

Odporúčania pre psychológov na zvládanie psychických dopadov pandémie COVID-19

Spracovali: doc. PhDr. Miloš Šlepecký, CSc., Mgr. Eva Klimová, PhDr. Katarína Jandová, PhD.,

V zhode s odporúčaním Li Duang, Gang Zhu (2020) z Číny sme identifikovali nasledovné skupiny osôb, ktoré ochoreli alebo iných, u ktorých je vhodná špecificky zameraná psychologická intervencia.

- 1. Pacienti s potvrdenou diagnózou COVID-19 v úvodnom štádiu izolačnej liečby.**
- 2. Pacienti s miernymi symptómami, ktorí sú izolovaní doma.**
- 3. Pacienti s potvrdenou diagnózou COVID-19 v dlhšej liečbe.**
- 4. Pacienti vo vážnom zdravotnom stave, s dýchacími ťažkosťami a s extrémnou úzkosťou.**
- 5. Ľudia s podozrením na infekciu COVID-19 (tzv. suspektní na COVID-19).**
- 6. Blízke osoby človeku s preukázaným pozitívnym výsledkom testovania na COVID -19 (rodinní príslušníci, priatelia, kolegovia atď.).**
- 7. Ľudia, ktorí odmietajú spolupracovať, nechcú sa dať vyšetriť, vyhýbajú sa a popierajú symptómy.**
- 8. Zdravotnícki pracovníci v prvom kontakte s pacientami s COVID-19.**

Základné princípy poskytovania psychologickkej intervencie, podpory a starostlivosti:

- Psychologická podpora je prioritne poskytovaná pacientovi psychológom alebo i iným zdravotníckym pracovníkom (ošetrojúci personál).
- Emočné reakcie pacientov a ostatných dotknutých osôb je potrebné vnímať ako prejavy normálnej stresovej odpovede v neštandardnej situácii.
- Ošetrojúci personál by mal byť upozornený a pripravený na prejavy stresovej odpovede u pacientov vopred a psychológ by mal s ošetrojúcim personálom prebrať ich príčiny a prejavy, spôsoby poskytnutia podpory a hraničné situácie, kedy je potrebné zapojiť špecialistu (psychológ, psychiater).
- Je potrebné zachovávať neustále profesionálny prístup, ktorý posilňuje pocit bezpečia a nádej.
- Pokiaľ je to v rámci bezpečnosti možné, preferenčne poskytovať psychologickú podporu/psychoterapiu dištančným spôsobom (telepsychológia/telemedicína). V prípade potreby osobného kontaktu pri dodržaní určených hygienických opatrení.
- Osoby, ktorým je poskytovaná psychologická pomoc musia byť informované o kontaktných číslach v prípade potreby akútnej psychologickkej pomoci.

