

## **Odporúčanie k prevencii psychickej destabilizácie klientov v DSS počas karanténnych opatrení v súvislosti s ochorením COVID-19.**

V mnohých DSS od prvej vlny pandémie nenastal čas úplného uvoľnenia opatrení, pre klientov stresová situácia už trvá príliš dlho, teda ani nie sila stresora, ale dĺžka jeho pôsobenia spôsobuje vyčerpanie ich zdrojov.

### **Odporúčanie pre personál:**

- napriek nutným karanténnym opatreniam zachovať v čo najväčšej miere klientom štandardný režim,
- zabezpečiť, aby klienti dostávali v pravidelných intervaloch (ideálne 2x denne v rovnakom čase, minimálne raz denne) informáciu čo sa deje, čo ich čaká, ako to zvládame (táto pravidelnosť v informovaní je nutná aj vtedy, keď neprináša novú informáciu – dáva však klientom štruktúru a „dlhý“ deň si môžu rozdeliť na úseky „od informovania po informovanie“. Týmto sa zabráňuje aj šíreniu dezinformácii medzi klientmi),
- voľný čas klientov vyplniť nejakými aktivitami, aby „len tak nepolihovali“, pretože čas im potom ubieha veľmi pomaly (napr. Bingo, hudobné poobedia),
- komunikovať s klientmi, zisťovať ich aktuálne potreby a snažiť sa nájsť spôsob ako ich uspokojiť. Je dôležité vedieť aké starosti si robia klienti, kým sú v karanténe, prikladať im význam, keď im prikladá význam klient a pokúsiť sa nájsť cestu, aby sa starosť dala vyriešiť (napr. vyzdvihnutie zásielky na pošte, zabezpečiť kontakt s blízkymi prostredníctvom dostupných prostriedkov),
- vnímať akékoľvek zmeny v správaní klientov, či už nové prejavy (a to i nové pozitívne prejavy ako napr. pokojnejšie správanie oproti minulosti, alebo negatívnejšie prejavy), pretože môžu byť znakom, že sa v klientovi niečo deje. Aj nepríjemné emócie sú regulárnym spôsobom zvládania ťaživej situácie, nikoho nemožno nútiť „zvládať“ situácie určitým spôsobom, možno mu len ponúknuť aj iné spôsoby ako zvládať ťaživú situáciu. (Je dôležité normalizovať správanie a prežívanie klienta, neposudzovať ho a neodsudzovať.),
- správať sa ľudsky, ochotne, aj mimikou dávať najavo záujem, vedieť strpieť aj nespravodlivé obviňovanie a hnev,
- vytvárať stabilné prostredie a pokojnú atmosféru, napr. zvoliť pomalé tempo reči a tichší hlas,
- správať sa racionálne a štruktúrovane.

Stretávame sa s tým, že aktuálna záťaž u niektorých klientov nasadá na iné nevyriešené záťažové situácie, a tým sa pre nich stáva súčasná záťaž ťažšou, resp. môžu mať vyčerpané zdroje sily. Mnoho klientov karanténnymi opatreniami prichádza o svoju prirodzenú sociálnu oporu, je potrebné im pomôcť a podporiť, aby si upevnili/rozvinuli vzťahy v rámci DSS, ktoré im budú poskytovať oporu.