

# ПРЕВЕНЦИЈА И УПРАВЉАЊЕ СТРЕСОМ У КРИЗНИМ СИТУАЦИЈАМА

Принципи, реакције и начини самозаштите у  
ситуацији изазваној корона вирусом (COVID-19)

**ИНФОРМАЦИЈЕ ЗА ОСОБЕ У ИЗОЛАЦИЈИ**

Активности пројекта се изводе у партнерству са ЈУ Завод за здравствену заштиту запосленика МУПа Кантона Сарајево, Удружења за психолошку процјену, помоћ и савјетовање - Домино и Пројекта менталног здравља у Босни и Херцеговини.

**JU Zavod za zdravstvenu zaštitu  
zaposlenika MUPa Kantona Sarajevo**



Удружење за психолошку процјену, помоћ и савјетовање-Domino

## Аутори и уредници:


**Мр. Сци Ирина Ризван, психологиња-психотерапеуткиња**

**Мр. Сци Диана Риђић, психологиња-психотерапеуткиња**

**Мр.Сци Назиф Хасанбеговић, стручњак у области комуникација**

**Мр.сци.др.Анес Таловић, специјалиста медицине рада,  
спортски лијечник**

**Риад Селимбеговић, графички дизајнер**

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Švicarska agencija za razvoj i saradnju SDC

**BOSNA I HERCEGOVINA**  
Federacija Bosne i Hercegovine  
Federalno ministarstvo zdravstva



Министарство здравља и социјалне заштите Републике Српске



ASOCIJACIJA

Пројекат менталног здравља у Босни и Херцеговини подржава Влада Швицарске а имплементира Асоцијација ХУ у партнерству са Федералним министарством здравства и Министарством здравља и социјалне заштите Републике Српске.

04 УВОД

05

ШТА ЈЕ КОРОНАВИРУСНА  
БОЛЕСТ (COVID-19)?

05

СИМПТОМИ COVID-19

06

НАЧИН ПРЕНОСА ИНФЕКЦИЈЕ

06

КАКО ЗАШТИТИТИ СЕБЕ И ДРУГЕ  
ОД ИНФЕКЦИЈЕ?

08

ПСИХОЛОШКЕ РЕАКЦИЈЕ У ИЗОЛАЦИЈИ,  
КАРАНТЕНИ, САВЈЕТИ И ПРЕПОРУКЕ

14

КАКО СЕ ПРИПРЕМИТИ ЗА ТЕЛЕФОНСКИ  
ПОЗИВ ЛЈЕКАРУ ОД КУЋЕ?

18

ШТА НАПРАВИТИ КОД ПОГОРШАЊА СИМПТОМА  
COVID-19 ИНФЕКЦИЈЕ?

22

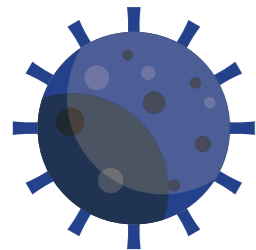
ПРЕПОРУКЕ СВЈЕТСКЕ ЗДРАВСТВЕНЕ ОРГАНИЗАЦИЈЕ  
(WHO) ЗА ОСОБЕ КОЈЕ БОРАВЕ У ИЗОЛАЦИЈИ

23

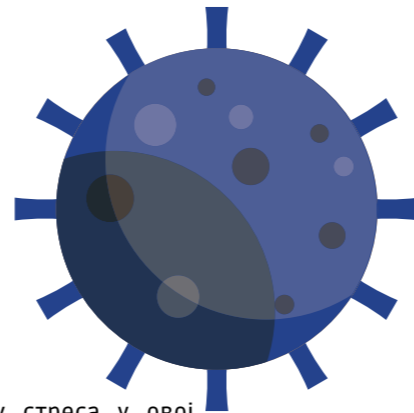
ИЗВОРИ

24

ПРИЛОГ



# УВОД



Корона вирус (COVID-19) или, службеним називом, SARS-COV-2 представља тренутно најважније јавноздравствено питање у Европи и свијету. ЕФПА, као европска кровна организација за психологе, подијелила је низ смјерница за могуће акције психолога у својим удружењима чланицама према различитим групама грађана. Као психолозима, кориштењем наших психолошких знања, приоритет нам је допринијети исправној комуникацији о вирусу, како би се избјегла претјерана анксиозност, пружила подршка људима погођеним вирусом и умањила штета на ментално здравље грађана.

Група грађана чије је ментално здравље посебно угрожено појавом пандемије COVID-19, а која је до сада у организованим одговорима професионалаца из области менталног здравља била мање заступљена, јесу особе у процесу изолације.

