẳng, bệnh tật hoặc chấn thương - sự cân bằng có thể giúp khôi phục cảm giác kiểm soát và tính kết nối chống lại cảm giác cô đơn.

Hỗ trợ Sức khỏe, Cân bằng và Kết nối

- **Thực hành Tự Trắc Ẩn:** Theo nhà nghiên cứu về tự trắc ẩn có tên là Kristin Neff cho rằng, "Lòng tự trắc ẩn liên quan đến hành động tương tự cho bản thân khi gặp khó khăn, thất bại hoặc nhận thấy điều gì đó ta không thích ở chính ta. Thay vì phớt lờ nỗi đau, hãy dừng lại nói

chuyện với chính mình, "Tình hình bây giờ thật khó khăn."¹ Sau đây là những cách để rèn luyện lòng tự trắc ẩn và thực hành chăm sóc bản thân.

- Hãy nhẹ nhàng với chính mình thay vì tự đánh giá bản thân và đạo đức công việc trong tình huống mà bạn có ít hoặc không thể kiểm soát
- Hiểu được trải nghiệm chung của việc dễ bị tổn thương và không hoàn hảo là một phần của nhân loại. Nó hợp nhất chúng ta lại với nhau, và kết nối chúng ta tới nghề sức khỏe tâm thần
- Thừa nhận những thách thức rất thực tế trong công việc và khách hàng của bạn và không phóng đại hoặc triệt tiêu những cảm xúc này. Kim nén cảm xúc hoặc chìm sâu vào công việc và ứng phó với khủng hoảng sẽ chiếm hết chỗ dành cho tự trắc ẩn.

1. www.self-compassion.org

- **Thiết lập thói quen và sinh hoạt hàng ngày:** Giãn cách xã hội có thể phá vỡ thói quen và sinh hoạt hàng ngày của chúng ta. Điều này có thể tác động đến sức khỏe cảm xúc, xã hội và thể chất. Chủ định đặt những thói quen và sinh hoạt hàng ngày có tính hỗ trợ nhu cầu và phù hợp với các giá trị của chúng ta là một phương pháp để tăng cường khả năng phục hồi.
- **Ra ngoài:** Lên lịch trình và đặt chuông báo để nhắc nhở bản thân đi ra ngoài. Cơ thể bạn sản xuất Vitamin D khi tiếp xúc với ánh sáng mặt trời, và tiếp xúc với ánh sáng mặt trời được chứng minh là có thể cải thiện tâm trạng.
- **Tạo các nhóm nhỏ:** Gặp gỡ hàng xóm hoặc lên lịch làm việc theo những nhóm nhỏ cùng với các đồng nghiệp văn phòng.
- **Nuôi dưỡng tâm hồn:** Tâm hồn tạo sự kết nối và là một thành phần quan trọng trong cuộc sống của mỗi người. Được chấp nhận ở nhiều môi trường y tế công cộng như một công cụ quan trọng để thúc đẩy chăm sóc sức khỏe.
- **Lên lịch các Cuộc họp qua cuộc gọi Video:** Sử dụng các công cụ trực tuyến có khả năng tổ chức hội nghị video, như Zoom hoặc Skype, cho các cuộc họp. Các công cụ trực tuyến khác, chẳng hạn như Microsoft Teams, cũng cho phép tăng cường khả năng hợp tác và nhắn tin. Ngoài ra, chuẩn hóa thời gian để đăng nhập và nói chuyện qua video với gia đình, bạn bè và đồng nghiệp.
- **Luyện tập Tự chăm sóc:** Nghe nhạc, trò chuyện với một người bạn và hãy chắc chắn tạm dừng việc nghe và xem tin tức.
- **Tập thể dục:** Tập thể dục theo khả năng của bạn. Giữ gìn sức khỏe thể chất là một phần quan trọng trong việc quản lý sức khỏe tinh thần.