PACIENTI s potvrdenou diagnózou COVID-19				
	v úvodnom štádiu izolačnej liečby	s miernymi symptómami, ktorí sú izolovaní doma	v dlhšej liečbe	vo vážnom zdravotnom stave, s dýchacími ťažkosťami a s extrémnou úzkosťou
Možné psychické prejavy/ prejavy správania	<ul style="list-style-type: none"> • nespavosť • disociatívne prejavy • popretie svojho stavu • emočné prejavy hnevu, strachu, úzkosti, depresie a sklamania • v rámci frustrácie môžu byť nespokojní, sťažovať sa, prípadne byť verbálne alebo fyzicky agresívni 	<ul style="list-style-type: none"> • úzkosť, panika • nepokoj • pocit bezmocnosti • depresia, pesimizmus • hnev, nervozita • nespavosť • osamelosť, stres z odcudzenia od ostatných • sklon sťažovať sa • pocit hanby alebo ignorovanie choroby 	<ul style="list-style-type: none"> • úzkosť, panika • nepokoj • pocit bezmocnosti, sklamania • depresia, pesimizmus • hnev, nervozita • nespavosť • osamelosť, stres z odcudzenia od ostatných • sklon sťažovať sa • pocit hanby alebo ignorovanie choroby, popretie svojho stavu • v rámci dlhšej frustrácie môžu byť verbálne alebo fyzicky agresívni • pocit osamelosti, nepohodlia, obmedzenia • resignácia, vzdanie sa • depresia alebo naopak neprimeraný optimizmus, neprimerané očakávania pokiaľ ide o rýchlosť a účinnosť liečby, či rýchle uzdravenie (tieto reakcie môžu viesť k tomu, že nebudú dostatočne spolupracovať so zdravotníckym personálom, a že nebudú dodržiavať nutné liečebné postupy). 	<ul style="list-style-type: none"> • stav beznádeje, paniky • úzkosť • prejavy silnej depresie, letargie, zúfalstva • zmierenie
Podstata/cieľ intervencie Predpokladané priority	<ul style="list-style-type: none"> • podpora pacientov a zabezpečenie ich základných potrieb • základná edukácia vo vzťahu ku ochoreniu • podpora spolupráce a prispôsobenia sa zmenám • odovzdanie informácií o kontaktoch v prípade zhoršenia fyzického alebo psychického stavu pacienta • emocionálna podpora a zníženie prežívaného stresu • včasné vyhodnotenie rizík suicídia alebo iného vážneho stavu 	<ul style="list-style-type: none"> • podpora pacientov a zabezpečenie ich základných potrieb • ďalšia edukácia vo vzťahu ku ochoreniu • udržanie spolupráce a prispôsobenia sa zmenám • odovzdanie informácií o kontaktoch v prípade zhoršenia fyzického alebo psychického stavu pacienta • emocionálna podpora a zníženie prežívaného stresu • včasné vyhodnotenie rizík suicídia alebo iného vážneho stavu 	<ul style="list-style-type: none"> • podpora pacientov a zabezpečenie ich základných potrieb • ďalšia edukácia vo vzťahu ku ochoreniu • odovzdanie informácií o kontaktoch v prípade zhoršenia fyzického alebo psychického stavu pacienta • udržanie spolupráce najmä pri ústupe príznakov alebo pri ich zhoršovaní • výraznejšia emocionálna podpora a zníženie prežívaného stresu • včasné vyhodnotenie rizík suicídia alebo iného vážneho stavu 	<ul style="list-style-type: none"> • emocionálna podpora a zníženie stresu • sprevádzanie

Spracoval: doc. PhDr. Miloš Šlepecký, CSc., Mgr. Eva Klimová, PhDr. Katarína Jandová, PhD.