У кризним ситуацијама и у стању кризе уобичајени начини рјешавања проблема не функционишу, а психолошки механизми одбране су ослабљени. Борба с COVID-19 подразумева и боравак у изолацији, што за последицу има појаву страха, бијеса, наметљивих мисли, као и забринутости у погледу инфекције себе и других.

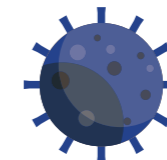
Фактори који доприносе појачавању стреса у овој ситуацији укључују досаду, неадекватне информације, проблеме с приступом намирницама, финансијске губитке који су присутни или се очекују, те појаву стигме.

Суочавање с природном здравственом катастрофом је изазовно и стресно. Извори стреса могу укључивати изложеност сценама људске патње, ризику за личне повреде, интензивном оптерећењу, ограниченим ресурсима и одвојености од чланова породице. У оваквим кризним ситуацијама, без обзира на нашу опћу припрему за дјеловање, психолошки механизми одбране су ослабљени. Благовременим психолошким интервенцијама према групама у кризи спречавамо теже последице које трауматски догађај може имати, притом, не залазећи у дубину опћег психичког стања особа, њихових психичких тешкоћа и доживљаја.

Ова брошура представља водич за самостално управљање стресом у кризним ситуацијама, посебно у околностима изазваним пандемијом COVID-19, и у њој се налазе описани знаци упозорења настанка потешкоћа у психолошком функционисању уз мјере опће здравствене и менталне самозаштите.

## ШТА ЈЕ КОРОНАВИРУСНА БОЛЕСТ (COVID-19)?

Коронавирусна болест (COVID-19) је заразна болест коју узрокује новооткривени корона вирус. У време проглашене пандемије COVID-19 кључно је строго придржавање упутстава надлежних органа.



## СИМПТОМИ COVID-19

Већина људи заражених вирусом COVID-19 доживјет ће благу до умјерену респираторну болест и опоравити се без посебног лијечења. Старији људи и они са основним медицинским проблемима попут кардиоваскуларне болести, дијабетеса, хроничне респираторне болести и нарушеног имунолошког система имају већу вјероватноћу да ће развити озбиљнију болест. Најчешћи симптоми инфекције корона вирусом (COVID-19) су повишена тјелесна температура, отежано дисање и сухи кашаљ. Неки пацијенти могу имати и болове у мишићима, зачепљеност носа, цурење из носа, грлоболу или дијареју.

Ови симптоми су обично благи и почињу постепено. Већина људи (око 80%) има блажи облик болести и опорави се без потребе за посебним третманом. Уколико имате неки од наведених симптома, останите у кући и телефонски контактирајте надлежног љекара према добијеним упутама како бисте добили савјет и упуте о даљњим мјерама и активностима.

## НАЧИН ПРЕНОСА ИНФЕКЦИЈЕ

Болест се може пренијети с човјека на човјека респираторним путем, малим капљицама из носа или уста које се шире када особа с COVID-19 кашље или кише. Те капљице се такођер спуштају на објекте и површине око особе. Други људи могу добити COVID-19 тако што ће рукама дотицати те објекте и површине, а потом дотицати своје очи, нос или уста.

## КАКО ЗАШТИТИТИ СЕБЕ И ДРУГЕ ОД ИНФЕКЦИЈЕ?

Кључна активност у превенцији настанка COVID-19 јест јачање имунолошког система. Редовна тјелесна активност побољшава наш имунолошки систем и чини мање вјероватним да ћемо се заразити заразном болести. Ако вам иде добро, можете и требате наставити свакодневно судјеловати у лаганим до умјереним физичким активностима. То може укључивати тренинг снаге, пилатес или јогу.

Сви би се требали социјално дистанцирати. То значи да избјегавате блиски контакт (унутар два метра) са другима. Искористите изврсне ресурсе за онлине тренирање, савјете о тренингу и часове вјежбања које можете практицирати из властитог дома. Редовно спавање, у идеалном случају, осам сати током ноћи, важно је како би се имунолошки систем одржао здравим.

Висока разина стреса и анксиозности негативно утиче на имунолошку функцију. Ово је изазовно вријеме за све особе у изолацији. Редовно вјежбање може помоћи у управљању симптомима стреса и анксиозности и може побољшати сан. У наставку ове брошуре описане су основне технике које вам могу помоћи у управљању стресом.

Као и увијек, важно је имати уравнотежену исхрану и избјећи хронично ниску доступност енергије, која може знатно нарушити ваш имунолошки систем. Останите добро хидрирани, јер је пљувачка важан дио ваше оралне одбране. Топли напици такођер могу помоћи у том погледу, али избјегавајте кофеин поподне и навечер због негативног утицаја на квалитет спавања.

