



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII, MUNCII ȘI PROTECȚIEI SOCIALE
AL REPUBLICII MOLDOVA

ORDIN

mun. Chișinău

„06” aprilie 2020

nr. 368

Cu privire la unele măsuri suplimentare pentru asigurarea accesului populației la servicii de sănătate mintală psihiatrice și narcologice în condițiile stării de urgență

În conformitate cu prevederile Legii ocrotirii sănătății nr. 411/1995, în scopul asigurării răspunsului la necesitățile iminente de sănătate mintală ale populației generale, profesioniștilor din domeniul sănătății și alte categorii de persoane implicate, în contextul național de epidemie de infecție cu coronavirus de tip nou (COVID-19), în scopul asigurării realizării măsurilor de prevenire și control a COVID-19 în cadrul prestării serviciilor de sănătate mintală și asistenței psihiatrice, în temeiul Regulamentului privind organizarea și funcționarea Ministerului Sănătății, Muncii și Protecției Sociale, aprobat prin Hotărârea Guvernului nr. 694/2017,

ORDON:

1. Conducătorii spitalelor de psihiatrie, Dispensarului Republican Narcologic, Centrelor de sănătate/Centrele medicilor de familie/Asociațiilor Teritoriale Medicale de nivel raiona/municipal, coordonatorii Centrelor comunitare de sănătate mintală indiferent de forma juridică de organizare, care prestează asistență medicală de sănătate mintală în cadrul asigurării obligatorii de asistență medicală, Centrele de plasament temporar pentru vârstnici, persoane adulte și copii cu dizabilități din gestiunea Agenției Naționale Asistență Socială, vor asigura:

1) implementarea măsurilor de vigilență sporită privind îmbolnăvirile prin COVID-19 și prevenirii răspândirii infecției la locul de muncă în conformitate cu Ordinul Ministerului Sănătății, Muncii și Protecției Sociale nr. 315/2020;

2) utilizarea corectă de către colaboratori a echipamentului personal de protecție adecvat riscului, inclusiv în COVID-19, respectarea cerințelor de aplicare și de înlăturarea sigură a lui;

- 3) amenajarea panourilor informative în locuri vizibile, inclusiv la intrare, cu informații scrise (afișe, bucle) referitoare la igiena adecvată respiratorie și a mâinilor, adresate pacienților și însoțitorilor;
- 4) organizarea măsurilor de triaj a pacienților și persoanelor care îi însoțesc la intrare în instituție cu aplicarea termometriei cu aparate digitale și colectarea anamnezei epidemiologice, în conformitate cu actele normative;
- 5) pacienții cu simptome de gripă și/sau COVID-19 cu măști medicale și controlul asupra respectării igienei mâinilor, igienei adecvate respiratorie și altor componente de prevenire și control a infecției;
- 6) acordarea asistenței medicale de sănătate mintală populației, în conformitate cu actele normative emise de Ministerul Sănătății, Muncii și Protecției Sociale cu privire la organizarea măsurilor de prevenire și control al infecției COVID-19 și Instrucțiunea metodică de intervenție de sănătate mintală în contextul național de epidemie în Republica Moldova (anexa nr. 1);
- 7) evaluarea permanentă a stocurilor de medicamente și echipamentele de protecție existente, cu întreprinderea măsurilor necesare în vederea asigurării instituțiilor/subdiviziunilor subordonate în volumul necesar, în conformitate cu prevederile Dispoziției nr.3 a Comisiei pentru Situații Excepționale a Republicii Moldova din 23 martie 2020.
- 8) organizarea și realizarea măsurilor necesare în vederea acordării asistenței medicale în instituție, pentru cazurile când asistența medicală nu poate fi amânată și nici nu poate fi realizată la distanță;
- 9) îndreptarea/internarea în spitalele de psihiatrie numai în cazurile de urgență psihiatrică, inclusiv fără liberul consimțământ în cazurile prevăzute în legislație;
- 10) organizarea transmiterii obligatorii a informației exhaustive cu privire la starea psihică și anamneza epidemiologică a pacienților la internare/externare din/în instituțiile specializate cu îndeplinirea Trimiterii-extras (Formular 027e) și a Epicrizei din staționarul specializat;
- 11) conlucrarea eficientă interinstituțională la îndreptarea pentru internare a pacienților prin coordonarea obligatorie cu Unitățile de primire urgentă a spitalelor de psihiatrie, Dispensarului Republican Narcologic, în conformitate cu indicațiile medicale, criteriile de internare și actele normative;
- 12) organizarea externării pacienților din spitalele de psihiatrie prin informarea prealabilă a coordonatorilor Centrelor comunitare de sănătate mintală și expedierea Epicrizei de la adresa electronică a instituției la adresa electronică al CCSM în ziua externării, cu solicitarea confirmării recepționării (lista adreselor electronice CCSM din anexa nr. 2);

13) solicitarea suportului altor autorități/servicii/persoane din afara sistemului de sănătate (autorități publice locale, asistenți sociali, voluntari), în evaluarea necesităților și organizarea intervențiilor comunitare necesare, cooptare pentru lucrul în subdiviziuni cu instruire în prealabil, asigurarea lor cu echipamente de protecție (mască, mănuși etc.) și stricta respectare a măsurilor de protecție și control al infecției COVID-19;

14) informarea populației privind noile condiții în organizarea activității instituției, crearea/mentenanța paginilor web a instituției, paginilor în rețele de socializare etc.

2. Directorii Spitalului Clinic de Psihiatrie, Spitalului de Psihiatrie Bălți, Spitalului de Psihiatrie Orhei, Dispensarului Republican de Narcologie, Centrele de plasament temporar pentru vârstnici, persoane adulte și copii cu dizabilități din gestiunea Agenției Naționale Asistență Socială, vor asigura:

1) nominalizarea persoanei responsabile de control asupra stării de sănătate a personalului medical și ne-medical înainte și după finalizarea turei, cu aplicarea termometriei digitale și examinarea stării generale, în vederea neadmiterii în serviciu și exercitarea obligațiilor de serviciu a personalului medical și ne-medical cu semne de infecție respiratorie acută/semne ce întrunesc definiție de caz la COVID-19;

2) sporirea vigilenței privind depistarea precoce a pacienților cu semne de infecție respiratorie acută/semne ce întrunesc definiție de caz la COVID-19 cu organizarea secțiilor pentru pacienții cu semne clinice de infecție respiratorie acută/suspecți pentru infecției COVID-19 și izolarea acestora de pacienții fără manifestări clinice prin reorganizarea secțiilor cu respectarea cerințelor epidemiologice și actelor normative;

3) informarea persoanelor responsabile din cadrul Agenției Naționale pentru Sănătate Publică cu privire la depistarea cazurilor ce întrunesc definiție de caz la COVID-19 cu îndeplinirea și prezentarea Formularului nr. 058/e aprobat prin Ordinul Ministerului Sănătății, Muncii și Protecției Sociale nr. 13/2011 cu privire la aprobarea Fișei de notificare urgentă despre depistarea cazului de boală infecțioasă, intoxicație, toxicoinfecție alimentară și/sau profesională acută, reacție adversă după administrarea preparatelor imunobiologice;

4) organizarea condițiilor de izolare, acordarea asistenței medicale adecvate pacienților cu semne ce întrunesc definiția de caz/confirmate prin testare cu COVID-19, tratamentul medicamentos a pacienților diagnosticați cu COVID-19 în conformitate cu indicațiile medicale, aplicând Protocolul Clinic Național „Infecția cu coronavirus de tip nou (COVID-19)” aprobat prin Ordinul Ministerului Sănătății, Muncii și Protecției Sociale nr. 336/2020, a Ghidului practic „Managementul complicațiilor severe cauzate de infecția provocată de coronavirus

(COVID-19)” aprobat prin Ordinul Ministerului Sănătății, Muncii și Protecției Sociale nr. 326/2020 și în conformitate cu alte acte normative;

5) evaluarea zilnică a capacității instituționale la capitolul personal medical și auxiliar, iar în caz de necesitate reprofilarea subdiviziunilor, redirectionarea personalului pentru îndeplinirea funcțiilor în conformitate cu calificarea și competențele profesionale;

6) cooptarea la necesitate pentru asigurarea funcționalității instituției a personalului medical prin conlucrare cu Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „N. Testemițanu”, Centrul de excelență în medicină și Farmacie „Raisa Pacalo”, Colegiul de Medicină Bălți, Colegiul de Medicină Orhei, Colegiul de Medicină Cahul, Colegiul de Medicină Ungheni, Agenția Națională pentru Ocuparea Forței de Muncă, ONG-uri din domeniul sănătății mintale etc.

3. Coordonatorii Centrelor comunitare de sănătate mintală (CCSM) care prestează servicii de sănătate mintală în cadrul asigurării obligatorii de asistență medicală, indiferent de forma de organizare, vor asigura:

1) minimalizarea numărului de vizite și direcționarea fluxului de pacienți în instituția medico-sanitară în vederea realizării măsurilor de reducere a riscurilor de răspândire a cazurilor de infecție cu COVID-19;

2) oferirea consultațiilor și consilierii persoanelor aflate în evidență prin telefon și a persoanelor cu tulburări mintale aflate în carantină după locul de trai, nu după locul înregistrării la medicul de familie;

3) asigurarea prescrierii medicamentelor compensate pentru perioada maximă, conform prevederilor actelor normative (3 luni) și distribuirea medicamentelor procurate din sursele centralizate al Ministerului Sănătății, Muncii și Protecției Sociale în CCSM (în condiții sigure), prin intermediul asistenților sociali, Centrelor de Sănătate și asistenților medicali comunitari din localități rurale, cu înscrierea în Fișa medicală de ambulatoriu și semnarea persoanei care a recepționat medicamentul în listă/registru întocmit;

4) comunicarea și consultarea proactivă cu rudele și pacienții cu tulburări mintale și de comportament cronice și grave, mai ales cei care nu prezintă complianță la tratament de susținere, în vederea profilaxiei recăderilor, dezvoltarea comportamentelor antisociale și internărilor în instituții specializate;

5) examinarea pacienților primari, preponderent la telefon cu colectarea anamnezei de la rude, membrii familiei, a medicului de familie, alți lucrători medicali care cunosc situația, cu prescrierea tratamentului la domiciliu, iar în cazuri complicate și/sau grave solicitarea suportului colaboratorului responsabil de la Catedra de Psihiatrie, Narcologie și Psihologie medicală al Universității de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”;

6) organizarea transportării pentru internare în instituție specializată, în caz de urgență psihiatrică, prin coordonarea prealabilă cu Unitatea de primire urgentă a instituției specializată cu prezentarea Trimiterii-extras (Formular 027e) detaliat și argumentat cu privire la starea psihică, motivele internării și anamneza epidemiologică;