Verzia: V3_26.04.2020

<p>Zásady psychologické intervencie</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vytvoriť atmosféru, ktorá podporuje u pacientov nádej a dôveru v uzdravenie. • Poskytovať pacientom pravdivé, vedecky podložené a spoľahlivé informácie od vedeckých a medicínskych autorít. • Byť tolerantným, poskytnúť pacientovi čas na spracovanie informácií a emócií, trpezlivo odpovedať na otázky pacienta. • Vyhýbať sa sporom s pacientom, jeho poučaniu, kritizovaniu a komandovaniu, ako aj prílišnému empatickému splynutiu s ním, ktoré môže prehlbovať bezmocnosť pacienta. • V prípade pretrvávajúcich negatívnych prejavov je potrebné použiť postupy empatickej konfrontácie, pri ktorej pacientovi vyjadríme porozumenie, avšak nebudeme tolerovať správanie, ktoré škodí jemu, alebo jeho okoliu. • V prípade iných negatívnych emočných stavov poskytovať psychologickú podporu/psychoterapiu psychológom. • Dôležité je včas posúdiť možné riziko sebapoškodzujúceho správania, agresivity a samovraždy. V prípade rizika takéhoto správania bezodkladne konzultovať psychiatra. 	<ul style="list-style-type: none"> • Podporovať atmosféru, ktorá udržuje u pacientov nádej a dôveru v uzdravenie. • Poskytovať pacientom pravdivé, vedecky podložené a spoľahlivé informácie od vedeckých a medicínskych autorít. • Podpora dodržiavania aktívnych liečebných a karanténnych opatrení. Pacienta viesť ku udržaniu zdravému životnému štýlu, k vhodnej strave v závislosti od vývoja ochorenia, k oddychu, prípadným aktivitám, ktoré je možné robiť doma pri miernych prejavoch ochorenia (čítanie, počúvanie hudby, sledovanie TV a pod.). Upriamiť pozornosť pacienta na využívanie moderných komunikačných prostriedkov. • Viesť pacienta k akceptácii karanténnych opatrení, izolácie, k pochopeniu vlastných reakcií a k hľadaniu pozitív zaťažujúcej situácie. • Podporiť zvládanie pocitov osamelosti, izolácie a stresu pomocou moderných komunikačných prostriedkov (umožnenie kontaktu s rodinou, s priateľmi, s kolegami, odborníkmi, možnosť ventilácie emócií, získania podpory, účasti a zdieľania...) • Byť tolerantným, poskytnúť pacientovi čas na spracovanie informácií a emócií, trpezlivo odpovedať na otázky pacienta. • V prípade výraznejších psychických ťažkostí poskytnúť krízovú intervenciu alebo na psychoterapiu. • Dôležité je včas posúdiť možné riziko sebapoškodzujúceho správania, agresivity a samovraždy. V prípade rizika takéhoto správania bezodkladne konzultovať psychiatra. 	<p>Ako pri pacientovi s miernymi symptómami, prispôbiť poskytovanie podpory podľa toho či je pacient v domácom prostredí alebo hospitalizovaný a jeho somatickému stavu.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poskytovať podporu, aby pacient realisticky akceptoval svoju rolu chorého na COVID-19, aby mal primerané očakávania, týkajúce sa liečby a v liečbe spolupracoval. • Na negatívne prejavy, ak nie sú zásadného charakteru, nie je odporúčané reagovať, aby neboli pozornosťou posilňované. Snažiť sa vnímať pozitívne prejavy správania, tieto pomenovávať, oceňovať a upevňovať, a tým zvyšovať pravdepodobnosť ich výskytu v správaní a prežívaní v budúcnosti. • Zabezpečiť/podporiť čo najväčšiu možnosť komunikácie pacienta s okolitým svetom a s jeho blízkymi. Podporiť aktivity, ktoré orientujú pacienta pozitívne a odvádzajú ho od prílišného zamerania sa na svoju chorobu. • Umožniť kontakt pacienta s pre neho akceptovateľným duchovným prostredím. • V prípade možností využiť relaxačné postupy a postupy všímvosti (mindfulness). • Dôležité je včas posúdiť možné riziko sebapoškodzujúceho správania, agresivity a samovraždy. V prípade rizika takéhoto správania bezodkladne konzultovať psychiatra. 	<ul style="list-style-type: none"> • Poskytovať pocit blízkosti a podpory, prejavy účasti. Intervencia sa riadi podľa toho, či pacient prijíma hrozbu možného úmrtia alebo ju popiera. • Pacienta sa snažiť upokojiť, venovať pozornosť jeho emóciám, potvrdzovať ich a taktiež emočne komunikovať. • Umožniť kontakt pacienta s pre neho akceptovateľným duchovným prostredím. • Pokiaľ je to opodstatnené, zvyšovať jeho dôveru v liečbu.
--	---	---	--	---