Циљајте на високом уносу воћа и поврћа (неколико порција дневно). Јабукe, крушке и бобице садрже полифеноле и флавоноиде, који играју кључну улогу у респираторној имунолошкој функцији и за које је доказано да смањују учесталост инфекција горњих дисајних путева. Додатак витамина Д може бити посебно важан у ово доба године како би се смањило ризик од респираторне инфекције. Пробиотици могу бити корисни у смањењу инциденце, тежине и трајања инфекција горњих дисајних путева. Рад професора Гаисфорда са Универзитетског колеџа у Лондону показује да течни пробиотици опстају у стомаку много дуже од капсула. Показало се да суплементи витамина Ц имају користи у превенцији и лечењу упале плућа. Такође се показало да смањује ризик од прехладе и да смањује трајање прехладе у општој популацији.

Препоручујемо вам да узимате витамин Ц 500 мг дневно и повећавате га на 1000 мг дневно ако се појаве симптоми (упорни кашаљ, грозница, проблеми са дисањем). Таблете цинка такође могу скратити трајање прехладе. Рибље уље садржи есенцијалне масне киселине и важно је за одржавање здравог имунолошког система. Ако немате масну рибу у исхрани, онда би вам могло бити од помоћи 1 г омега 3 дневно. Постоје докази који указују на то да нестероидни антиинфламаторни лекови (НСАИЛ) могу да компликују инфекцију ЦОВИД-19 и док не буде доступно више информација о овом проблему, предлагемо да разговарате са својим лекаром и престанете са узимањем ових лекова, осим ако није неопходно.

## Како бисте заштитили себе и друге од инфекције, важно је водити рачуна о сљедећем:

- Научите како и на који начин адекватно поступати са заштитном опремом.
- Будите у току са најновијим и тачним информацијама о развоју ситуације у вези с COVID-19.
- Припремите личну заштитну опрему (нпр. маску, рукавице, наочале) и средства за чишћење коже
- Често перите руке сапуном (најмање 20 секунди!)
- Користите средства за дезинфекцију руку (уколико нисте у могућности опрати руке сапуном!)
- Држите међусобно растојање (најмање 1-1.5 метар)
- Избјегавајте руковање, грљење и љубљење.
- Не додирујте уста, нос и очи неопраним рукама.
- Чистите редовно предмете које често користите (мобители, кључеви, средства за рад, радна опрема).



# ПСИХОЛОШКЕ РЕАКЦИЈЕ У ИЗОЛАЦИЈИ, КАРАНТИНУ, САВЈЕТИ И ПРЕПОРУКЕ

Изолација и карантин током пандемије узроковане COVID-19 представљају кључне методе епидемиолога како би, колико је то могуће, управљали ширењем заразе и оптерећењем на здравствени систем. Боравак у изолацији за неке је изазов, а за друге драматични преокрет ритма и начина живљења. Многим је и сама промјена рутине стресна тако да су појаве страха, немира, туге, љутње и збуњености нормалне реакције на изолацију или карантин, односно нормалне и здраве људске емоције у сусрету са стресним искуствима. Појам стреса први је тридесетих година 20. вијека увео љекар Ханс Селве, који је стрес дефинирао као “суму укупног трошења организма током његова животног вијека”. Ријеч СТРЕС долази од енглеске ријечи Стресс, што значи ударац, а појам стреса у ужем смислу означава реакцију људског организма на дјеловање стресора. Стрес на послу ствара претпоставке за мождани и срчани удар, уништава ментално здравље и скраћује живот.

Неки од раних физиолошких упозоравајућих знакова стреса су: знојење дланова, лака “запаљивост”, тешко зијевање, изненадна потреба за уринирањем, мишићни спазам и осјећај ударања срца у ушима. На когнитивном плану јављају се потешкоће са јасним размишљањем, потешкоће у рјешавању проблема и доношењу одлука, потешкоће с памћењем пута, немогућност јасног сагледавања ситуације, изобличење и погрешно тумачење коментара и догађаја. Уз то је могућа појава проблематичног или ризичног понашања, које се огледа у непотребном преузимању ризика, неупотреби личне заштитне опреме, одбијању извршавања наредби, повећаној употреби или злоупотреби лијекова који се издају на рецепт или алкохола те различитим сукобима са околином.

## Постоје четири корака која је потребно направити у циљу бољег суочавања са стресом, а то су:

1. Идентифицирати симптоме и препознати стресоре
2. Пронаћи начин како се носити са насталим симптомима
3. Ако је могуће – избјећи продубљивање симптома и стања
4. Посветити се физичком и психичком опоравку.