7) contactarea și comunicarea cu rudele și pacienții în cel mai scurt timp după externare cu stabilirea tacticii curative, asigurarea accesului la tratament cu medicamente compensate din fondurile asigurării obligatorii de asistență medicală și cele procurate din sursele centralizate al Ministerului Sănătății, Muncii și Protecției Sociale, conform procedurilor stabilite;

8) acordarea asistenței specializate în domeniul sănătății mintale spitalelor municipale/regionale/raionale care acordă asistență medicală pentru pacienții COVID-19 și Centrelor de plasament temporar pentru vârstnici, persoane adulte și copii cu dizabilități din subordinea Agenției Naționale Asistență Socială, în formă de consultanță psihiatrică specializată și servicii psihologice pentru pacienți și reducerii stresului și arderii profesionale la locul de muncă pentru lucrători medicali, conform Instrucțiunii metodice privind consilierea psihologică în reducerea stresului pentru populația generală și arderii profesionale pentru lucrătorii medicali din anexa nr. 3.;

9) instruirea suplimentară la distanță a pacienților cu tulburări mintale și a rudelor privind efectuarea corectă a termometriei, a semnelor caracteristice definiției de caz COVID-19 în condiții de domiciliu și măsurile necesare de întreprins în conformitate cu Protocolul Clinic Național de management a infecției COVID-19 aprobat prin ordinul Ministerului Sănătății, Muncii și Protecției Sociale;

10) sistarea pentru populație cu menținerea pentru organele de drept a eliberării certificatelor/avizelor cu privire la sănătatea psihică și aflarea în evidență CCSM, la prezentarea demersurilor argumentate, conform actelor normative;

4. Echipele CCSM care prestează servicii de sănătate mintală pentru copii cu tulburări mintale și de comportament, Centrele de plasament temporar pentru copii cu dizabilități din gestiunea Agenției Naționale Asistență Socială, vor asigura:

1) informarea familiilor/îngrijitorilor a copiilor cu necesități speciale (CES), inclusiv tulburări din spectrul autist (TSA), despre necesitățile speciale în timpul situației excepționale, crizei provocate de pandemia COVID-19 conform recomandărilor din anexa nr. 4;

2) informarea serviciilor de asistență medicală urgentă prespitalicească și personalul medical din instituțiile medico-sanitare implicate în managementul

cazurilor cu COVID-19 a specificului de transportare și asistență a copiilor cu CES și TSA suspectați/diagnosticați cu COVID-19, conform anexei nr. 4.

5. Șeful Catedrei de Psihiatrie, Narcologie și Psihologie medicală a Universității de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu” dl Anatol Nacu și coordonatorul Programului Național de sănătate mintală pentru anii 2017-2021, dna Jana Chihai, vor asigura:

1) asistența, mentoratul și consultarea de către colaboratorii catedrei a instituțiilor medico-sanitare care acordă asistența psihiatrică și narcologică în cazuri primare, complicate și/sau grave conform listei din anexa nr. 5;

2) consultul conducătorilor instituțiilor medico-sanitare publice staționare și personalul din serviciile de urgență prespitalicească, care acordă asistență medicală pacienților suspecți sau diagnosticați cu COVID-19, de către colaboratorii catedrei conform anexei nr. 6;

3) organizarea contactării prin telefon de către colaboratorii catedrei a instituțiilor medico-sanitare, de care sânt responsabili, cu regularitate de 2 ori pe săptămână pentru monitorizarea situației și informarea, în caz de situații complicate, Comisiile de specialitate a Ministerului Sănătății, Muncii și Protecției Sociale în domeniul psihiatriei și narcologie;

4) informarea Ministerului Sănătății, Muncii și Protecției Sociale de către Comisiile de specialitate în domeniul psihiatriei și narcologie în caz de necesitatea intervenirii în soluționarea situațiilor complicate care necesită suport adițional;

6. Șefii Direcției generale asistență socială al Consiliului municipal Chișinău, Direcției Sănătate a Primăriei mun. Bălți și Direcției principale sănătății și protecției sociale UTA Găgăuzia vor asigura controlul îndeplinirii prevederilor ordinului în instituțiile medico-sanitare și de asistență socială vizate din teritoriile administrative corespunzătoare.

7. Direcția politici în domeniul asistenței medicale primare, urgente și comunitare, Direcția politici în domeniul asistenței medicale spitalicești, Direcția politici în domeniul sănătății publice și Secția planificare asigurări sociale și medicale, vor acorda instituțiilor medicale suport consultativ-metodic în vederea realizării prevederilor prezentului ordin.

8. Controlul asupra executării prezentului ordin se pune în sarcina dnei Marina Golovaci, Alexandru Holostenco și Constantin Rîmiș, Secretari de Stat.

Ministru



Viorica DUMBRĂVEANU

Instrucțiune de intervenție de sănătate mintală în contextul național de epidemie COVID-19 în Republica Moldova

Introducere.

Focarul de coronavirus poate avea un impact deosebit de mare asupra sănătății emoționale, acolo unde există un fond anxios sau diagnostice de tulburări emoționale. Frica și anxietatea de boală pot fi copleșitoare, îmbrăcând diverse forme, de la anxietate ușoară, medie, generalizată, ipohondrie și până la atacuri de panică. De aceea, pe lângă recomandările medicale și ajutor logistic, este nevoie și de sprijin emoțional: de atenție la propria persoană, dar și la cei din jur, acceptare, înțelegere și de asigurarea suportului specializat în cazul persoanelor cu predispoziție anxioasă.

Scopul.

Scopul acestei instrucțiuni metodice este de a răspunde la necesitățile iminente de sănătate mintală ale populației generale, profesioniști din domeniul sănătății și alte categorii de persoane implicate.

Obiective:

1. Stabilirea procedurii operațional strategice de intervenție de sănătate mintală și consiliere psihoemoțională pentru trei nivele.
2. Elaborarea, aprobarea și diseminarea materialelor informaționale (video, audio, SMM, pliante) adresate sănătății mintale și aspectului psihosocial atât cadrul general cât și targetat pe condiții specifice.
3. Fortificarea Liniei Verzi a MSMPS dedicată situației de criză, prin înrolarea specialiștilor în domeniul consilierii psihologice.
4. Fortificarea capacităților profesioniștilor din domeniul sănătății mintale din diverse sisteme pentru a asigura suportul psihoemoțional și de sănătate mintală populației și grupurilor țintă aparte

Grupuri țintă.

Sunt identificate următoarele grupuri țintă, care necesită suport imediat:

1. Personalul medical și non-medical antrenat în depistarea și tratamentul persoanelor infectate cu virusul SARS-CoV-2;
2. Populația generală, pentru care sunt stabilite următoarele nivele informaționale: național, raional, local.

Necesități identificate

La prima etapă sunt identificate următoarele necesități:

- Managementul stresului în situații de criză pentru profesioniștii medicali și non-medicali care sunt în contact cu cazurile de COVID-19;
- Informarea publică prin prisma sănătății mintale în situații de criză/epidemie;
- Mobilizare comunitară (outreach) – în deosebi, mobilizare în responsabilizare și conștientizare;
- Primul Ajutor Psihologic (PAP) – pentru populație generală;
- Modificarea/adaptarea comportamentului la situația de carantină (conștientizarea și responsabilizarea populației, cu evitarea efectului de panică în masă).

Responsabilități

MSMPS, Comisia de Specialitate în domeniul psihiatriei în parteneria cu MENSANA vor coordona și asigura organizarea serviciilor de suport psihonoțional pentru toate categoriile de populație în perioada de epidemie COVID-19. Coordonarea directă și organizarea activităților se va face de către MENSANA în colaborare cu oficiul OMS în Republica Moldova.

La nivel de teritorii responsabilitățile vor fi preluate de către specialiștii CCSM și CSPT, în conformitate cu domeniul vizat. Alți experți vor fi identificați, direcționați și coordonați de către MENSANA (masteranzi în psihologie, rezidenți în psihiatrie, psihologi, etc.)

Fortificarea capacităților (instruiri online, webinare, mentorat) se va asigura de către MENSANA în coordonare directă cu OMS și MSMPS. Persoana responsabilă este dna Jana Chihai.

Nivele de intervenție.

Există câteva nivele de intervenție, conform OMS.

În cazul Republicii Moldova și în contextul elaborării prezentului manual, intervenția se va efectua la următoarele nivele, în dependență de necesitățile țării:

a) **Comunitate și familie, suport non-specializat;** încurajarea APL-ului și membrii comunității să manifeste empatie față de persoanele revenite din zonele de risc care s-au autoizolat sau cele care sunt în carantină. Pentru aceasta se vor elabora scurte video și audio mesaje cu recomandări pentru populația generală, APL, asistenți sociali, alte persoane.

b) **Servicii specializate** în cadrul rețelelor de Centre Comunitare de Sănătate Mintală (CCSM), Centre de Sănătate Prietenoase Tinerilor (CSPT), Servicii de Asistență Psihopedagogică (SAP) prin intermediul CRAP. Pentru specialiștii din serviciile menționate se vor organiza instruiri-fulger, pentru a cunoaște principalele

probleme identificate și soluții concrete de intervenție. Pentru personalul medical și non-medical, antrenat în depistarea și tratarea cazurilor de COVID-19 punctul de consiliere va fi CCSM-ul și CSPT-ul din teritoriu, care vor organiza sesiuni de consiliere și suport emoțional. În caz de imposibilitatea gestionării situației coordonatorii CCSM-ul și/sau CSPT-ul se vor adresa la specialiștii principali din domeniul psihiatriei – Nacu A., Chihai J., Deliv I. Totodată, colaboratorii catedrei de Psihiatrie, Narcologie și Psihologie medicală al USMF „N. Testemițanu” vor avea în mentorat un număr stabilit de raioane.

c) **Grupul național de comunicare (Linia Verde 0800 123 00)** Operatorul, la necesitate, va referi cazurile la CCSM/CSPT/Spitalul de psihiatrie (după caz) sau către specialistul din domeniul sănătății mintale desemnat.

Acțiuni:

Nivel: Comunitate și familie, suport non-specializat

La acest nivel de suport se va pune accent pe auto-suportul comunităților. În acest scop se vor elabora materiale informaționale audio și video, media materiale pentru rețelele de socializare Facebook, Odnoklassniki, Instagram. Este recomandat accentul pe sursele media TV, radio și online. Se vor mobiliza resursele voluntare.

