

SEGÉDANYAG SZÜLŐKNEK/GONDVISELŐKNEK A KORONAVÍRUSSEL (COVID-19) VALÓ CSALÁDI MEGKÜZDÉSHEZ



A segédanyagot a The National
Child Traumatic Stress
Network (NCTSN) állította
össze

Magyar nyelvre történő fordításában segédkezett:
Pál Kata Dorottya, Barnabás Helga, Patassy Dávid

Budapest, 2020.03.14.

Tájékoztató

A Koronavírussal (COVID-19) kapcsolatos információk gyorsan változnak, hiszen napról napra új részletek merülnek fel, új intézkedések lépnek érvénybe. A helyzettel kapcsolatos fontos információkról való tájékozódás és felkészülés által csökkenthetjük a stresszt és az esetlegesen fellépő szorongást. Ez az anyag segít végiggondolni, hogy a járvány nagyobb fokú terjedése hogyan érintheti a családjunkat – mind fizikai és érzelmi szinten – illetve, hogy ilyen helyzetben hogyan tudjuk támogatni a családjunkat a megküzdésben.

Mit érdemes tudni

- A koronavírusok egy nagy víruscsalád, amelyek különféle megbetegedéseket okoznak a megfázástól a súlyosabb betegségekig.
- A COVID-19 egy új koronavírus-törzs által okozott betegség, amelyet korábban embereknél még nem azonosítottak. COVID-19 egy légzőszervi megbetegedés, amely főként emberről-emberre terjed.
- Jelenleg nincs védőoltás, illetve konkrét kezelés ellene, így a legjobb védekezés a fertőzésnek való kitétel elkerülése.
- Eddigi kutatási eredmények alapján a gyermekek esetén kisebb az esélye a fertőzésnek, a kutatások és más országok adatai a **gyermekek körében nem számoltak be** a betegség súlyos kimenetelének kockázatáról.
- A más – súlyosabb – betegségben szenvedő gyerekek esetén a betegségnek más rizikója lehet, ebben az esetben érdemes egyeztetni a gyermek kezelőorvosával.
- Alapvetően a betegség azonban **nem** a gyermekekre nézve veszélyes, ennek megfelelően a gyermekek részére az általános óvintézkedések betartása javasolt. A vírus terjedésének megakadályozása céljából a WHO ajánlásai mentén többféle központi intézkedés van jelenleg is érvényben, amelyek célja a vírus terjedésének visszaszorítása, lassítása és a veszélyeztetett idős populációnak a védelme.

FELKÉSZÜLTSG

1. Információ és kommunikáció

- Válassza ki, hogyan, milyen forráson keresztül fog lépést tartani a COVID-19 koronavírussal kapcsolatos gyorsan változó információkkal!

A gyorsan változó egészségügyi, járvány helyzetek esetén, mint a mostani, sok téves vagy csak részben helytálló információ juthat el hozzánk, melyek növelhetik a stresszt és összezavarodottságot, hogy mit is kellene tenni. Érdemes kiválasztani néhány megbízható forrást, melyről tájékozódhatunk:

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

- Tervezze meg, hogyan beszélnek a COVID-19 koronavírusról a családjában, és **beszéljenek** is erről a gyerekekkel. A beszélgetés mindenképpen tartalmazza a következőket:
 - Mi a jelenlegi helyzet? Mit jelent ez ránk nézve?
 - Mik az esetleges veszélyek? (Eloszlatni a gyermekek kétségeit, figyelembe véve azonban, hogy ne ébresszünk bennük félelmet.)
 - Megelőzéssel kapcsolatos lépések, mind közösségi, mind egyéni szinten! Mik azok a lépések, melyeket a családból mind meg tudunk tenni?
- A családi beszélgetésre egy kényelmes, otthonos helyen kerüljön sor, ahol mindenki részt tud venni a megbeszélésben, és tud kérdést feltenni, véleményt megfogalmazni. Érdemes a kisebb gyerekekkel esetleg külön beszélni erről, hiszen akkor a beszélgetést lehet az ő nyelvezetükhöz igazítani, és jobban át lehet beszélni a specifikus félelmeket, tévképzeteket, melyek bennük vannak.

2. A vírus rizikójának csökkentése – Higiénia, orvosi ellátás és felszerelések

- Minden családtag ügyeljen a **megelőző cselekvések** betartására:
 - rendszeres kézmosás – minimum 20 másodpercig szappannal és vízzel (kisebb gyerekeknél adhatunk instrukciót, hogy addig, míg egy dalt elénekel)
 - amennyiben nem lehetséges a kézmosás: alkoholos kézfertőtlenítő használata (amely legalább 60% alkoholt tartalmaz)
 - beteg emberekkel való közvetlen kontaktus kerülése
 - tüsszentés, köhögés esetén az arc, száj, orr eltakarása zsebkendővel, vagy a könyökhajlatba
 - alapvető egészségügyi készletek kéznél tartása (például szappan, kézfertőtlenítő, zsebkendő, lázmérő), illetve alapvető gyógyszerek megléte.