Када запазите своје ране упозоравајуће знакове, обратите пажњу на њих, удахните споро и дубоко те узмите “тима оут” за себе, сједите и релаксирајте се. На овај начин постат ћете спремнији да изађете на крај са највећим бројем стресних напада.

Потребно је стално и досљедно давати протутежу немиру и нелагоди, који би се могли акумулирати кроз ово уистину стресно вријеме. Због тога, у циљу превенције и умањења учинака стреса, у своју свакодневну рутину покушајте увести сљедеће:

### 1. Одржавајте социјалне контакте.

Ситуација која захтијева изолацију сваког од нас можда најтеже пада онима који живе сами и нису у могућности бити са својим породицама. Важно је да физичка изолација за собом не повуче и психичку, односно емоционалну изолацију од пријатеља, чланова породице и др. Одржавајте контакте путем друштвених мрежа, телефонских позива и видео позива, и то на свакодневној бази. Социјални контакти придоносе осјећају заједништва и умањују осјећај усамљености, који се у увјетима у којима се налазимо често може јавити. Назовите старијег члана породице или пријатеља за којег знате да је сам, сигурно ћете се добро осјећати након разговора.

### 2. Избјегавајте конфликте.

Можда се до сада нисте сусрели са ситуацијом у којој сте морали непрестано бити са једном особом или више људи, те је важно да знате да такве ситуације понекад могу довести до мањка толеранције, стрпљења и настанка конфликта. Такви догађаји су сасвим нормална појава. Међутим, важно је не допустити да размирице и конфликти постану дио наше свакодневнице јер они значајно умањују квалитет живота особа које у њима судјелују. Препоручујемо да се дистанцирате ако осјетите да ће конфликт наступити или ако осјетите да губите стрпљење. Само 5-10 минута изолације у другој просторији може помоћи да се емоције слегну и конфликт не развије. Такођер, добро је сваки дан, барем 15 минута или пола сата, изолирати се и посветити самоме себи. То ће вам сигурно помоћи у бољем ношењу са новонасталом ситуацијом, али и у суживоту са другим људима.

### 3. Будите физички активни.

Као што је то већ познато, физичка активност је веома важна у одржавању физичког и психичког здравља. Можда сте навикли на редовне одласке у теретану, на пилатес, плес или трчање у природи, а такве су вам активности сада забрањене или ограничене. Без обзира на то, и даље можете бити редовно тјелесно активни и кретати се. Данас постоји много онлине инструктора за вјежбање и видеа у којима се детаљно показују вјежбе и кораци. Немојте да вам боравак у изолацији буде изговор за престанак тјеловјежбе. Ако једноставно нисте “тип” за вјежбање, имајте на уму да је било какво кретање добро за вас.

### 4. Ограничите боравак пред екранима.

Смањите боравак пред екранима и засигурно ћете се осјећати боље.

Постоји много активности које можете радити а да не користите технологију – прочитајте оних неколико књига за које сте чули да су изврсне, фотографишите, медитирајте, научите нешто ново за што до сада нисте имали времена. Разноврсност активности које радите добра је за ваше ментално здравље и опће расположење, нарочито у увјетима у којима се сада налазимо.

### 5. Организујте свој дан.

Губитак рутине и организованости често доводи и до губитка продуктивности, а тиме и појаве осјећаја незадовољства, бескорисности и терета изгубљеног времена. Управо због тога је веома важно успоставити некакав облик рутине. Пожељно је имати барем оквирни распоред онога што вас у дану чека и што морате обавити. Напримјер, имате ручак сваки дан у отприлике исто вријеме, идете на спавање и дижете се у отприлике исти сат и сл. Већ такве ситнице постају одређена “рутина”, која вам може помоћи да из свога дана извучете најбоље. Желите ли максимално искористити дан који је пред вама, препоручујемо вечер прије или то јутро написати на папир или само промислити о стварима које морате и/или желите направити. Поставите разумне циљеве око тога што желите обавити током данашњег или сутрашњег дана и покушајте се држати тога. Испуњавање заданих циљева пробудит ће у вама осјећај задовољства.

### 6. Ограничите читање и слушање вијести.

Важно је бити у току са новим информацијама које се тичу епидемије, нових заштитних мјера и савјета за понашање, али важно је дистанцирати се од бројних и свеприсутних информација када је то потребно. Ту првенствено мислимо на друштвене мреже и портале, који често преносе лажне и преувеличане информације. Изузетно је важно читати и слушати само поуздане изворе информација како бисте били упућени у истините и корисне чињенице. Свјетска здравствена организација каже да непрекидни контакт са информацијама о епидемији може код људи довести до осјећаја тјескобе и узнемирености. Сасвим је довољно једном дневно прочитати или послушати што поуздани извори кажу о тренутној ситуацији, промјенама које су се догодиле и смјерницама за понашање. Све више од тога може негативно дјеловати на ваше ментално здравље, а посљедишно и на физичко.