Principalele mesaje vor fi:

- Cum facem față stresului și anxietății legate de epidemie;
- Cum să înfruntăm sentimentul de culpabilitate;
- Cum ajutăm o persoană apropiată care suferă de anxietate legată sau nu de epidemie;
- Care este rolul APL în asigurarea unui confort emoțional comunității;
- Care sunt metodele de a face legătura cu un specialist (contacte CCSM, medic de familie, Linia Verde, 112)

Nivel: Servicii specializate

La nivelul serviciilor specializate se vor antrena Centre Comunitare de Sănătate Mintală (CCSM), Centre de Sănătate Prietenoase Tinerilor (CSPT), Servicii de Asistență Psihopedagogică (SAP), secții acute de psihiatrie pentru cazurile de acutizări, spitalele de psihiatrie, medicii de familie.

În cadrul CCSM și CSPT va fi stipulată 1-2 persoane responsabile de intervenția psihologică din fiecare instituție, pentru aceștia se vor organiza instruirii-fulger, pentru a aborda principalele probleme identificate, necesitățile și metodele de soluționare. Se vor elabora materiale informaționale (mini-ghid, maxim 2 pagini) de intervenție în criză. Algoritm de comportament și consiliere pentru persoanele din comunitate, prin prisma epidemiei COVID-19. Se va asigura că există pliante cu informații cu principalele contacte necesare populației (medic

de familie, CCSM, CSPT, Linia Verde, 112). Se vor elabora pliante în baza infograficelor OMS cu privire la pașii ce trebuie să fie întreprinși de populație în caz dacă au semne de infecție (sună la medicul de familie, nu se duc la el personal; se auto-izolează; sună 112, etc.).

Medicii de familie vor primi informația cu privire la aspectele de sănătate mintală ce pot apărea în rândul populației din cauza epidemiei COVID-19 (anxietate, depresie de la auto-izolare și carantină, panică, etc.). CCSM/CSPT vor organiza sesiuni de informare pentru medicii de familie și asistentele medicale din cadrul AMP.

Se vor elabora materiale informaționale (mini-ghid) pentru specialiștii SAP, care vor fi distribuite prin intermediul CRAP. La necesitate se pot organiza webinare online. La rândul lor, experții SAP vor prelua legătura cu Direcțiile Educație din raion/municipalitate și vor transmite mesajul de protecție a sănătății mintale către directorii de școli -> diriginți -> grupurile de părinți (Viber, etc.).

Pentru fiecare IMSP va fi desemnat un specialist în sănătatea mintală care va oferi suport personalului angajat pe perioada gestionării crizei cauzate de epidemia COVID-19; specialistul OBLIGATORIU va fi instruit online în baza protocoalelor și ghidurilor OMS, pentru a evita diseminarea mesajelor false sau incapacitatea de a oferi suport.

Pentru personalul medical și non-medical, antrenat în depistarea și tratarea cazurilor de COVID-19 în servicii de urgență prespitalicească și de staționar se va crea **un grup de specialiști**, care va prelua legătura telefonică sau prin intermediu platformelor online (Skype, Viber, Zoom, altele) în primul rând cu persoanele responsabile de organizarea serviciilor (șefii de ture, șefii de secție, asistente medicale șefe, etc.), pentru a informa cu privire la necesitatea suportului psihologic. Ulterior, personalul angajat va beneficia de sesiuni de consiliere cu specialiștii instruiți în acest domeniu.

Grupul de suport pentru medici și farmaciști (așa numit convențional) va fi coordonat de către dna Jana Chihai, coordonatoarea Programului Național de Sănătate Mintală și președinta Societății Psihiatrilor, Psihologilor, Psihoterapeuților și Narcologilor. Dna Chihai va asigura instruirea cu accente pe managementul stresului, valorificarea personală în contextul epidemiei, evitarea abuzului de alcool sau fumat pentru a elimina stresul, managementul timpului personal și valorificarea cestuia, conștientizarea rolului, evitarea sindromului de ardere profesională (burnout), evitarea stresului traumatic secundar, tehnici de coping, tehnici de relaxare, etc. Logistica se va coordona de către MENSANA.

Se va ține cont, că la o etapă ulterioară va fi nevoie de suport în cazuri de sindrom post-traumatic și burnout avansat.

Pentru **persoanele cu funcții de decizie** (șefi de instituții medicale, conducătorii serviciilor, secretari de stat, miniștri, alți demnitari și persoane din cadrul Centrului Unic de Comandă de gestionare a crizei provocate de virusul coronavirus) se vor organiza sesiuni de consiliere psihologică prin intermediul canalelor securizate de video-chat (Telegram, WhatsApp, altele). Fiecare consiliere va fi personalizată, iar persoana va putea apela la consiliere de câte ori e nevoie. Activitatea va fi coordonată de dl Anatol Nacu, șeful catedrei Psihiatrie, USMF și da Chihai Jana. În dependență de necesități, fiecare membru al grupului și persoană cu putere de decizie implicată în gestionarea crizei provocate de virusul coronavirus pe lângă consiliere va primi tehnici de relaxare, managementul stresului, etc.

Pentru personalul din alte sisteme (MAI, penitenciare, etc.) în care activează personal ce gestionează situația de criză, la solicitarea autorităților respective se vor organiza instrui online (webinare) pentru psihologi din cadrul structurilor respective, se va monitoriza situația și la necesitate se va face mentoring pentru ei.

Nivel: Servicii de suport psihologic online la Linia Verde

La necesitate Se va organiza instruire cu privire la abordarea subiectului COVID-19 din punct de vedere a sănătății mintale, managementul stresului, a agresiunii, frustrărilor, etc. Se va prezenta informația privind serviciile teritoriale (CCSM/CSPT) de sănătate mintală, spitalele de psihiatrie și specialiștii desemnați pentru soluționarea problemelor de sănătate mintală.

Recomandări de ordin general pentru intervenția de sănătate mintală:

Toți specialiștii care urmează să fie implicați trebuie să dispună de o calificare corespunzătoare, urmează să fie instruiți, să primească instrucțiuni clare, să aibă un coordonator la nivel de MSMPS, grup focal sau Comisie Nationala, să existe o lista de contacte disponibilă a acestor specialiști, să le fie alocate suficienți bani pentru apeluri telefonice și suport logistic, să fie făcut un grafic care să prevadă numărul de ore în care prestează serviciile respective. Toți specialiștii trebuie să primească protocoale și recomandările necesare în conformitate cu rigorile OMS.

Trebuie folosită la maxim modalitatea de oferire a serviciului în condiții casnice (sau la distanță). În acest scop, se recomandă:

1. Identificarea unei liste a persoanelor care se vor implica. Aceasta trebuie de actualizat zilnic cu datele corecte la care pot fi contactați;
2. Este necesar ca fiecare specialist să fie inclus în lista și clasificat conform competenței: 1) populație generală 2) medici/personal medical etc;
3. Identificat mecanismul de triere a necesităților care vin la linia verde ;

4. De efectuat corect referirea către specialist conform recomandărilor existente

Accente generale în cadrul intervenției de sănătate mintală.

- Respectarea drepturilor omului și a demnității.
- Atenție sporită grupurilor de risc (persoane în etate, persoane cu condiții de sănătate cum ar fi diabet zaharat, boli cardio-vasculare, etc., personal medical în contact direct cu pacienții infectați, etc.).
- Limbaj simplu, accesibil, fără terminologii de specialitate.
- Evitarea stigmatizării și a limbajului stigmatizant, stigma asociată cu COVID-19 a luat amploare.
- Atenție la detalii de gender (de exemplu bărbații au o presiune socială de a fi alfa males, care nu pot avea stres sau frici, etc;).
- Coordonare simplă și foarte clară.
- Actualizarea permanentă a bazei de date a specialiștilor disponibili.
- Asigurarea că sunt abordate principalele aspecte de sănătate mintală legate de COVID-19 – frica, anxietatea, stigma, practici nesănătoase (alcool, droguri), etc.
- Dacă există posibilități, fiecare angajat al sistemului de sănătate să primească o informație cât de scurtă, cu privire la PAP – asistente, infirmiere, șoferi de ambulanțe, șoferi simpli, voluntari, etc.
- Asigurarea sistemului de referire al pacientului în caz de necesitate și neapărat cunoașterea acestuia de către toți actorii implicați (pathway of care)

ALGORITME DE INTERVENȚIE

1. Intervenția în sănătate mintală ÎN CAZUL POPULAȚIEI GENERALE

Etapa 1: Identificarea scopului apelului	Întrebări din partea populației	<p>Încercați să evaluați necesitățile și să identificați problema de bază.</p> <p>Întrebați despre nevoile și grijile persoanelor.</p> <p>Atunci când evaluați persoana, la orice etapă, este important să explorați ce plângeri sunt prezente. Următoarele două întrebări sunt utile la efectuarea evaluării individuale:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ce s-a întâmplat?2. De ce ai nevoie? <p>Nu orice persoană este capabilă să înțeleagă relația dintre plângerile sale și evenimentul traumatic. Sentimentul de rușine sau vinovăție poate duce la o manifestare somatică și persoana se poate abține de a-și dezvălui plângerile sale psihologice.</p>
	Etapa II: Întrebări frecvente	Etapa III: Răspunsuri la întrebări
	<ol style="list-style-type: none">1. Întrebări generale despre COVID-192. Întrebări despre stres și anxietate3. Întrebări despre probleme de sănătate mintală.	<ol style="list-style-type: none">1. Se oferă informație generală despre virus, se explică cazurile de risc sporit, se oferă măsurile de prevenție și numerele de telefon pentru situațiile urgente (112 și 080012300)2. Încurajați strategiile de coping pozitive: Odihniți-vă suficient; Mâncați cât se poate de regulat și beți