OSOBY			
	s podozrením na infekciu COVID-19 (tzv. suspektní na COVID-19)	blízke človeku s preukázaným pozitívnym výsledkom testovania na COVID -19 (rodinní príslušníci, priatelia, kolegovia atď.)	odmietajúce spolupracovať, nechcejúce sa dať vyšetriť, vyhýbajú sa a popierajú symptómy
Možné psychické prejavy/ prejavy správania	<ul style="list-style-type: none"> • popieranie zdravotného stavu • snaha vyhnúť sa karanténe a liečbe • strach z diskriminácie, stigmatizácie • úzkosť, obavy z diagnostických a liečebných postupov • snaha o alternatívnu liečbu • alebo nadmerné obavy, úzkosť a iné prejavy • strach o blízkych a ich budúcnosť • pocity viny v súvislosti s ochorením 	<ul style="list-style-type: none"> • vyhýbanie sa človeku s preukázaným pozitívnym výsledkom testovania na COVID -19 • nepokoj, úzkosť počas inkubačnej doby ochorenia • nezodpovedná „statočnosť“, odmietanie ochrany, karanténnych opatrení • prílišné sledovanie seba alebo ostatných • strach o blízkych a ich budúcnosť 	<ul style="list-style-type: none"> • strach, že budú nesprávne diagnostikovaní a izolovaní • nedostatočná zodpovednosť, tendencia k vyhýbaniu sa (tzv. vyhýbavé správanie) ako osobnostná črta, zvýšená miera úzkosti • možná agresivita
Podstata/ciel intervencie Predpokladané priority	<ul style="list-style-type: none"> • základná edukácia vo vzťahu ku ochoreniu • podpora spolupráce a prispôsobenia sa zmenám • odovzdanie informácií o kontaktoch v prípade zhoršenia fyzického alebo psychického stavu pacienta • emocionálna podpora a zníženie prežívaného stresu • včasné vyhodnotenie rizík suicídia alebo iného vážneho stavu 	<ul style="list-style-type: none"> • základná edukácia vo vzťahu ku ochoreniu • podpora spolupráce a prispôsobenia sa zmenám, vysvetlenie a snaha o zmenu postoja osoby, vyhnutie sa stigmatizácii • odovzdanie informácií o kontaktoch v prípade zhoršenia fyzického alebo psychického stavu pacienta • emocionálna podpora a zníženie prežívaného stresu • včasné vyhodnotenie rizík suicídia alebo iného vážneho stavu 	<ul style="list-style-type: none"> • základná edukácia vo vzťahu ku ochoreniu • podpora spolupráce a prispôsobenia sa zmenám, vysvetlenie a snaha o zmenu postoja osoby, vyhnutie sa stigmatizácii • odovzdanie informácií o kontaktoch v prípade zhoršenia fyzického alebo psychického stavu pacienta • emocionálna podpora a zníženie prežívaného stresu • včasné vyhodnotenie rizík suicídia alebo iného vážneho stavu
Zásady psychologickkej intervencie	<ul style="list-style-type: none"> • Racionálna intervencia - edukácia pacienta o ochorení na infekciu COVID-19 podávaná suspektnému pacientovi jemu primeraných spôsobom. • Emocionálna podpora pre bezodkladné prijatie potrebných ochranných opatrení zo strany suspektného pacienta. Podpora prijatia nevyhnutnosti správať sa podľa zodpovedajúcich predpisov. • Použiť postupy na redukciu stresovej záťaže, postupy pre uvoľnenie napätia. Vyhýbať sa kritike. • V prípade iných negatívnych emočných stavov poskytovať psychologickú podporu/psychoterapiu psychológom. • Dôležité je včas posúdiť možné riziko sebapoškodzujúceho správania, agresivity a samovraždy. V prípade rizika takéhoto správania bezodkladne konzultovať psychiatra. 	<ul style="list-style-type: none"> • Racionálna intervencia - edukácia, poskytovanie vhodných informácií primeranou formou, vedenie k zaujatiu realistického postoja. • Podporovať udržanie komunikácie s človekom s preukázaným pozitívnym výsledkom testovania na COVID -19. • Použiť postupy na redukciu stresovej záťaže, postupy pre uvoľnenie napätia. Vyhýbať sa kritike. • V prípade iných negatívnych emočných stavov poskytovať psychologickú podporu/psychoterapiu psychológom. • Dôležité je včas posúdiť možné riziko sebapoškodzujúceho správania, agresivity a samovraždy. V prípade rizika takéhoto správania bezodkladne konzultovať psychiatra. 	<ul style="list-style-type: none"> • Racionálna intervencia - edukácia, poskytovanie vhodných informácií primeranou formou, vedenie k zaujatiu realistického postoja (apelovanie na nebezpečenstvo pre iných, zdôraznenie dôvernosti a lekárskeho tajomstva). • Použiť postupy na redukciu stresovej záťaže, postupy pre uvoľnenie napätia, pomenovanie strachu a obáv. Emočná podpora. Vyhýbať sa kritike. • Viest' ku zmene postoja /presvedčenie osoby, aby sa nechala vyšetriť/liečiť. Prípadné zapojenie blízkych. • V prípade iných negatívnych emočných stavov poskytovať psychologickú podporu/psychoterapiu psychológom. • Dôležité je včas posúdiť možné riziko sebapoškodzujúceho správania, agresivity a samovraždy. V prípade rizika takéhoto správania bezodkladne konzultovať psychiatra.