### 7. Здравно се храните.

Здрава исхрана је изузетно важна за ваше опће здравље, правилно одвијање бројних физиолошких процеса у организму и одржавање снажног имунолошког система. Посебно је корисно и планирање јеловника унапријед. Нема ништа лоше у повремениој конзумацији слаткиша или брзе хране све док вам такав начин исхране чини мањину вашег опћег јеловника.



Често се можемо пронаћи у искушењу да се једноставно не одмичемо од компјутера, мобитела и телевизије, али треба имати на уму да је такво понашање лоше за наше како психичко тако и физичко здравље. То нарочито вриједи за уређаје тзв. плавим свјетлом, које је штетно за очи, ремети сан и штети опћем здрављу ако се с кориштењем таквих уређаја претјерује.

### 8. Радите оно што волите.

Проводите квалитетно вријеме кроз дуги телефонски разговор са ближњима. Слушајте музику, плешите и пјевајте, напишите причу. Све оно што вам пружа задовољство и за што сте до сада мислили да немате времена направите сада ако вам увјети то дозвољавају. Искористите ово вријеме за интроспекцију и пуњење батерија.

### 9. Будите позитивни.

Веома је важно да чувате своје физичко, али и ментално здравље, а то најбоље можете учинити на начин да се бринете о себи и будете позитивни. Сваку изненадну и неочекивану ситуацију која носи велике промјене треба схватити као прилику за лични раст, учење и оснаживање. Неизвјесност са собом може носити бројна питања, тјескобу и страхове, али такве негативне емоције треба одагнати. Не можемо предвидјети што ће се догодити, али можемо промијенити перспективу и најбоље искористити оно што нам је дато. Захвалност је једна од важних ставки позитивног става и менталног здравља, стога је покушајте свакодневно примјењивати.

## КАКО СЕ ПРИПРЕМИТИ ЗА ТЕЛЕФОНСКИ ПОЗИВ ЛЕКАРУ ОД КУЋЕ?

Управљање временом је ако не најзначајнији, онда најкориснији беневит за пацијенте. Правовремени приступ медицинским информацијама и препорукама љекара може значајно смањити оправдани страх због симптома.

Телефон је често прва интеракција коју пацијент има с медицинском установом. Кад пацијент назове медицинску установу, не жели да чека и очекује неподјијелену пажњу особе која се јавила.

Савремени здравствени систем, као и сви остали даватељи здравствене заштите који су укључени у систем телефонске тријаже, а посебно љекари који имају непосредни контакт са пацијентима, извјештавају о разним предностима учинковите и вјеродостојне комуникације. Предности телефонске тријаже због правовременог приступа љекару, медицинским информацијама, рецептима и упутницама утиче на:

- Повећање успјешности ране превенције и санирања симптома болести;
- Смањење гужве у чекаоницама и ризика за пацијената који морају доћи у ординацију;
- Задовољство пацијента и
- Повећање продуктивности и посвећености љечника најугроженијим категоријама.

Значајно је нагласити да већина студија показује да ефикасан и ефикасан приступ телефонске тријаже омогућава да се између 50% и 75% случајева ријеша без доласка пацијента у ординацију. На овај начин се осигурава смањење времена чекања пацијената којима је неопходан долазак у ординацију што директно утиче на квалитету здравствене заштите.

Телефонски тријажни програми и савјети такођер повећавају задовољство пацијента пружањем вјеродостојних, досљедних, корисних и што је најважније брзих одговора.

## Улога пацијента

Да би осигурали оптимално вријеме чекања и максималну интеракцију између пацијента и љекара, припремили смо препоруке за припрему и понашања пацијента током телефонског разговора, као и начин кориштења телефонског тријажног система који би, требао смањити вријеме чекања на успостављање позива али и пружити бољи приступ квалитетној здравственој заштити.



## Пацијент директно утиче на вријеме чекања

Непосредан приступ љекару омогућава да пацијент у врло кратком времену добије правовремену информацију о свом статусу, евентуалним стањима болести али и осигурава дефинирање потребе за терапијом и лијековима. Јако важно је знати да умирујуће ријечи љекара превенирају даљњу ескалацију субјективног стања пацијената. Да би то постигли није довољно да упосленици буду припремљени, потребно је да и Ви, као пацијент, будете припремљени за разговор са медицинским особљем, посебно са љекарима.