		<p>apă; Întreprindeți activități care vă relaxează (cântat, dansat, rugăciuni, joaca cu copiii); Faceți exerciții fizice; Găsiți modalități nepericuloase de a-i ajuta pe alții în</p> <p>3. Descurajați strategiile de coping negative: Nu luați droguri, nu fumați și nu consumați băuturi alcoolice; Nu dormiți toată ziua; Nu lucrați neîntrerupt fără odihnă sau relaxare; Nu neglijați igiena personală de bază.</p> <p>4. Se oferă telefoanele de contact ale CCSM-urilor și CSPT-urilor.</p>
	<p>Alte întrebări:</p> <p>1. De ce trebuie să stau în casă? Am de lucru, am treburi, de ce s-au luat aceste măsuri atât de drastice?</p> <p>2. Stau în casă de x zile. Mă simt trist și izolat. Nu am dispoziție să fac nimic SAU Am impresia că nu-mi ajunge aer.</p> <p>3. Sunt o persoană cu probleme diagnosticate de sănătate mintală. Mă tem că nu fac față acestei situații de criză.</p>	<p>Se explică necesitatea implementării măsurilor urgente pentru prevenirea răspândirii infecției.</p> <p>Se folosește un limbaj calm, simplu, empatic pentru a calma persoana și a da asigurări că totul va reveni la normal când va fi oprită răspândirea infecției. Se asigură persoana că nimic grav nu se va întâmpla dacă va rămâne în casă.</p> <p>Specialistul ascultă și încearcă să facă rapid evaluarea psihopatologică.</p> <p>Specialistul ascultă, află diagnosticul, află ce medicamente ia persoana și dacă are suficiente medicamente acasă. Încearcă să</p>

		găsească punctele critice și să consilieze.
	4. Un membru al familiei este diagnosticat cu probleme de sănătate mintală. Cum să-l ajut și cum să ne adaptăm noi?	Specialistul ascultă, află diagnosticul, află ce medicamente ia persoana și dacă are suficiente medicamente acasă. Încearcă să găsească punctele critice și să consilieze.
	5. Stau acasă cu copii. Cum să ne ocupăm timpul și să evităm panica? Starea mea emoțională nu e bună. Nu mă pot stăpâni și nu rezist.	Specialistul ascultă, oferă info din materialele WHO despre stresul la copii în perioade de criză. Se încearcă o mică consiliere a părintelui.
	6. Un membru al familiei a fost diagnosticat cu COVID. Noi suntem în carantină, nici măcar nu putem merge să-l vedem sau să aflăm care e starea persoanei.	Specialistul ascultă, oferă potențiale soluții.
	7. Sunt acasă singur/singură. Nu mai am produse alimentare, nici medicamente. Nu am la cine apela după ajutor. Cum să procedez?	Se oferă telefoanele de contact ale direcției asistență socială.
	8. Alte potențiale întrebări	
MODUL DE COMUNICARE.	Comunicare asertivă pentru calmarea apelantei/apelantului. Calmul persoanei este crucial pentru identificarea și soluționarea problemei. Abordați oamenii cu respect, ținând cont de apartenența lor culturală. Prezentați-vă cu numele și denumirea organizației la care lucrați. Întrebați dacă puteți să îi ajutați.	Păstrați un ton calm și liniștit. Amintiți-i persoanei că sunteți acolo pentru a o ajuta. Amintiți-i că este în siguranță, dacă e adevărat. Dacă cineva simte că trăiește într-o închipuire sau este deconectat de la mediul său, i-ar putea fi de ajutor să aibă contact cu mediul înconjurător actual și cu propria persoană. Puteți să-l ajutați rugându-l să

	<p>Nu îi forțați să vorbească. Ascultați-i în cazul în care doresc să vorbească despre ce s-a întâmplat. Dacă sunt foarte afectați, ajutați-i să se calmeze și încercați să vă asigurați că nu sunt singuri. Atunci când evaluați persoana, la orice etapă, este important să explorați ce plângeri sunt prezente și care sunt abilitățile sale de coping. Următoarele patru întrebări sunt utile la efectuarea evaluării individuale:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ce s-a întâmplat? 2. Ce știi despre vulnerabilitatea și reziliența ta? 3. De ce ai nevoie? 	<p>facă următoarele:</p> <p>» Să pună picioarele jos și să simtă contactul cu pământul.</p> <p>»» Să apese cu degetele sau cu mâinile pe genunchi.</p> <p>»» Să observe elemente din mediu care nu îi afectează, cum ar fi lucruri pe care le văd, aud sau simt. Rugați-i să vă spună ce văd și aud.</p> <p>»» Încurajați persoana să se concentreze pe felul în care respiră și să respire încet.</p>
--	--	--

2. Intervenția în sănătate mintală pentru LUCRĂTORI MEDICALI ȘI FARMACIȘTI COMUNITARI

Organizația Mondială a Sănătății a realizat un ghid de sănătate mintală care cuprinde considerații ce pot servi ca suport pentru bunăstarea psihică în timpul epidemiei COVID - 19.

Recomandări pentru lucrătorii din domeniul sănătății și farmaciști comunitari

- Lucrătorii din domeniul sănătății și farmacologiei comunitare se află destul de des sub presiune.
- Unii angajați din domeniul sănătății și farmacologiei comunitare pot fi, din păcate, evitați de către familie sau comunitate din cauza stigmei sau a fricii. Acest lucru poate face provocarea mult mai dificilă.

<p>Etapa 1: ASCULTAREA PLÂNGERILOR</p>	
<p>Etapa II: EVALUAREA NECESITĂȚILOR</p>	<p>Încercați să evaluați necesitățile și să identificați problema de bază. Întrebați despre nevoile și grijile persoanelor. Atunci când evaluați persoana, la orice etapă, este important să explorați ce plângeri sunt prezente. Următoarele două întrebări sunt utile la efectuarea evaluării individuale:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ce s-a întâmplat? 2. De ce ai nevoie? <ul style="list-style-type: none"> • Este destul de normal să te simți astfel în situația actuală. <p>Sentimentul de rușine sau vinovăție poate duce la o manifestare somatică și persoana se poate abține să-și dezvăluie plângerile sale psihologice.</p>
<p>Etapa III: SFATURI UTILE ȘI INTERVENȚII RECOMANDATE</p>	<p>Gestionarea sănătății mintale și a bunăstării psihosociale în acest timp este la fel de importantă precum gestionarea sănătății fizice. Stresul și sentimentele asociate acestuia nu sunt în niciun caz o reflecție că nu îți poți face treaba sau că ești slab. Dacă este posibil, păstrează contactul cu cei dragi, inclusiv prin metode digitale. Discută cu colegii, managerul sau alte persoane de încredere pentru sprijin social – colegii pot avea experiențe similare cu ale tale.</p> <p><u>Consiliere în criză</u></p> <p><u>Primul ajutor psihologic (PAP)</u> PAP pune mai degrabă accent pe aspectele de suport și psihoeducație, decât pe cele psihoterapeutice. Scopul său este de a aborda necesitățile inițiale ale celor afectați prin evaluarea nevoilor și preocupărilor lor, oferindu-le</p>

	<p>Îngrijiri și suport practic, ajutând acestor persoane să facă față nevoilor de bază, ascultându-le, consolându-le și ajutându-le să se calmeze, să se conecteze la informații, servicii și suport social și protejându-i de alte daune. (WHO 2011).</p> <p>Fii pregătiți să oferiți asistență persoanelor afectate de COVID-19 și să faceți acest lucru folosind resursele disponibile. Acest lucru este deosebit de important pentru cei a căror sănătate mintală este afectată și cei care au nevoie de sprijin psihosocial. Stigma asociată cu problemele de sănătate mintală poate determina reticenta de a căuta sprijin și pentru COVID-19.</p> <p><u>Intervenții psihologice</u></p> <p>Principiile de gestionare a reacțiilor psihiatrice în urma unui traumatism sunt oferirea suportului psihosocial precoce și prevenirea morbidității psihiatrice pe termen mediu-lung. Este util pentru toți lucrătorii din domeniul sănătății, care lucrează asupra reacțiilor psihiatrice în urma unui traumatism, de a avea un cadru conceptual pentru a înțelege care sunt necesitățile de tratament ale persoanelor care au trecut prin situații traumatizante.</p> <p>Utilizați modalități inteligibile de a comunica cu persoanele cu dizabilități intelectuale, cognitive și psihosociale. Trebuie utilizate forme de comunicare care nu se bazează numai pe informații scrise.</p>
<p>Etapa IV: ÎNCURAJARE MOTIVAȚIONALĂ.</p>	<p>MESAJE PENTRU CEI CARE LUCREAZĂ PE PRIMA LINIE:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Este posibil ca tu și mulți dintre colegii tăi să vă simțiți stresați; de fapt, este destul de normal să vă simțiți astfel în situația actuală. Angajații pot crede că nu-și fac lucrul suficient de bine, că există prea multe cerințe față de ei și că există presiuni suplimentare, inclusiv urmarea procedurilor stricte de securitate a muncii.

- Stresul și sentimentele asociate acestuia nu reflectă în niciun caz faptul că nu-ți poți face lucrul sau că ești slab, chiar dacă așa te simți. De fapt, stresul poate fi util. În momentul de față, sentimentul de stres te poate face să mergeți la muncă și să-ți ofere un scop. Gestionarea stresului și bunăstării psihosociale în aceste timpuri este la fel de importantă precum gestionarea sănătății fizice.
- Ai grijă de necesitățile tale de bază și folosește strategii utile de coping, asigură-ți odihnă și pauze în timpul muncii sau între ture, mănâncă hrană suficientă și sănătoasă, practică activități fizice și rămâi în contact cu familia și prietenii. Evită să aplici strategii inutile de coping, cum ar fi consumul de tutun, alcool sau alte droguri. Pe termen lung, acestea îți pot agrava bunăstarea mintală și fizică.
- Unii angajați pot fi, din păcate, supuși ostracizării din partea familiei lor sau a comunității din cauza stigmei. Acest lucru poate face și mai dificilă situația curentă. Dacă este posibil, conectează-te cu cei dragi prin metode digitale, ca modalitate de a menține contactul. Adresează-te colegilor, managerului sau altor persoane de încredere pentru suport social - colegii tăi ar putea trece prin experiențe similare.
- Acesta este probabil un scenariu unic și fără precedent pentru mulți angajați, în special dacă nu au mai fost implicați în intervenții similare. Chiar și așa, poate fi util pentru tine să utilizezi strategii pe care le-ai aplicat în trecut pentru a gestiona momentele de stres. Strategiile benefice pentru sentimentele de stres sunt aceleași, chiar dacă scenariul este diferit.
- Dacă stresul se agravează și te simți copleșit, nu ești de vină. Toți trec prin stres și îl înfruntă diferit. Presiunile continue și cele vechi din viața personală vă pot afecta bunăstarea psihică în munca de zi cu zi.
- Puteți observa schimbări în felul în care lucrați, starea de spirit se poate schimba, cu așa manifestări

	<p>ca iritabilitate sporită, deprimare sau anxietate, vă puteți simți epuizat cronic sau poate fi mai greu să vă relaxați în perioadele de răgaz ori puteți avea plângeri fizice inexplicabile, cum ar fi dureri corporale sau de stomac.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stresul cronic vă poate afecta bunăstarea psihică și munca și vă poate afecta chiar și după ce situația se îmbunătățește. Dacă stresul devine copleșitor, adresați-vă șefului dvs. sau unei persoane potrivite pentru a vă oferi un sprijin adecvat.
<p>Modul de comunicare – COMUNICARE CALMĂ ȘI ASERTIVĂ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comunicare asertivă pentru calmarea apelantei/apelantului. Calmul persoanei este crucial pentru identificarea și soluționarea problemei ✓ Abordați oamenii cu respect, ținând cont de apartenența lor culturală. ✓ Ascultați-i în cazul în care doresc să vorbească despre ce s-a întâmplat. ✓ Dacă sunt foarte afectați, ajutați-i să se calmeze și încercați să vă asigurați că nu sunt singuri. ✓ Păstrați un ton calm și liniștit. ✓ Amintiți-i persoanei că sunteți acolo pentru a o ajuta. ✓ Amintiți-i că este în siguranță, dacă e adevărat.