A COVID-19 koronavírussal kapcsolatos stresszel való megküzdés

1. Információ és kommunikáció

- A jelenlegi helyzet és érvényben lévő intézkedések figyelemmel követése.
- Amennyiben szükség van rá, a családtól, barátoktól lehet segítséget kérni. Fontos a velük való kapcsolat fenntartása, az érzelmi támogatás online kommunikációs eszközökön keresztül.
- Fontos az informálódás, azonban a rengeteg híreknek való nagyfokú kitettség helyett, amely pánikot kelthet, szorítkozzunk az elegendő hiteles információra.
- Kövesse figyelemmel és limitálja a gyermeke média és közösségi média használatát is! Adja a tudtára, hogy bármilyen hírrel találkozik, amiről szeretne beszélni, Önhöz fordulhat. Mindenképpen beszéljék át, milyen információkkal találkozott a gyermek!
- A gyerekeket a jelenlegi helyzetben azáltal tudjuk támogatni, ha bátorítjuk őket arra, hogy **kérdezzenek**, illetve segítünk nekik megérteni a jelenlegi helyzetet.
 - Beszéljenek a helyzettel kapcsolatos érzéseikről, azokat elfogadva!
 - Segítsenek számukra kifejezni az érzéseiket rajzolás és egyéb tevékenységek által!
 - Tisztázzák a vírussal kapcsolatos téves információkat, és azt is, hogy nem minden felsőlégúti megbetegedés koronavírus, érdemes elmagyarázni, például milyen tünetekkel jár a koronavírus a megfázással szemben.
 - Legyenek elérhetőek a gyermek számára, és türelmesek hozzá!
 - Rendszeresen térjenek vissza a témára változás esetén, illetve ha úgy látják nyomasztja a gyermeküket a helyzet!

FONTOS: A vírus elterjedése esetén stigmatizáció és elutasítás léphet fel azok felé a személyek felé, akik fertőzött területen élnek, onnan jönnek vissza, illetve valamilyen más, de hasonló tünetekkel (például köhögéssel) járó betegségben szenvednek. Ezeknek a helyzeteknek a tisztázása fontos!

2. Ütemezés és tevékenységek

- Próbáljon meg a családjában, főként a gyerekeknél egy **konzisztens ütemtervet** tartani a felkelés, napközbeni otthon tanulás, étkezések, szabadidő, lefekvés kapcsán. A jelen helyzetben is lehet egyfajta napi ritmust bevezetni, hasonló, mint amit az iskola adna.

- Hagyjon időt magának és családjának az olyan tevékenységekre, amelyek az ilyen stresszes szituációkban felvidítják: nézzenek közösen filmet, játszanak társasjátékot, sportoljanak közösen.
- Olyan érzelmek mint a magány, unalom, félelem, szorongás, stressz, pánik, normál reakciók egy ilyen stresszel teli szituáció esetén.

3. Higiénia és orvosi ellátás

- Találja meg a módját, hogy a gyerekeit a **megfelelő higiénia betartására** ösztönözze (kisebbekkel készíthetnek rajzokat a családi szokásokról; választhatnak a kézmosáshoz dalt, ami körülbelül olyan hosszúságú, mint a kézmosásra szánt idő)!
- Érdemes bevonni a gyerekeket a házimunkába, takarításba, hogy ezen keresztül is érezzék a higiénia fontosságát!
- Erősítsék meg a gyerekeket, hogy amennyiben betegek lesznek a doktor segít nekik! Fontos hangsúlyozni, hogy attól, hogy köhög vagy tüsszög valaki, és lázas még nem biztos, hogy COVID-19 koronavírusos van.

4. Önmagunkkal való törődés és megküzdés

- A hétköznapi tevékenységek átalakítása úgy, hogy azok **alkalmazkodjanak** a jelenlegi helyzethez, és figyelembe vegyék, mi teljesíthető most.
- Az elvárások és prioritások ártértékelése úgy, hogy jobban fókuszáljunk arra, mi ad értelmet, elégedettséget számunkra. Hagyjon magának és gyermekének kis „szüneteket”, amikor elszakad, eltávolodik a stresszes szituációtól!
- Próbálja meg az automatikus negatív gondolatokat, önmagának ártó állításokat kontrollálni, és helyettesíteni hasznosabb gondolatokkal, melyek inkább segítségünkre vannak ilyen helyzetben.
- Tartsa emlékezetében, hogy mivel Ön **szerepmodell** a gyermekei számára, így ebben a helyzetben a stresszel való megküzdésben is szerepmodell számukra. Ahogyan kezeli a stresszel teli szituációt, hatással van arra, ahogyan gyermekei kezelni tudják saját aggodalmukat.
- Amennyiben a családjában előfordul súlyosabb megbetegedés vagy haláleset a járvány következtében, igyekezzenek megtalálni a módját, hogyan tudják egymást támogatni:
 - támaszkodjon nyugodtan családjára és barátaira, beszéljen velük a veszteségéről; azonban inkább online kommunikációs formát használjon
 - keressen segítséget (professzionálisat és/vagy vallásit) támogatásként.