На овај начин вријеме чекања на успостављање везе и разговор са љекаром се драстично смањује. У складу са наведеним од пацијента се очекује да буде припремљен. Савјети за припрему су наведени у наставку текста.

- Будите концентрисани, сталожени и јасни. Јако је важно да без ескалација у гласу и понашању изложите проблеме, симптоме као и све остале објективне податке;
- Будите спремни да одговарате на директна питања;
- Избјегавајте описивања личног стања и емоција које нису директно везане за здравствени проблем који имате;
- Представите се, наведете ваше име и презиме, као и разлог позива (уколико зовете за другу особу нагласите за кога зовете и разлог због којег ви зовете у име друге особе);
- Припремите се да наведете симптоме и знакове болести због којих зовете (најбоље би било да симптоме запишете на папир и прочитате), а затим на питања љекара о осталим симптомима одговарајте са „Да“ или „Не“;
- Измјерите температуру прије него позовете љекара. Запишите измјерену висину температуре;
- Припремите одговор на питање о крвном притиску;
- Уколико немате код куће инструмент за мјерење крвног притисака дефинирајте субјективни осјећај, запишите симптоме;
- Уколико имате код куће инструмент за мјерење крвног притисака, измјерите притисак и вриједности запишите, како би могли на питање одговорити јасно и прецизно;
- Уколико имате неке од хроничних или тренутних болести наведете тачно, без додатних описа;

- Уколико љекар има додатна питања о вашем здравственом стању, допустите да вам прочита називе и описе категорија, те уколико препознате одређене симптоме то реците љекару;
- Припремите списак свих лијекова које тренутно користите свакодневно и/или у редовним интервалима;
- Припремите оловку и папир како би могли записати препоруке, савјете, препоручене лијекове и додатке за јачање имунолошког система;
- Договорите да ли је потребно и кад да поново назовете.

Ако постоје ризични симптоми и основана сумња у здравствено стања пацијента, љекар ће Вам савјетовати да се обратите специјалисти.

И на крају, али не најмање важно: Вјерујте препорукама љекара и дијагнози успостављеној током телефонског разговора.

**НАПОМЕНА:** Не заборавите да сљедећи пут Ви можете бити неко ко чека на ред и разговор са љекаром.

## ШТА НАПРАВИТИ КОД ПОГОРШАЊА СИМПТОМА COVID-19 ИНФЕКЦИЈЕ?

Једна од најважнијих ствари приликом лијечења COVID-19 инфекције код куће јесте праћење симптома и евентуалног погоршања посебно у другој седмици од појаве првих симптома. Најчешћи симптоми COVID-19 инфекције су: кашаљ, температура, отежано дисање, малаксалост, болови у тијелу, јаке главобоље, губитак чула укуса/мириса и лоше опће стање.

Важно је свакодневно пратити развој симптома, њихово трајање и погоршање. Праћење симптома се врши мјерењем и опажањем различитих тјелесних и психичких параметара. Многе од тих параметара можемо врло лако самостално измјерити код куће. Измјерене параметре је важно редовно записивати како би лакше могли пратити развој стања. Препоручљиво је мјерења извршити два пута дневно, ујутру и увече или приликом осјећаја погоршању стања.

У наставку текста налази се табела са наведеним параметрима који се прате, начинима праћења и препорукама за јављање љекару.

Параметар који се прати	Начин праћења	Када се јавити љекару
Тјелесна температура	Мјери се термометром према упуту произвођача	Јавити се љекару уколико температура износи више од 38,5 °Ц и не може се спустити путем лијекова током 24 сата.
Број удисаја у минути	Мјери се у мирном стању у сједећем положају. Потребно је избројати колико пута удахнете у току једног минута.	Јавити се љекару уколико је измјерен број већи од 20 удисаја у минути кроз 2 покушаја у размаку од 10 минута.

Пулс	Мјери се у мирном стању у сједећем положају. Потребно је избројати откуцаје срца у току једног минута.	Јавити се љекару уколико без повишене температуре и уз коришћење стандардне терапије имате пулс већи од 100 откуцаја у минути.
Крвни притисак	Мјери се тлакомјером по упутствима произвођача.	Јавити се љекару уколико уз коришћење стандардне терапије имате виши притисак од 140/90 или горњи (сistolни) притисак нижи од 100 ммХг, посебно уколико су присутни и малаксалост, омаглица и/или несвјестица.
Кашаљ	Промјене се прате самостално, према субјективном доживљају . Опажају се током обављања лакших активности и током спавања.	Јавити се љекару уколико осјетите да се учесталост кашља повећала, уколико вас омета у лакшим активностима и током спавања, те уколико искашљете крв.
Процент засићења крви кисеоником	Мјери се апаратом - пулсним оксиметром у миру и сједећи по упутствима произвођача.	Јавити се љекару уколико проценат сатурације падне испод 95%.
Промјене менталног стања		
Когнитивне промјене	Промјене у когнитивном статусу се прате самостално, према субјективном доживљају стања. Прати се присутност неких од сљедећих симптома: присутност гласова или слика за које други тврде да не постоје, присутност суицидалних мисли и намјера.	Јавити се љекару уколико симптоми трају дуже од 2 дана или су присутне суицидалне идеје и халуцинације. Потребно се јавити љечнику ако узимате редовну терапију прописану од психијатра и осјећате погоршање вашег стања.