3. Intervenția în sănătate mintală PENTRU LIDERII DE ECHIPĂ SAU MANAGERI

	CONSILIERUL	
Consiliere motivațională și recomandări de protejare a personalului	Instrumente de sprijin emoțional și de gestionare a stresului	Oferirea informației despre Problemele de Sănătate Mintală, care pot apărea în perioade de crize
	LIDERUL	
Oferirea unui suport emoțional și psihosocial în caz de surmenaj și suprasolicitare.	Sprijin și protecție a echipei/personalului	Oferirea informației despre Problemele de Sănătate Mintală, care pot apărea în perioade de crize
	ECHIPA	

Desfășurat

	CONSILIERUL	
Consiliere motivațională și recomandări de protejare a personalului	Instrumente de sprijin emoțional și de gestionare a stresului	Oferirea informației despre Problemele de Sănătate Mintală, care pot apărea în perioade de crize
<p>Recomandări pentru liderii de echipă sau managerii de unități sanitare</p> <ul style="list-style-type: none"> • Protejarea personalului împotriva stresului cronic și a sănătății mintale precare în timpul acestei crize înseamnă o capacitate mai bună de a-și îndeplini rolurile. Fiți conștienți că situația actuală nu va dispărea peste noapte și că ar trebui să vă concentrați pe capacitatea profesională pe termen mai lung. 		

- Asigurați-vă o comunicare de bună calitate cu tot personalul și actualizări informaționale precise. Rotiți lucrătorii de la funcții de stres mai mare la funcții de stres mai mic. Formați echipe din persoane fără experiență și colegi mai experimentați. Acest sistem ajută la furnizarea de sprijin, la monitorizarea stresului și la consolidarea procedurilor de siguranță. Asigurați-vă că personalul de informare intră în comunitate în perechi. Inițiați, încurajați și monitorizați pauzele de lucru. Implementați programe flexibile pentru lucrătorii care sunt direct afectați sau au un membru al familiei afectat de un eveniment stresant.
- Dacă sunteți șef de echipă sau manager într-o unitate de sănătate, facilitați accesul și asigurați-vă că personalul știe unde poate accesa servicii de sănătate mintală și asistență psihosocială. Managerii și conducătorii de echipă se confruntă, de asemenea, cu factori de stres similari cu personalul lor și cu o presiune potențială suplimentară în nivelul de responsabilitate al rolului lor. Este important ca dispozițiile și strategiile de mai sus să existe atât pentru lucrători, cât și pentru manageri, iar managerii să poată fi un model de strategie de auto-îngrijire pentru atenuarea stresului.
- Instruiți personalul, incluzând asistenții medicali, șoferii de ambulanță, voluntarii, profesorii și conducătorii comunității și lucrătorii din spațiile de carantină, cu privire la modul de a oferi sprijin emoțional și practic de bază persoanelor afectate.
- Gestionați situațiile de urgență legate de sănătatea mintală (de exemplu, delir, psihoză, anxietate severă sau depresie) în cadrul serviciilor de urgență sau de îngrijire medicală generală. Este posibil ca personalul instruit și calificat corespunzător să trebuiască să fie dislocat în aceste locații, când timpul îi permite, capacitatea generală a personalului de asistență medicală în domeniul sănătății mintale și sprijin psihosocial ar trebui să fie mărită.
- Asigurarea disponibilității medicamentelor psihotrope esențiale și generice la toate nivelurile asistenței medicale. Persoanele care trăiesc cu condiții de sănătate mintală de lungă durată sau convulsii epileptice vor avea nevoie de acces neîntrerupt la medicația lor și trebuie evitată întreruperea bruscă.

	LIDERUL	
Oferirea unui suport emoțional și psihosocial în caz de surmenaj și suprasolicitare.	Sprijin și protecție a echipei/personalului	Oferirea informației despre Problemele de Sănătate Mintală, care pot apărea în perioade de crize

- Protejați personalul împotriva stresului cronic și a sănătății mintale precare în timpul acestei intervenții pentru ca ei să aibă o capacitate mai bună de a-și îndeplini rolurile - indiferent dacă sunt lucrători medicali sau au rol înrudit de suport.
- Monitorizați în mod regulat și susținător starea de bine a personalului dvs. și asigurați un mediu care ar încuraja personalul să vorbească cu dvs. dacă bunăstarea lor psihică se agravează.
- Asigurați o comunicare de bună calitate și oferiți întregului personal informații actualizate exacte. Acest lucru poate ajuta la atenuarea îngrijorărilor legate de incertitudinile pe care le au lucrătorii și le ajută să aibă un sentiment de control.
- Analizați dacă există vreo posibilitate ca personalul dvs. va beneficia de odihna și recuperarea necesară. Odihna este importantă pentru bunăstarea fizică și psihică, iar timpul de odihnă le va permite lucrătorilor să efectueze activitățile necesare de auto-îngrijire.
- Rezervați cu regularitate un scurt interval de timp pentru a le permite lucrătorilor să-și exprime preocupările și să pună întrebări, încurajați suportul de la egal la egal între colegi. Fără a încălca confidențialitatea, acordați o atenție deosebită personalului despre care știți că se confruntă cu dificultăți în viața personală, au avut anterior unele probleme de sănătate mintală sau care nu dispun de suport social (posibil din cauza ostracizării din partea comunității).

	ECHIPA	
--	--------	--

Lista adreselor electronice al Centrelor comunitare de sănătate mintală

Nr. d/o	CCSM	Adresa electronica CCSM	Coordonator CCSM
1.	Anenii Noi	ccsmaneniinoi@gmail.com	Ana Preotesa
2.	Basarabeasca	basarabeascaccsm@gmail.com	Ludmila Nichita
3.	Briceni	briceniccsm@gmail.com	Gheorghe Achiri
4.	Bălți	balticcsm@gmail.com	Alexandru Secrieru
5.	Cahul	cahulccsm@gmail.com	Vasile Dumbrava
6.	Cantemir	cantemirccsm@gmail.com	Lidia Dolga
7.	Călărași	ccsmcalarasi@gmail.com	Izabela Moroz
8.	Căușeni	causeniccsm@gmail.com	Alexei Panfilov
9.	Cimișlia	cimisliaccsm@gmail.com	Alexandru Ciobanu
10.	Criuleni	novitchiurie@gmail.com	Iurie Novitchi
11.	Comrat	comratccsm@gmail.com	Ana Piron
12.	Ceadâr-Lunga	ceadirlungaccsm@gmail.com	Ghenadie Rusev
13.	Dondușeni	donduseniccsm@gmail.com	Adelina Celac
14.	Drochia	ccsm.drochia@gmail.com	Doina Braguta

15.	Edineț	edinetccsm@gmail.com	Lorita Gutu
16.	Fălești	ccsmfalesti@gmail.com	Aliona Melnic
17.	Florești	floresticcsm@gmail.com	Valentina Barbaros
18.	Glodeni	glodeniccsm@gmail.com	Alexandru Secrieru
19.	Hîncești	ccsm.hincesti@gmail.com	Gheorghe Plugaru
20.	Ialoveni	ialoveniccsm@gmail.com	Cristina Rusu
21.	Leova	leovacccsm@gmail.com	Chioresco Eugen
22.	Nisporeni	nisporeniccsm@gmail.com	Valeriu Gutu
23.	Ocnîța	ocnitaccsm@gmail.com	Dionis Gaina
24.	Orhei	orheiccsm@gmail.com	Olga Jalba
25.	Rezina	ccsmrezina1@gmail.com	Lidia Cupcic
26.	Rîșcani	ccsm.riscani@mail.ru	Alexandru Gutu
27.	Sîngerei	singereiccsm@gmail.com	Andrei Platon
28.	Soroca	sorocaccsm@gmail.com	Ghenadie Vieru
29.	Strășeni	straseniccsm@gmail.com	Valentina Gavriliuc
30.	Șoldănești	cs.soldanesti@ms.md	Marina Seremet
31.	Ștefan Vodă	ccsmsv@gmail.com	Vasile Plamadeala

32.	Taraclia	comunitarnii.centru@mail.ru	Elena Allenova
33.	Telenești	telenesticcsm@gmail.com	Stela Unculita
34.	Ungheni	ungheniccsm@gmail.com	Mariana Darii
35.	Vulcănești	vulcanesticcsm@gmail.com	Ivan Andronic
36.	CCSM GRUP Botanica	botanicaccsmchisinau@gmail.com	Nicolae Cebotari
37.	AMT Buiucani	ccsmbuiucani@mail.ru	Lucia Carp
38.	AMT Rîșcani	riscaniccsmchisinau@gmail.com	Vadim Afteni
39.	AMT Centru	centruccsmchisinau@gmail.com	Eugenia Dumitraș
40.	AMT Ciocana	ccsm.ciocana@gmail.com	Oleg Turcanu

Instrucțiunea metodică privind consilierea psihologică în reducerea stresului pentru populația generală și arderii profesionale pentru lucrătorii medicali

Fiecare persoană poate manifesta o varietate de reacții și sentimente. Mulți se simt copleșiți, confuzi sau foarte nesiguri cu privire la ceea ce li se întâmplă. Unii se pot simți foarte speriați sau îngrijorați, alții indiferenți și detașați. Unele persoane pot avea reacții de intensitate mică/medie, în timp ce altele pot manifesta reacții de intensitate mare.

Felul în care o persoană reacționează depinde de mai mulți factori, inclusiv:

- Felul și gravitatea evenimentului prin care trece;
- Experiența personală din alte evenimente neplăcute;
- Sprijinul pe care îl are din partea altora;
- Sănătatea fizică a persoanei;
- Istoricul personal și familial privind problemele de sănătate mintală;
- Tradițiile și cultura;
- Vârsta (de exemplu, copiii de diferite vârste reacționează diferit).