Hỗ trợ Lực lượng Y tế Sức khỏe Tâm thần — Quan tâm đối với Giám sát viên

- **Công nhận và khẳng định:** Mọi người đều trải qua đại dịch theo những cách phản ánh vai trò và danh tính của họ. Như vậy, sẽ có một gánh nặng không công bằng đặt lên vai các nhân viên y tế đang chăm sóc người bệnh và/hoặc dễ bị tổn thương trước những thay đổi đến từ tác động kinh tế mà đại dịch gây ra. Công nhận, khẳng định và hỗ trợ vai trò và thách thức của nhân viên tại thời điểm xảy ra đại dịch là rất quan trọng.
- **Thể hiện sự đồng cảm:** Đồng cảm giúp chúng ta tạo ra các kết nối xã hội và hỗ trợ điều tiết cảm xúc, và khuyến khích chúng ta giúp đỡ người khác. Tham gia vào sự đồng cảm trong tổ chức có thể giao tiếp với nhân viên và các bên liên quan trong cộng đồng, cam kết của tổ

chức đối với sứ mệnh của mình trong phục vụ khách hàng và hỗ trợ nhân viên vượt qua thời kỳ bấp bênh.

- **Công nhận những thách thức độc nhất của nghề nghiệp:** Tạo ngôn ngữ và không gian chung để xem xét những kinh nghiệm thường gặp để phá vỡ sự cô lập và hỗ trợ nhân viên trong trải nghiệm sống của họ.
- **Tạo không gian Biểu đạt Cảm xúc - Đặc biệt là những Cảm xúc Tiêu cực:** Hãy cho nhân viên biết họ không đơn độc trong việc cảm thấy khó chịu về sự bấp bênh và làm việc tập thể để giải quyết những thách thức nằm trong khả năng của bạn.
- **Khuyến khích Tham gia Cộng đồng Trực tuyến:** Tạo một không gian trực tuyến vui vẻ để phá vỡ sự cách ly xã hội. Hãy chắc chắn rằng các thiết bị công nghệ luôn sẵn sàng để nhân viên cảm thấy họ đang hỗ trợ lẫn nhau.
- **Giao tiếp rõ ràng và thường xuyên:** Nếu bạn không biết câu trả lời cho câu hỏi, hãy chấp nhận sự thật và cam kết sẽ tìm ra câu trả lời. Thành thật trong thời điểm bấp bênh là điều rất quan trọng để xây dựng niềm tin và tôn vinh sự minh bạch.
- **Mô hình Tự chăm sóc:** Hỗ trợ sức khỏe hành vi bằng cách khuyến khích và mô hình hóa việc chăm sóc bản thân và chăm sóc cộng đồng tốt. Trong khi tự chăm sóc là cá nhân tự lo cho nhu cầu của riêng họ, chăm sóc cộng đồng tập trung vào tập thể. Chăm sóc cộng đồng là mọi người cùng quan tâm lẫn nhau, từ nhu cầu thể chất cơ bản đến các nhu cầu tâm lý và tâm linh. Điều này có thể được thực hiện trực tuyến hoặc ngoại tuyến.
- **Kiểm tra thường xuyên:** Xác nhận rằng tin nhắn vẫn có thể bị thất lạc trong các tổ chức lớn. Dành thời gian để liên lạc và đảm bảo rằng thông tin đến được với mọi thành viên trong nhóm, bảo đảm sự rõ ràng và luân chuyển tin nhắn.
- **Khuyến khích Hành vi dựa vào sự tương tác:** Tập trung ý tưởng của nhóm vào một vấn đề mà họ có thể kiểm soát, thực hiện trưng cầu ý kiến về vấn đề đó. Trong thời gian bấp bênh, điều quan trọng là cảm thấy có uy quyền trong những gì bạn có thể kiểm soát. Xây dựng nhiều không gian chọn lựa hơn trong các dự án và sản phẩm.
- **Bày tỏ lòng biết ơn:** Rất khó để nhớ mà công nhận mọi người mọi lúc khi giãn cách xã hội làm gián đoạn dòng chảy công việc thường ngày. Dành thời gian và không gian cho sự công nhận bằng cách thường xuyên công nhận và xác nhận thành quả của nhân viên.

Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập trang web của chúng tôi (mhttcnetwork.org/southsouthwest), hoặc liên hệ với Nadia Kalinchuk Maynard, Chuyên gia Chăm sóc Cung cấp Thông tin về Sang chấn (Nadia.Kalinchuk@austin.utexas.edu).

Dịch từ bản gốc tiếng Anh:

Nguồn:

https://www.thenationalcouncil.org/wp-content/uploads/2020/03/MHTTC_Social_Distancing_2020_Product.pdf?daf=375ateThd56