## Promjene mentalnog stanja

Физиолошке промјене	Прати се присутност неких од сљедећих симптома: несаница, застрашујући снови, осјећај кнедле и стезање у грлу, притисак у прсима и немогућност да се удахне, лупање срца, презнојавање, дрхтање руку или цијелог тијела, напетост мишића, суха уста, убрзан рад цријева, губитак апетита.	Јавити се љекару уколико симптоми трају дуже од 5 дана.
Емотивне промјене	Промјене у емоционалном статусу се прате самостално, према субјективном доживљају стања. Прати се присутност неких од сљедећих симптома: осјећај туге, безнађа, беспомоћности, кривње, безвољност.	Јавити се љекару уколико симптоми трају дуже од 5 дана.

Молимо вас да се јавите хитно вашем љекару уколико уочите неки од сљедећих симптома: кратак дах/отежано дисање при (мањем) напору, број удисаја већи од 20 у минути, плаву боју око усана (цијаноза), засићење кисеоником мање од 94%, конфузија, промјене у понашању, тешкоће при устајању и опће погоршање стања посебно у другој недјељи након појаве првих симптома болести. Уколико не успоставите контакт са вашим домом здравља (амбулантом или поликлиником), а ваше стање се брзо погоршава позовите Хитну медицинску помоћ.

Психијатријску и психолошку помоћ можете потражити у центрима за ментално здравље који дјелују у оквиру подручних домова здравља у Републици Српској. Листа са контактима је дата у прилогу ове брошуре. Уколико ваше суицидалне идеје и/или нагон за самоповријеђивањем постане преинтензиван, а нисте у могућности остварити контакт са вашим домом здравља (амбулантом или поликлиником) позовите Хитну медицинску помоћ.

## ПРЕПОРУКЕ СВЈЕТСКЕ ЗДРАВСТВЕНЕ ОРГАНИЗАЦИЈЕ (WHO) ЗА ОСОБЕ КОЈЕ БОРАВЕ У ИЗОЛАЦИЈИ ОСВРНУЛЕ БИ СЕ НА СЉЕДЕЋЕ:

- Током изолације покушајте што више задржати своју свакодневну рутину или створити нову; • Останите повезани са околином кроз виртуалне контакте. Ако су власти препоручиле ограничавање вашег физичког социјалног контакта како би спријечиле епидемију, можете остати повезани путем е-маила, друштвених медија и телефона;
- За вријеме изолације обратите пажњу на властите потребе и осјећаје. Бавите се здравим активностима у којима уживате и које су опуштајуће. Редовно вјежбајте, одржавајте редовну рутину спавања и једите здраву храну;
- Због непрестаног протока вијести о епидемији свако може осјетити анксиозност или апатију. Ограничите вријеме које проводите претражујући вијести и информације. Ослоните се на националне изворе информација. Избегавајте слушати гласине које вам стварају нелагоду.

## Извори

Центерс фор Дисеасе Цонтрол анд Превентион, Афтер тхе респонсе: Фамилу анд Ворк-лифе, 2018.  
<https://emergency.cdc.gov/coping/responders.asp>

Јавна установа Завод за здравствену заштиту запосленика Министарства унутрашњих послова  
 Кантона Сарајево

Коронавирус информатор и савјетник за полицијске службенике, 2020.