În orice epidemie persoanele se simt stresate și îngrijorate. Reacțiile obișnuite ale persoanelor afectate pot include:

- Teama de a se îmbolnăvi și de a muri;
- Evitarea apropierei de instituțiile de sănătate din cauza fricii de a fi infectat în timpul îngrijirilor;
- Teama de a pierde mijloacele de existență, de a nu mai putea lucra în timpul izolării și de a fi demis de la serviciu;
- Teama de a fi exclus social / plasat în carantină din cauza faptului că este asociat cu boala (de exemplu, rasism față persoanelor care provin sau sunt percepute drept originare din zone afectate);
- Sentimentul de neputință de a-i proteja pe cei dragi și frica de a pierde persoane dragi din cauza bolii;
- Teama de a fi separat de cei dragi și de îngrijitori din cauza regimului de carantină;

- Refuzul de a îngriji minorii neînsoțiți sau separați, persoanele cu dizabilități sau persoanele în vârstă din cauza fricii de infecție, deoarece părinții sau îngrijitorii au fost plasați în carantină;
- Sentimente de neajutorare, plictiseală, singurătate și depresie din cauza izolării;
- Teama de a retrăi experiența unei epidemii anterioare;

Situațiile de urgență sunt întotdeauna stresante, dar factorii de stres specifici erupției COVID-19 afectează populația. Stresorii includ:

- Riscul de a fi infectat și de a-i infecta pe alții;
- Simptomele comune cu alte probleme de sănătate (de exemplu, febra) pot fi confundate cu COVID-19 și pot provoca frica de a fi infectat;
- Îngrijitorii se pot simți din ce în ce mai îngrijorați pentru copiii lor care stau acasă singuri (din cauza închiderii școlilor), fără îngrijiri și suport adecvat;
- Riscul de deteriorare a sănătății fizice și mintale a persoanelor vulnerabile, de exemplu, vârstnici și persoane cu dizabilități, dacă îngrijitorii sunt plasați în carantină și nu există alte îngrijiri și suport.

Mai mult, lucrătorii de pe prima linie se pot confrunta cu stresori suplimentari în timpul erupției COVID-19:

- Stigmatizarea față de cei care lucrează cu pacienții cu COVID-19 și cadavrele lor;
- Măsuri stricte de bio-securitate;
- Presiunea fizică a echipamentului de protecție;
- Izolarea fizică, care îngreunează asigurarea confortului unei persoane bolnave sau în suferință;
- Conștientizare și vigilență constantă;
- Proceduri stricte de urmat pentru a preveni spontaneitatea și autonomia;
- Cerințe mai mari față de mediul de muncă, inclusiv mai multe ore de muncă, număr mai mare de pacienți și cerința de a fi la curent cu cele mai bune practici odată cu dezvoltarea informațiilor despre COVID-19;
- Capacitate redusă de a utiliza suportul social din cauza programului intens de muncă și a stigmei din comunități față de lucrătorii de pe prima linie;
- Capacitate personală sau energie insuficientă pentru a pune în aplicare auto-îngrijirile de bază;

- Informații insuficiente despre expunerea pe termen lung la persoanele infectate cu COVID-19;
- Teama că lucrătorii de pe prima linie vor transmite COVID-19 prietenilor și familiei lor, ca rezultat al muncii lor.

Frica constantă, îngrijorarea și stresorii printre populație în timpul erupției COVID-19 pot duce la consecințe pe termen lung în comunități și familii:

- Deteriorarea rețelelor sociale, a dinamicii locale și a economiilor;
- Stigma față de pacienții supraviețuitori, care duce la respingere din partea comunității;
- Posibilă furie și agresiune împotriva guvernului și lucrătorilor din prima linie;
- Posibilă neîncredere în informațiile oferite de guvern și de alte autorități;
- Persoanele cu tulburări acute sau existente de sănătate mintală și consum de substanțe trec prin recidive și alte efecte negative, deoarece evită instituțiile medicale sau nu pot accesa prestatorii lor de îngrijiri;

Ce se află în spatele sindromului de ardere profesională?

Burn-out un „fenomen ocupațional”: Clasificarea internațională a bolilor

28 mai 2019 - Sindromul burn-out este inclus în a 11-a Revizuire a Clasificării Internaționale a Bolilor (ICD-11) ca fenomen ocupațional. Nu este clasificat ca o condiție medicală. Este descris în capitolul: „Factori care influențează starea de sănătate sau contactul cu serviciile de sănătate” - care include motivele pentru care oamenii contactează serviciile de sănătate, dar care nu sunt clasificate ca boli sau condiții de sănătate.

Clasificatorul ICD-11 definește sindromul burn-out ca fiind un sindrom conceptualizat ca rezultat al stresului cronic la locul de muncă, care nu a fost gestionat cu succes.

Se caracterizează prin trei dimensiuni:

- sentimente de epuizare sau epuizare a energiei;
- creșterea distanței mintale de la locul de muncă sau sentimente de negativism sau cinism legate de locul de muncă;
- eficacitate profesională redusă.

Burn-out se referă în mod special la fenomene în contextul ocupațional și nu ar trebui aplicat pentru a descrie experiențele din alte domenii ale vieții.

Burn-out-ul a fost inclus și în ICD-10, în aceeași categorie ca în ICD-11, dar definiția este acum mai detaliată.

Organizația Mondială a Sănătății urmează să înceapă elaborarea unor ghiduri bazate pe dovezi privind bunăstarea mentală la locul de muncă.

Rar se întâmplă că sindromul burn-out (ardere profesională) să se instaleze dintr-odată și în totalitate. El este mai degrabă insidios, într-atât încât, de cele mai multe ori, putem descrie patru etape esențiale:

1. Entuziasmul ideal;
2. Stagnarea ineficientă;
3. Sentimentul de frustrare;
4. Apatia plină de dezamăgire și poziția de securitate.

Cele mai vizibile comportamente și atitudini în burnout:

1. **Perfecționismul.** Perfecționismul este denumit ca fiind „tirania lui TREBUIE” și poate fi definit ca un set de expectanțe/așteptări, interpretări ale evenimentelor, autoevaluarea și evaluarea celorlalți după standarde de performanță excesiv de ridicate.

2. **Frustrarea profesională.** Rareori analizăm situația specifică pentru a ne da aceste răspunsuri. Din acest motiv, apar uneori reacții disproporționate sau nealiniate cu stimulul. Povestea alimentează o **emoție** care iese la suprafață uneori într-o reacție nealiniată cu evenimentul. Pentru a gestiona mai eficient emoțiile este necesară conștientizarea și gestionarea proactivă a propriilor trăiri.

SĂ REȚINEM!

1. Orice set de fapte poate conduce la un număr infinit de **FRUSTRĂRI!**
2. Atunci când nu controlezi frustrarea, te controlează ele pe tine!
3. Trăirea mea nu este și trăirea altcuiva!

Recomandări pentru optimizarea stării de bine la muncă

• **Planificați-vă pauze scurte pentru Dvs. pe parcursul zilei.** Eficiența Dvs. va crește dacă vă luați o pauză de **10 minute** la două ore de muncă. Vă puteți planifica sarcinile astfel încât să aveți aceste 10 minute pentru Dvs.

• **La sfârșitul fiecărei zile, stabiliți-vă prioritățile pentru a doua zi.** Fiți realist/ă în legătură cu lista de priorități, analizați cât timp vă ia fiecare sarcină.

• **Formulați direct și asertiv toate temerile sau întrebările legate de o sarcină a șefului sau coordonatorului Dvs.** Temerile sau îngrijorările legate de muncă se rezolvă numai la muncă.

- NU „duceți” aceste gânduri în viața Dvs. personală. Dacă sesizați că o sarcină are un termen de realizare nerealist comunicați imediat aceste temeri cu persoana care va făcut responsabil pentru sarcină.

- **Reduceți amânările și începeți dimineața cu minim 5 minute petrecute cu sarcina cea mai dificilă.** Recompensați-vă după ce realizați sarcina dificilă.

-

Recomandări pentru optimizarea stării de bine în viața personală:

- **Realizați un „timp/moment de tranziție” între muncă și timpul personal.** După muncă, luați-vă un moment de pauză care să vă ajute să vă relaxați, să vă „dezactivați” de gândurile legate de muncă. O scurtă plimbare, muzica sau un moment la un ceai vă ajută să vă activați obiectivele personale cu rutina de după amiază sau de seară.

- **Reduceți semnificativ de mult timpul alocat pentru activități irelevante pentru Dvs.** De exemplu, pentru mulți adulți privitul la TV sau Internetul au devenit o activitate pasivă fără câștiguri și beneficii emoționale sau mintale. Începeți prin a face o notare zilnic a ceea ce faceți zilnic și veți constata că o parte din activități nu au sens și semnificație pentru Dvs., că nu reprezintă o recompensă reală.

- Stabiliți ce este cu adevărat prioritar și important pentru viața Dvs. personală! Valorile cardinale. Alocați timp pentru această prioritate.

- Răspundeți la email o dată sau de două ori pe zi. Verificarea frecventă a emailului vă răpește din timpul de muncă și vă abate de la lucrurile cu adevărat importante ce sunt necesare să fie realizate.

- Faceți distincție între muncă și viața Dvs. personală. Vă puteți proteja viața personală stabilind și respectând o regulă cu clienții Dvs, „Pot răspunde la telefon până la ora 19. Pentru urgențe, sunați la X.”

Metode de a face față stresului:

- Modificarea gândurilor și comportamentelor de tip perfecționist;
- Focus pe aspectele pozitive ale situațiilor implicate de munca noastră;
- Îmbunătățirea abilităților personale de a face față și de a rezolva situațiile problematice/de criză;
- Planificarea și organizarea activităților de zi cu zi;
- Dezvoltarea abilităților de comunicare asertivă;

Managementul stresului:

- Respirația lentă este o strategie de bază pentru relaxare sau gestionarea simptomelor fizice de stres și anxietate.
- Atunci când ne simțim stresați sau anxioși, reacția noastră fizică naturală

este accelerarea respirației, care are loc în piept și devine mai superficială.

- Această schimbare poate fi foarte subtilă și nici nu o observăm. Dar am putea observa efectele ulterioare ale acestei schimbări în respirație - de exemplu, durere de cap, dureri în piept, oboseală, amețeli și altele.
- Încetinind ritmul respirației și respirând din stomac în loc de piept, trimitem creierului un mesaj că suntem relaxați și calmi.
- Apoi, creierul transmite acest mesaj restului corpului, de exemplu, mușchilor și inimii, și întregul corp începe să se relaxeze.
- A fi relativ calm și relaxat este o stare importantă, mai ales dacă persoana trebuie să ia decizii importante sau atunci când se confruntă cu situații dificile.

