



Pandemi – psykososial ivaretagelse

Psykologiske konsekvenser

- I en katastrofe som en pandemi vil det psykologiske «fotavtrykket» være en like viktig dimensjon som det medisinske.



Pandemi – utfordringer:

- Belastning på helsevesenet (i alle ledd)
- Mangel på utstyr og forsyninger
- Rasjonering av medisinsk behandling (antiviralia/vaksine)
- Store økonomiske og sosiale konsekvenser
- Mangel på mat og andre forsyninger
- Fravær fra jobb/skole

Innledende fase:

- Varsling/forhøyet trussel
- Illevarslende mediedekning og de første rapporterte sakene
- Mangel på, eller uklarhet i, informasjonen om hvordan forholde seg
- Rykter, misforståelser, konspirasjonsteorier
- Stress knyttet til potensielle tiltak som nedlukning, karantener, restriksjoner og mulig rasjonering
- Tilpasning til sosial isolasjon og andre påførte begrensninger

Pandemi – psykologiske konsekvenser:

- Smittefrykt og mulige konsekvenser av dette for familie
- Skyldfølelse for å ha påført andre sykdom
- Praktiske utfordringer ved karantene, nedsatt effektivitet, vanskeligere med egenomsorg
- Mangel på tillit til myndigheter og at medisinske ressurser fordeles på en rettferdig måte
- Mangel på menneskelig/sosialt nærvær

Råd – samlet, fra mange ulike kilder:

- Mental og fysisk forberedelse er den mest effektive inngangen til forebygging av angst og stressrelaterte plager en pandemi vil medføre.
- Det er to grunnleggende strategier å møte den følelsesmessige belastningen med:
 1. Opplæring: Gi konkret faktainformasjon om pandemien og dens konsekvenser.
 2. Forberedelser: Forberede seg selv og familien på det som kan bli helsemessige konsekvenser av sykdom, karantene osv.

Mestring (I)

Det er normalt og forståelig å føle angst og usikkerhet for korona og dens konsekvenser, særlig i en fase hvor det ikke finnes kur eller vaksine. Angsten er knyttet til frykten for det ukjente og hvordan dette vil ramme oss og våre nærmeste. Hva kan vi gjøre?

1. Gjør så mye av det vanlige som du/dere får til.
2. Oppsøk og anvend sosial støtte i den grad det lar seg gjøre.
3. Tenk over hvordan du vil håndtere situasjonen og de utfordringer som oppstår fra dag til dag.

Mestring (II)

1. Begrens medieeksponering.
2. Oppsøk informasjon fra pålitelige kilder – følg råd fra autoritative kilder.
3. Oppretthold så mye normalitet som vanlig, holde seg aktiv – både mentalt og fysisk.
4. Kommuniser med venner, familie, kolleger og nettverk.
5. Gjør mer av de tingene som gjør deg godt.
6. Kommuniser – del tanker og følelser med andre.

Hold deg frisk

1. Praktiser gode og sunne helsevaner.
2. Spis fornuftig og variert.
3. Drikk mye vann.
4. Fysisk aktivitet – tenk kreativt hvis treningssenter er stengt ned og du ikke får gjort ting slik du er vant til.
5. Følg generelle og spesifikke hygieneråd.

Forberedthet – familie

1. Snakk om hvordan ting kan bli i familien hvis en eller flere av dere blir syke.
2. Ha tilstrekkelig med forsyninger av mat, toalettartikler og andre varer. Ikke nødvendig å hamstre, men nok til at dere har for noen dager i tilfelle sykdom.
3. Ha tilgang til noe reseptfrie, febernedsettende medisiner.
4. Tenk over hvordan dere som familie kan bistå/bidra i lokalsamfunnet ved et eventuelt omfattende utbrudd av influensa.