Гаисфорд, С. Цан пробиотицс импрове уоур гут хеалтх?, 2020.  
<https://www.ucl.ac.uk/news/headlines/2020/mar/can-probiotics-improve-your-gut-health>

Мазалин,Т., Кнезић Фрковић, Б., Обад Ковачевић, Д. и сур.10 савјета за кућну изолацију, 2020.  
<https://poliklinika-mazalin.hr/blog/10-savjeta-za-kucnu-izolaciju/>

Схах, К., Камраи, Д.,Мекала, Х. ет ал. Фоцус он Ментал Хеалтх Дуринг тхе Цоронавирус (COVID-19)  
 Пандемиц:

Апплинг Леарнингс фром тхе Паст Оутбреакс. Цуреус,2020,12(3): е7405. doi:10.7759/cureus.7405

Схах, К., Камраи, Д., Мекала, Х. ет ал. Фоцус он Ментал Хеалтх Дуринг тхе Цоронавирус (COVID-19)  
 Пандемиц :

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/331490>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO

# Прилог

## Контакт бројеви телефона за психосоцијалну подршку у центрима за заштиту менталног здравља домова здравља у Републици Српској

	Центар за заштиту менталног здравља - ЦЗМЗ	Телефони	Број линије за мобилну подршку	Радно вријеме
1	БАЊА ЛУКА	051 230 240 055 415 260	065/560-759	07:00 - 20:00 07:00 - 15 :00 07:00 - 20:00
2	Бијељина	055/415-260	065/560-859	07:00 - 15:00 07:00 - 15:00

3	ЧЕЛИНАЦ	051/491-887 051/551-044	065/560-904	07:00 - 15:00 07:00 - 15 :00 0 - 24
4	ДЕРВЕНТА	053/331-023 локал 113 053/332-206	065/560-975	радним данима 07-15, петком до 14:00 радним данима 07-15, петком до 14:00 радним данима 07-15, петком до 14:00
5	Добој	053 490 327	065/561-028	07:00 - 15:00 07:00 - 15:00
6	Фоча	058/220-180	065/561-042	07:00 - 15:00 07:00 - 15:00
7	Градишка	051/826-888 051/826-881	065/561-095	07:00 - 14:30 07:00 - 14 :30 07:00 - 14 :30
8	Источно Сарајево	057/230- 880	065/561-097	07:00 - 13:00 07:00 - 13:00
9	Козарска Дубица	052/416-393 066/044-606	065/561-163	08:00 - 14:00 08:00 - 14 :00 08:00 - 14 :00
10	Лакташи	051/536-173	065/561-187	07:30 - 14:30 07:30 - 14:30

11	Модрица	053 811 375	065/561-212	7:00-15:00, и петком 7:00-14:00 7:00-15:00, и петком 7:00-14:00
12	Мркоњић Град	066/811-936 066/812-083 (психијатар) 066/587-713 (психолог)	065/561-253	07:30 - 15:00 07:30 - 20:00 07:30 - 20:00 07:30 - 15:00
13	Невесиње	059/610-250 059/601-031	065/561-051	07:00 - 15:00 07:00 - 15:00 07:00 - 15:00
14	Нови Град	052 752 231, локал 210, моб. 066 455 429	065/561-028	07:30 - 14:30 07:30 - 14:30
15	Пале	057 490 302	065/561-542	07:00 - 15:00 07:00 - 15:00
16	Приједор	052/211-011 066/693-218 психосоцијална подршка	065/561-616 (Viber)	07:15 - 14:45 07:15 - 14:45 07:15 - 14:45
17	Прњавор	051/660-210 051/660-900 локал 122	065/561-679	07:00 - 15:00 07:00 - 15 :00 07:00 - 15 :00

18	Шамац	066/586-899	065/561-703	07:00-15:00 07:00-15:00
19	Соколац	057/448 - 399		07:30 - 15:00
20	Србац	051/745-100, локал 122	065/561-693	07:00 - 15:00 07:00 - 15:00
21	Сребреница	056/490-284	065/561-701	08:00 - 13:00 08:00 - 13:00
22	Теслић	053/415-031	065/561-732	07:00 - 15:00 07:00 - 15:00
23	Требиње	059 240 677	065/561-738	07:00 - 14:30 07:00 - 14:30
24	Угљевик	055/416-016 локал 33	065/561-816	07:00 - 14:00 07:00 - 14:00
25	Вишеград	058 630 241	065/561-847	07:00 - 15:00 08:00 - 13:00
26	Власеница	056/733-468, локал 112	065/560-885	07:00 - 15:00 07:00 - 15:00
27	Зворник	056/ 211- 100 локал 287 iii локал 311	065/561-945	07:00 - 14:30 07:00 - 14:30



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Švicarska agencija za razvoj i saradnju SDC

**BOSNA I HERCEGOVINA**  
Federacija Bosne i Hercegovine  
Federalno ministarstvo zdravstva



Министарство здравља и  
социјалне заштите  
Републике Српске



ASOCIJACIJA XY

Пројекат менталног здравља у Босни и Херцеговини подржава Влада Швицарске а имплементира Асоцијација XY у партнерству са Федералним министарством здравства и Министарством здравља и социјалне заштите Републике Српске.