Zdravotníckí pracovníci v prvom kontakte s pacientami s COVID-19.	
Možné psychické prejavy/ prejavy správania	<ul style="list-style-type: none"> • nadmerná únava vyčerpanosť, nespavosť • napätie, úzkosť • smútok, zármutok • depresia • bezmocnosť, frustrácia alebo obviňovanie sa v prípade zomierajúcich pacientov • strach z infekcie, strach o svoju rodinu, obviňovanie sa, že členov rodiny môže ohrozovať infekciou • nadmerná excitovanosť, odmietanie primeraného odpočinku, popieranie svojich základných potrieb a pod.
Podstata/ciel' intervencie	<ul style="list-style-type: none"> • edukácia a informovanosť (i o kontaktoch v prípade zhoršenia psychického stavu a možnosti ich bezpečného využitia) • zvýšenie vlastnej schopnosti zvládať záťaž a schopnosť hľadať pomoc v prípade problému • poskytnutie podpory v akútnej stresovej reakcii • včasné vyhodnotenie rizík suicídia alebo iného vážneho stavu
Zásady psychologickej intervencie	<ul style="list-style-type: none"> • Uskutočnite školenie o psychologických krízových intervenciách. Edukujte účastníkov o tom, ako môžu reagovať na stres a ako môžu regulovať svoje emócie. Ak je to možné, preberajte so zdravotníckymi pracovníkmi ich prežívanie, pocity, potreby a možnosti podpory. Hľadajte s nimi ich zdroje a pomôžte im vopred sa pripraviť na veľkú psychickú záťaž. • Eliminujte akúkoľvek nepotrebnú psychickú záťaž, zabezpečte logistickú podporu a rotáciu pracovníkov. • Ved'te ich k tomu, aby si zabezpečili primeranú stravu, dostatok spánku, odpočinku a relaxácie. • Umožnite im stály kontakt s rodinou a s vonkajším svetom. • V prípade prejavov nespavosti, úzkosti a depresie umožnite zdravotníkom prístup k profesionálnej psychologickej pomoci, buď priamo v mieste pracoviska, alebo diaľančne. Ak problémy pretrvávajú viac ako dva týždne, konzultujte psychiatra.

Odporúčania WHO pre zdravotníckych pracovníkov.

Je veľmi pravdepodobné, že sa ako zdravotníckí pracovníci budete cítiť pod tlakom. V tejto situácii je to úplne normálna reakcia. Stres a pocity s ním spojené však neznamenajú, že zlyhávate alebo nemôžete vykonávať svoju prácu. Preto je dôležité, aby ste sa teraz starali nielen o svoje telesné, ale aj o svoje psychické zdravie a psychosociálnu pohodu, a to čo najviac.

Účinné stratégie zvládania záťaže sú dostatočný odpočinok počas práce alebo medzi zmenami, dostatočné a zdravé stravovanie, fyzická aktivita, stály kontakt s rodinou a priateľmi.

Vyhňte sa nevhodným stratégiám, ako je fajčenie, alkohol, či užívanie iných návykových látok. Z dlhodobého hľadiska to môže vašu duševnú a fyzickú pohodu zhoršiť. To, čo sa deje, je pre vás pravdepodobne jedinečné a bezprecedentné. Toto nie je šprint, je to maratón.

Niektorí zdravotníckí pracovníci môžu žiaľ zažiť aj to, že sa im v dôsledku stigmy alebo strachu môže rodina, či priatelia vyhýbať, čo sťažuje i tak náročnú situáciu. Jedným zo spôsobov, ako udržiavať kontakt, je využiť moderné komunikačné technológie. Sociálnu podporu vám môžu tiež poskytnúť vaši kolegovia, nadriadení, alebo iné dôveryhodné osoby s podobnou skúsenosťou.

V styku s ľuďmi s mentálnym, kognitívnym a psychosociálnym postihnutím používajte im zrozumiteľnú reč. Je potrebné, aby ste použili také formy komunikácie, ktoré sa nespoliehajú výlučne na písomné informácie, najmä ak ste vedúcim tímu alebo manažérom v zdravotníckom zariadení.

Je potrebné, aby ste vedeli, ako poskytovať podporu ľuďom, ktorých sa týka program COVID-19 a vedeli ako ich prepojiť s dostupnými zdrojmi. Toto je zvlášť dôležité pre tých, ktorí si potrebujú udržať duševné zdravie a psychosociálnu podporu. Žiaľ, stigma spojená s psychickými problémami môže spôsobiť, že sa môžete obávať požiadať o podporu tak pre infikovanie COVID-19, ako aj pri problémoch s duševným zdravím.