Instrucțiuni privind respirația lentă:

- Când puteți, adăugați informații relevante pentru prezentarea problemelor de către clientul dvs.: acest lucru va face instrucțiunile mai semnificative pentru client. Înainte ca clientul să înceapă să se concentreze asupra respirației sale, îndemnați-l să încerce să-și relaxeze puțin corpul.
- Acest lucru este deosebit de util pentru persoanele care arată încordate. Pentru a face acest lucru, îi puteți ruga să-și relaxeze corpul sau mușchii, scuturându-și brațele și picioarele, lăsându-le să atârne ușor. De asemenea, pot să-și tragă umerii înapoi sau să-și încline capul în ambele părți.
- În mod ideal, vă veți propune să ajutați persoanele să respire cu un ritm de 10-12 respirații pe minut. Veți folosi o strategie simplă de numărare pentru a le ajuta persoanelor să-și încetinească respirația - trei secunde pentru a inspira și trei secunde pentru a expira.

Intervenția psihologică la pacienții cu COVID-19:

- Pacienții cu COVID-19 confirmat deseori au așa simptome, precum regret și resentimente, singurătate și neputință, depresie, anxietate și fobie, iritare și nesomn. Unii pacienți pot avea atacuri de panică.
- Evaluările psihologice efectuate în secțiile izolate au demonstrat că aproximativ 48% dintre pacienții cu COVID-19 confirmat au manifestat stres psihologic la etapa incipientă a internării, care provenea în cea mai mare parte din reacția lor emoțională la stres.
- Procentajul delirului este mare în rândul pacienților în stare critică. A fost raportat chiar și un caz de encefalită indusă de SARS-CoV-2, care provoacă simptome psihologice, precum inconștiența și iritabilitatea.

TEHNICI DE RELAXARE:

TRAINING AUTOGEN DUPĂ SCHULTZ - Română

https://www.youtube.com/watch?v=WA25S_givRU&t=104s

<https://www.youtube.com/watch?v=GBh3LiGTh9I&t=205s>

<https://www.youtube.com/watch?v=flnnSrEUKrw>

TRAINING AUTOGEN DUPĂ SCHULTZ - Rusă

<https://www.youtube.com/watch?v=Tq-lxODOZu8>

<https://www.youtube.com/watch?v=SEjf5q02SyQ>

RELAXARE PROFUNDĂ - Română:

<https://www.youtube.com/watch?v=5VsrIFq-9Xg&t=86s>

<https://www.youtube.com/watch?v=YsHAbhYJUBQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=gGRauNbf5fY>

RELAXARE PROFUNDĂ - Rusă:

<https://www.youtube.com/watch?v=eNdLmKzk8P4>

<https://www.youtube.com/watch?v=DpZO4KBqtbQ&t=13s>

TEHNICI DE MINDFULNESS:

Varianta română:

<https://www.youtube.com/watch?v=mm0bW4giN0g&t=75s> - pentru respirație

<https://www.youtube.com/watch?v=uThKZ1Suihg&t=267s> - pentru întărirea Eului

Varianta rusă

<https://www.youtube.com/watch?v=Ty6AWfaU-oQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=IDzIdOumG5Q>

TEHNICI DE RESPIRAȚIE:

ROMÂNĂ:

<https://www.youtube.com/watch?v=qLCL7X7CU6Q>

<https://www.youtube.com/watch?v=pAw7asXqiQQ>

RUSĂ

https://www.youtube.com/watch?v=jW_F62aHisE

<https://www.youtube.com/watch?v=kPadioXxD2c>

COVID-19: Cum ajutăm familiile, copiii/adulți cu necesități speciale în timpul unei crize de sănătate publică

Pandemia COVID-19 (Coronavirus) aduce noi îngrijorări. În aceste timpuri fără precedent și incerte, familiile și îngrijitorii pot lua o serie de măsuri - cum ar fi cele enumerate mai jos - pentru a consola copiii și adulții care trăiesc cu diferențe emoționale, comportamentale și cognitive.

Recomandări pentru părinți:

- **Fiți calmi:** Ca părinți și îngrijitori, este important să rămânem calmi (sau cel puțin să acționăm calm, chiar dacă am putea avea și noi propriile anxietăți).

- Copiii în general, și în special cei cu necesități speciale, pot fi, în mare măsură, în unison cu stările de spirit ale adulților din jurul lor și pot simți stresul, anxietatea și frustrarea, apoi imit dispoziția sau comportamentul acestora.

- **Purtați conversații oneste** ca răspuns la întrebările și preocupările copilului / adultului. Când oferiți informații, transmiteți-le într-un mod adecvat vârstei și dezvoltării.

- **Mentineți o igienă bună:** Folosiți acest timp ca o oportunitate pentru a învăța și consolida o igienă bună și spălatul pe mâini. Amintiți-le copiilor/adulților cu necesități speciale să folosească un șervețel și să-și acopere gura atunci când strănută sau tușesc.

- Spălați des mâinile.
- Evitați persoanele bolnave.
- Practicați distanțarea socială.
- Curățați și dezinfecțați zilnic suprafețele (nese, scaune, mânere, întrerupătoare, telecomenzi, mese de birou, toalete, etc.).

- Nu purtați aceleași haine afară, în timpul jocului, și în casă.

Stabiliți o nouă rutină, cu un program și o structură previzibilă pentru următoarele câteva săptămâni:

- Chiar dacă nu se merge la școală, este important să ne trezim și să ne culcăm la aceeși oră în fiecare zi - *pentru toți cei din casă*.

- Este important să luăm mesele la aceeși oră.

- Puteți face un orar scris sau vizual; afișați-l într-un loc din casă pe unde se merge foarte des pentru ca toți să-l vadă.

- Stabiliți un program structurat pentru învățare, timp de joc și timp

„liniștit”.

Asigurați continuitatea activităților de rutină: Chiar dacă a fost stabilită o nouă rutină, evidențiați lucrurile care au rămas aceleași.

- **Exercițiile fizice sunt importante pentru întreaga familie.**
- **Lăsați deoparte telefoanele:** Stabiliți perioade „fără ecran” pentru întreaga familie.
- **Mențineți legătura cu prietenii, familia și chiar profesorii,** folosind telefonul, e-mailul, mesajele și alte modalități digitale.
- **Așteptați-vă la regrese.** Atunci când copiii/adulții cu necesități speciale trebuie să se adapteze la o nouă rutină sau resimt anxietate în jurul lor, acest lucru se poate manifesta în comportament și ei par să-și piardă o parte din abilități. Puteți să vă așteptați la o așa situație. Reveniți la bazele ABA (Analiza comportamentală aplicată), ignorarea comportamentelor negative, laudarea comportamentelor pozitive și menținerea cerințelor și așteptărilor.
- **AVEȚI GRIJĂ DE SINE:** În momentele de incertitudine, lucrul nr. 1 de care au nevoie copiii noștri pentru a rămâne calmi este un părinte sau un îngrijitor care le poate menține calmul. Dacă vă simțiți panicat sau copleșit (ceea ce este totalmente normal!), faceți tot ce puteți pentru a vă liniști *pe sine* înainte de a încerca să calmați copilul / adultul. Este bine să-i spuneți copilului/adultului că și D vs. vă simțiți puțin îngrijorat, dar că, în cele din urmă, vom fi cu toții bine. Propuneți-le să stea alături de D vs. în timp ce exersați niște respirații profunde sau practicați tehnici de mindfulness.

Pentru a vă pregăti pentru această nouă situație:

- **Apelați prestatorii de servicii pentru a afla despre serviciile de sănătate și modalitatea de le accesa.** Aflați dacă și cum se fac programările pentru îngrijiri clinice, fie pentru servicii medicale, astfel încât să știți cum le puteți obține, dacă veți avea nevoie.
- **Organizați-vă pentru servicii alternative, în mod repetat, dacă este necesar, dacă prestatorul D vs. acordă așa servicii.** Aceasta poate fi o vizită video, consiliere telefonică.

URGENTE IMEDIATE

Începeți prin adunarea aceluiași instrumente și resurse pe care le-ați adunat pentru orice copil. Aceasta include crearea unui pachet de bază cu obiecte de urgență și crearea unui plan de urgență pentru familie. Apoi, adăugați câteva elemente specifice nevoilor speciale ale copilului dvs. Puteți include:

- Fișa medicală a copilului.

- O rezervă a tuturor medicamentelor pentru cel puțin 3 zile.
- Lista factorilor declanșatori ai problemelor de comportament la copilul și ajutorul necesar.
- Nume și informații de contact ale tuturor medicilor și specialiștilor care asistă copilul.
- Lista completă a documentelor despre sănătatea copilului dvs.
- Denumirea și numerele de serie ale echipamentului medical dacă e cazul.

Nu uitați că este important să păstrați pachetul și materialele, inclusiv dispozitivele medicale, într-un loc accesibil. Dacă copilul este capabil să comunice și să urmeze instrucțiuni, oferiți-i o versiune a planului de urgență al familiei, adaptată vârstei și dezvoltării.

Ce facem dacă un COPIL CU NECESITĂȚI SPECIALE, inclusiv TULBURĂRI DIN SPECTRUL AUTIST, este suspectat de COVID-19

Persoanele cu TSA au dificultăți în ceea ce privește:

- Interacțiunile sociale
- Comunicarea
- Capacitatea de a urmări sau de a lua parte la o conversație și de a intra într-o interacțiune
- Comportamentele repetitive sau stereotipiile

De asemenea, persoanele cu TSA pot fi hipersensibile sau hiposensibile la lumină, zgomot, atingeri, miros sau gust.

Familia:

Pregătiți-vă pentru urgențe imediate

Faceți un pachet de bază cu obiecte de urgență și elaborați un plan de urgență pentru familie. Apoi, adăugați câteva elemente specifice nevoilor speciale ale copilului dvs.:

- Fișa medicală a copilului
- O rezervă a tuturor medicamentelor pentru cel puțin 3 zile
- Lista factorilor declanșatori ai problemelor de comportament la copilul Dvs. și ajutorul necesar
- Nume și informații de contact ale tuturor medicilor și specialiștilor care asistă copilul
- Lista completă a documentelor despre sănătatea copilului dvs.
- Denumirea și numerele de serie ale echipamentului medical dacă e cazul.

Nu uitați că este important să păstrați pachetul și materialele, inclusiv dispozitivele medicale, într-un loc accesibil. Dacă copilul este capabil să comunice și să urmeze instrucțiuni, oferiți-i o versiune a planului de urgență al familiei, adaptată vârstei și dezvoltării.

În caz de următoarele simptome la copil timp de 2 zile:

- febră
- oboseală
- tuse uscată
- dureri de cap
- congestie nazală
- dureri în gât sau diaree.