SEGÍTSÜNK A GYEREKEKNEK MEGKÜZDENI

A gyermekek életkorukból adódóan más és más módon reagálhatnak a kialakult helyzetre. Az alábbi táblázatban mutatunk néhány példát:

ÉLETKORI CSOPORT	GYERMEKEK REAKCIÓI	HOGYAN SEGÍTSÜNK?
ÓVODÁSKOR	<p>Félelem az egyedüllétől, rossz álmok</p> <p>Nehézségek a beszédben</p> <p>Vizelet- és székletürítési szabályozás elvesztése: éjjeli bevizelés, székletvisszatartás</p> <p>Változás az étvágyban</p> <p>Dühkitörések, hiszti, nyafogás, ragaszkodás</p>	<p>Türelem és tolerancia</p> <p>A gyermek verbális (szóval történő) és fizikai megnyugtatója (átölelés, simogatás, ringatás)</p> <p>Játékon, mesén keresztül ösztönözzük a gyermeket, hogy fejezze ki igényeit</p> <p>Az alvási rutinban (mikor van felkelés és lefekvés) való rövid távú változtatások engedélyezése</p> <p>Lecsendesítő, nyugtató tevékenységek alvás előtt (mesélés)</p> <p>A családi napirend és rutin fenntartása</p> <p>A médiatartalmak kerülése</p>
ISKOLÁSKOR (6-12 év)	<p>Ingerlékenység, hiszti, nyafogás, agresszív viselkedés</p> <p>Ragaszkodás, rémálmok</p> <p>Alvásban és étvágyban bekövetkező változások, zavarok</p> <p>Fizikai tünetek (fejfájás, hasfájás)</p> <p>A kortársaktól való eltávolodás, érdeklődés elvesztése</p> <p>Versengés a szülők figyelméért</p>	<p>Türelem, tolerancia, megnyugtató</p> <p>Játékidő, kapcsolattartás a barátokkal telefonon és interneten keresztül</p> <p>Rendszeres testmozgás és nyújtás</p> <p>Ismeretterjesztő tevékenységek (munkafüzetek, ismeretterjesztő játékok)</p> <p>Részvétel a házimunkában</p> <p>Finom, de határozott szabályrendszer</p>

	<p>Feledékenység a házimunkával és az újonnan megtanultakkal kapcsolatban</p>	<p>Az aktuális kitörés megbeszélése, a gyermek ösztönzése, hogy kérdéseket tegyen fel; beszéljük meg, hogy a család és a közösség, vagy az ország milyen intézkedéseket tesz</p> <p>Játékon és beszélgetésen keresztül támogassuk a gyermeket a gondolatai kifejezésében</p> <p>Találjunk ki közösen ötleteket, hogyan óvjuk meg egészségünket, és tartsuk fenn a családi napirendet, rutint</p> <p>A médiahasználat korlátozása, beszéljük meg, mit látott, hallott a gyermek az interneten, kortársaktól</p> <p>Kezeljük a megbélyegzést, diszkriminációt és tisztázzuk a félreértéseket</p>
<p>SERDÜLŐKOR (13-16 év)</p>	<p>Fizikai tünetek (fejfájás, kiütések, stb.)</p> <p>Alvásban és étvágyban bekövetkező változások, zavarok</p> <p>Energiaszegénység, fásultság</p> <p>Az egészségfejlesztő viselkedés elhanyagolása</p> <p>Elhatárolódás a kortársaktól és szeretettektől</p> <p>Aggodalmak a stigmával, megbélyegzéssel és igazságtalansággal kapcsolatban</p> <p>Iskolakerülés</p>	<p>Türelem, tolerancia, megnyugtató</p> <p>A rutinok folytatásának támogatása</p> <p>Bátorítás a kitörések megbeszélésére kortársakkal, családtagokkal (de ne erőltessük ezeket)</p> <p>Kapcsolattartás a barátokkal telefonon, interneten, játékokon keresztül</p> <p>Részvétel a családi rutinban: házimunkában, a fiatalabb testvérek támogatása, ötletek és stratégiák gyűjtése az egészség megőrzése érdekében</p> <p>A médiahasználat korlátozása, a látottak és hallottak megbeszélése</p> <p>A stigma, előítélet és igazságtalanság megbeszélése és kezelése</p>

TOVÁBBI SEGÍTSÉG

Amennyiben Önnek vagy gyermekének további segítségre van szüksége a jelenlegi helyzettel való megküzdéshez, mindig van hova fordulni!

- A **Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány** ingyenesen hívható telefonszáma, amely 24 órában fogadja:
 - gyerekek és fiatalok hívásait 24 éves korig: (előhívószám nélkül) 116-111
 - 24 év feletti felnőttek részére: (előhívószám nélkül) 116-123
- A Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány fiataloknak szánt tippjeit itt találják: <https://www.instagram.com/kekvonala/>
- Iskolapszichológus felkeresése

Ingyenesen hívható zöld számok:

06-80-277-455

06-80-277-456