MODEL KONTINUA MENTÁLNEHO ZDRAVIA

STAV	ZDRAVÝ	REAKTÍVNY	POŠKODENÝ, ZRANENÝ	CHORÝ, PORUCHA
POPIS STAVU	<ul style="list-style-type: none"> normálna fluktuácia nálady normálne vzorce spánku fyzická pohoda, pocit energie konzistentný výkon sociálna aktivita 	<ul style="list-style-type: none"> nervozita, iritabilita, sklúčenosť problémy so spánkom únava/málo energie, svalové napätie, bolesti hlavy prokrastinácia (odkladanie splnenia povinností na neskôr) pokles sociálnych aktivít 	<ul style="list-style-type: none"> anxieta, hnev, pervazívny smútok, pocit beznádeje rozrušenosť a preušovaný spánok únava a bolesti pokles výkonnosti, prezentizmus sociálne vyhýbanie sa, stiahnutie sa 	<ul style="list-style-type: none"> excesívna anxiety, extrémne emócie, depresívna nálada neschopnosť zaspáť a ošpať pocit vyčerpania, fyzického ochorenia neschopnosť vykonávať povinnosti, absentizmus sociálna izolácia
ČO SA MÁ VYKONAŤ V KAŽDEJ FÁZE KONTINUA	<ul style="list-style-type: none"> zamerať sa na úlohu rozdeliť problémy na manažovateľné prvky/časti identifikovať a rozvíjať podporné systémy udržiavať zdravý životný štýl 	<ul style="list-style-type: none"> uvedomiť si limity dostatočný odpočinok, jedlo a cvičenie zapojiť zdravé stratégie zvládania identifikovať a minimalizovať stresory 	<ul style="list-style-type: none"> identifikovať a pochopiť svoje symptómy úzkosti hovoríť s niekým vyhľadať pomoc vyhľadať sociálnu podporu namiesto odchodu/odstúpenia 	<ul style="list-style-type: none"> podľa potreby vyhľadajte odbornú konzultáciu postupovať podľa odporúčaní poskytovateľa zdravotnej starostlivosti opätovne dosiahnuť fyzické a psychické zdravie
MODEL STRESOVÉHO KONTINUA	DEFINÍCIA			
	<ul style="list-style-type: none"> optimálne fungovanie adaptívny rast zdravie, pohoda 	<ul style="list-style-type: none"> mierna a prechodná úzkosť/napätie alebo oslabenie stav vždy prejde nízke riziko 	<ul style="list-style-type: none"> závažnejšia a pretrvávajúci pocit úzkosti alebo slabosti zanecháva „jazvu“ vysoké riziko 	<ul style="list-style-type: none"> klinická psychická porucha neliečené poškodenie zo stresu spôsobujúce poškodzovanie života
	ČRTY			
	<ul style="list-style-type: none"> najlepší prípad dobré vyškolení a pripravení veci pod kontrolou fyzicky, mentálne a spirituálne zdravý zameraný na misiu, cieľ, motivovaný pokojný a stabilný zabáva sa, je veselý správa sa eticky 	<ul style="list-style-type: none"> pocit podráždenosti, úzkosti alebo skleslosti strata motivácie strata cieľa ťažkosti so spánkom napätie vo svaloch alebo iné fyzické zmeny nič ho nebabí 	<ul style="list-style-type: none"> strata kontroly panika, hnev alebo depresia už sa necíti ako s normálny/a „JA“ excesívny smútok, pocit hanby alebo viny 	<ul style="list-style-type: none"> pretrvávajúce symptómy, ktoré sa v čase zhoršujú závažný distress alebo neschopnosť sociálne a pracovne fungovať
	PRÍČINY		FORMY	
	<ul style="list-style-type: none"> akýkoľvek stresor 	<ul style="list-style-type: none"> ohrozenie života strata morálne zranenie opotrebenie 	<ul style="list-style-type: none"> posttraumatická stresová porucha depresia anxieta zneužívanie návykových látok 	
MODEL STRESOVÉHO KONTINUA II.	<ul style="list-style-type: none"> efektívna komunikácia sociálne, spirituálne aktívny pokojný a sebavedomý silné, súdržné zväzky a rodiny emocionálne aj fyzicky zdravý 	<ul style="list-style-type: none"> zmeny v normálnom správaní slabé zameranie, strata záujmu podráždenosť a pesimizmus prechodné a mierne napätie 	<ul style="list-style-type: none"> nevyriešené straty, trauma, opotrebenie, vnútorný konflikt sociálna izolácia nespavosť a self-medikácia závažnejšie a pretrvávajúce následky 	<ul style="list-style-type: none"> konštantné/stále a paralyzujúce napätie depresia, závažná úzkosť symptómy zhoršenia alebo zlepšenia a opätovného zhoršenia pocit utrpenia vo vzťahoch a v práci
JE DÔLEŽITÉ	ZOSTÁVA PRIPRAVENÝ NA ÚLOHU	OBNOVIŤ A VYBUDOVAŤ ODOLNOSŤ	ZAČAŤ LIEČIŤ	ZÍSKAŤ POMOC
	zodpovednosť vedúceho org. jednotky	individuálna, kolegiálna, rodinná zodpovednosť	zodpovednosť poskytovateľa zdravotnej starostlivosti	