Mama sau alți îngrijitori trebuie să **APELEZE serviciul 112** și să comunice care sunt acuzele pe care le are copilul, precum și **Necesitățile Speciale prezente**.

Sfaturi pentru Asistența Medicală Prespitalicească:

- Sunetele sirenei pot avea un efect enorm de negativ asupra persoanei cu TSA, de aceea, dacă este posibil, stingeți sirena;
- Unele persoane cu autism pot fi terificate (speriate) de curelele cu care se fixează pacientul. De aceea, încercați să explicați de ce este necesar acest lucru;
- Transportați copilul împreună cu părintele/îngrijitorul de care copilul este cel mai atașat;
- Vorbiți cu o voce calmă și liniștitoare;
- Lipsa contactului vizual nu înseamnă că persoana nu ascultă. Adresați întrebările direct persoanei, ca să înțeleagă că vorbiți cu el/ea;
- Evitați întrebări multiple sau prea multe opțiuni;
- Așteptați un răspuns, nu repetați întrebarea cu insistență;
- Coborâți la nivelul copilului, oferiți-i încredere și dați-i în permanență asigurări de bine;
- Nu întrebați copilul dacă dorește să vină cu dumneavoastră, ci mai degrabă spuneți-i cu blândețe ce urmează să faceți;
- Fiți constant în mișcări, emoții și manifeste comportamentale.

Sfaturi specifice pentru asistență în instituții medicale

- **EVITAȚI EXAMINĂRILE ȘI INTERVENȚIILE INUTILE ÎN CAZUL PACIENȚILOR CU TSA**
- Pregătirea spațiului în care va sta copilul cu CES și/sau TSA:

- Deoarece fiecare copil este diferit, unele îndrumări pot funcționa pentru un copil, dar nu și pentru altul. Întreabă mai întâi părintele/îngrijitorul dacă, dintre sugestiile următoare, există unele ce pot satisface mai bine nevoile copilului cu CES și/sau TSA.
- Reduceți intensitatea luminii, dacă este nevoie.
- Reduceți nivelul în cazul sunetelor puternice.
- Porniți instrumentele și /sau echipamentele mai devreme de intervenția necesară, astfel încât copilul să le vadă înainte ca ele să înceapă intervenția. Dați voie pacientului să examineze instrumentele, aceasta va reduce din anxietate.
- Spuneți-i mereu copilului ce urmează să faceți.
- Asigurați-vă că oferiți informații clare și corecte atunci când vorbiți cu copilul.
- Dacă este posibil, arătați pacientului imagini cu intervenția ce urmează (de exemplu, termometru pentru a verifica temperatura, sau tensiometru, etc.)
- Deseori, pentru secțiile de terapie intensivă persoanele apropiate sunt rugate să iasă. În cazul persoanelor cu TSA, este preferabil să rămână cineva din cei apropiați pacientului;
- Dacă este posibil și este benefic pentru pacient, dați-i voie să rămână în brațele mamei;
- Informați asistentele responsabile despre pacientul cu TSA, pentru ca ele să ofere o îngrijire deosebită acestui tip de pacienți
- Dacă este posibil, delegați o persoană cheie pentru acest pacient
- Contactați persoane specializate în TSA pentru suport online (video conferință, Viber, Skype, altceva).

MANAGEMENTUL UNUI EPISOD ACUT DE AGITAȚIE/AGRESIUNE

- Includeți îngrijitorul în tratament, dacă prezența sa poate ajuta la calmare
- Verificați dacă agresiunea/agitația nu este cauzată de o cauză organică
- Dacă este încă un episod de agitație/agresiune, verificați cauza fizică de durere și disconfort (spre exemplu, dinții)
- Verificați dacă nu este un schimb de tratament a psihotropelor, unele din ele pot cauza schimbări de dispoziție și iritabilitate
- Contactați imediat o echipă de sănătate mintală/psihiatrică pentru managementul comportamental al pacientului în secție, ajustarea medicației psihotrope, doze necesare, etc.

FIECARE EPISOD ACUT DE AGRESIUNE/AGITAȚIE TREBUIE EXAMINAT ULTERIOR, PENTRU A VEDEA CARE SUNT CAUZELE LUI ȘI CUM POATE FI EVITAT PE VIITOR

Utilizarea medicamentelor psihotrope în tratamentul preventiv non-acut al anxietății și agitație în timpul vizitelor la spital sau înaintea procedurilor în timpul unui sejur internat

Când luați în considerare tipul de medicament, luați în considerare următoarele:

- Medicamentele actuale ale pacientului (cu atenție specifică interacțiunilor medicament - medicament)
- Contraindicații în istoricul medical și comportamental și provocări individuale ale pacientului
- Considerații specifice privind procedura / vizita (de exemplu, invazivitatea, durata)

Este recomandat ca medicația anxiolitică selectată să fie testată de familie la domiciliu înainte de ziua vizitei la spital sau de către echipa AMU/AMS înainte de ziua procedurii, astfel încât să se cunoască doza adecvată pentru copil și să nu fie posibile efecte adverse. Cea mai mică doză terapeutică posibilă a medicamentelor anxiolitice utilizate este preferată pentru a evita efectele adverse.

Pentru gestionarea preventivă a anxietății și agitației

Denumirea preparatului	Dozajul	Apariția acțiunii	Durata acțiunii	Când de adăuga t o doză nouă	Posibile efecte adverse
Clonazepam Tablete orale: 0.5 mg, 1 mg	< 10 ani: 0.125 mg până la 0.5 mg ≥ 10 ani: 0.5 mg până la 1 mg	20 până la 60 minute	6 - 12 ore	45 - 60 minute	Ataxia, somnolență, mișcări neobișnuite
SAU					
Risperidone Tablete	≥ 5 ani: 15 până la 20 kg:	60 minute	Până la 24 ore	1.5 - 2 ore	Prelungirea intervalului QTc, adăugare în

**Lista colaboratorilor Catedrei de Psihiatrie, Narcologie și Psihologie medicală
USMF „Nicolae Testemițanu” responsabili de asistență, mentorat și
consultare**

Nr. d/o	Nume Prenume	Funcția	Teritorii	IMSP specializate
1	Nacu Anatol	Șef catedră	CCSM sectoarele: Centru, Rîșcani	IMSP SCP
2	Cobîleanski Oleg	Profesor	Fălești, Ocnița Dondușeni	IMSP SCP
3	Chihai Jana	Conferențiar	CCSM sectoarele: Buiucani, Botanica	SP Bălți
4	Coșciug Ion	Conferențiar	Soroca, Drochia, Florești	IMSP SCP
5	Deliv Inga	Conferențiar	Sîngerei, Edineț, Briceni	IMSP SCP
6	Nastas Igor	Conferențiar	CCSM sectorul: Ciocana, Ungheni,	IMSP DRN
7	Cărăușu Ghenadie	Conferențiar	Bălți, Riscani, Glodeni	IMSP SCP
8	Oprea Valentin	Conferențiar	Orhei, Șoldănești, Rezina,	IMSP DRN
9	Boronin Larisa	Conferențiar	Ștefa Vodă, Cimișlia, Căușeni	IMSP SCP
10	Garaz Grigore	Asistent	Vulcănești, Nisporeni, Cahul	SP Bălți
11	Babin Cezar	Asistent	Leova, Criuleni, Ciadîr Lunga	SP Orhei
12	Chicu Vladislav	Asistent	Basarabească, Comrat, Taraclia	SP Orhei
13	Eșanu Andrei	Asistent	Ialoveni, Hîncești, Cantemir, Anenii noi	SP Bălți
14	Bologan Alina	Asistent	Călăraș, Telenești, Strășeni	SP Orhei

**Lista specialiștilor responsabili de consultanță specializată de sănătate
mentală personalului medical în instituțiile spitalicești de nivel terțiar
destinate acordării asistenței medicale persoanelor care întrunesc definiția de
caz COVID-19**

	Catedra de Psihiatrie, Narcologie și Psihologie medicală USMF „Nicolae Testemițanu”	Catedra de Management și PsihologPsihologie USMF „Nicolae Testemițanu”, psihologii din IMSP	INSTITUȚIA MEDICO- SANITARĂ
1	Nacu Anatol Șef catedră anatomie.nacu@usmf.md	Constanța Podubnii, 069964774, konstanzza@yahoo.com Ruxanda Leahu, 069135135, fruxanda@yahoo.com	Spitalul Clinic de Boli Infecțioase “TomaCiorba”
2	Chihai Jana Conferențiar jana.chihai@usmf.md	Turchina Tatiana – 068013190, tatianaturchina.usm@gmail.com, Tarnovski Ana 068807175	Centrul COVID -19
3	Deliv Inga Conferențiar inga.deliv@usmf.md	Calancea Veronica , 079559787, v.calancea@yandex.ru	Spitalul Clinic Republican,
4	Coșciug Ion Conferențiar ion.cosciug@usmf.md	Cararus Margareta, 079556655 margareta.cararus@usmf.md Doțen N. - 069333497	Institutul de Medicină Urgentă
5	Nastas Igor Conferențiar igor.nastas@usmf.md	Olga Bondarenco – 079420465, oleabondarenko@gmail.com Bîtcă Vera – 069799767	Spitalul Clinic a MSMPS
6	Oprea Valentin Conferențiar valentin.oprea@usmf.md	Vidrașco Maria cebanu_maria@mail.ru Elena Condriatiuc – 069988338, condriatiuc_elena@mail.ru	IMSP Centru Național de Asistență Medicală Urgentă Prespitalicească,
7	Cărăușu Ghenadie Conferențiar ghenadie.cararus@usmf.md	Fornea Iuliana, 069005805 iuliana.fornea@usmf.md	Spitalul Municipal Sf Arhanghel Mihail
8	Boronin Larisa Conferențiar larisaboronin@yahoo.com	Tolstaia Svetlana, 069353427, tolstaiasv@gmail.com	Spitalul Clinic Municipal de boli infecțioase pentru copii
9	Babin Cezar Asistent drcezarbabin@yahoo.com	Cernitanu Mariana, 069696709 mariana.cernitanu@usmf.md	Maternitatea nr. 2, mun. Chișinău
10	Garaz Grigore Asistent grigore.garaz@usmf.md	Daniliuc Natalia, 079468235 natalia.daniliuc@usmf.md	Sanatoriu preventoriu de bază SPB Constructorul
11	Eșanu Andrei Asistent esanuandreiconstantin@gmail.com	Vezi linia 2 –Chihai J.	Centrul COVID - 19
12	Bologan Alina Asistent alina.crisuari@gmail.com	Mămăligă Larisa, 079037463, lrsamamliga@gmail.com	Institutul Mamei si Copilului