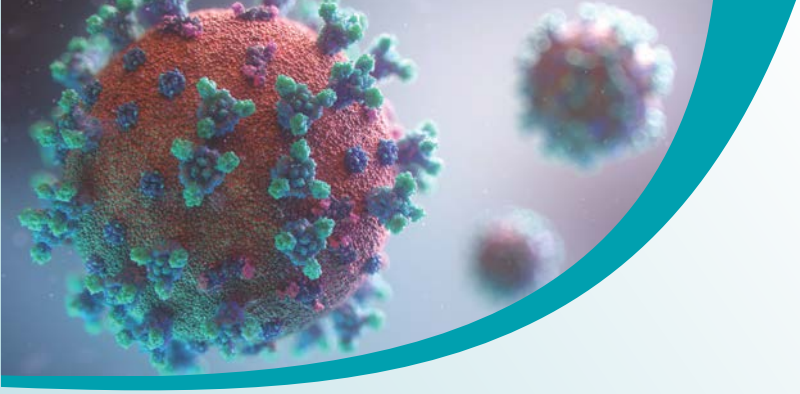


ИНСТИТУТ ЗА ИЗСЛЕДВАНЕ НА НАСЕЛЕНИЕТО И ЧОВЕКА
ИИНЧ

ФОНД НАУЧНИ ИЗСЛЕДВАНИЯ
МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО И НАУКАТА

КРИЗАТА, ПОРОДЕНА ОТ COVID-19: НАУЧЕНИ УРОЦИ И ПОГЛЕД КЪМ БЪДЕЩЕТО

Илина Начева • Йоланда Зографова • Антоанета Христова
Диана Бакалова • Цветелина Панчелиева
Полимира Митева • Валентина Долмова



Проект № КП-06-КД2/5 „Социалнопсихологични ефекти на кризата, породена от COVID-19: възприет стрес и динамика на преживяванията“, финансиран по програма „Финансиране на фундаментални научни изследвания по обществени предизвикателства, свързани с пандемията от COVID-19 – 2020 г.“ на Фонд „Научни изследвания“, МОН

КРИЗАТА, ПОРОДЕНА ОТ COVID-19:

НАУЧЕНИ УРОЦИ
И
ПОГЛЕД КЪМ БЪДЕЩЕТО

Илина Начева • Йоланда Зографова • Антоанета Христова
Диана Бакалова • Цветелина Панчелиева
Полимира Митева • Валентина Долмова

София, 2023

Проект № КП-06-КД2/5
„Социалнопсихологични ефекти на кризата, породена от COVID-19: възприет стрес и динамика на преживяванията“, финансиран по програма „Финансиране на фундаментални научни изследвания по обществени предизвикателства, свързани с пандемията от COVID-19 – 2020 г.“ на Фонд „Научни изследвания“, МОН

Начева, И., Зографова, Й., Христова, А., Бакалова, Д., Панчелиева, Ц., Митева, П., Долмова, В.
(2023)

„Кризата, породена от COVID-19: Научени уроци и поглед към бъдещето“

София, 2023

Подготовка за печат и печат „Инфоматика БГ” ЕООД
За оформление на корицата са използвани фотографии
Photo by Fusion Medical Animation on Unsplash и
Photo by Kelly Sikkema on Unsplash

ISBN 978-954-92555-4-6

Съдържание:

Уводни думи от авторите 5

Общи насоки за действие при възникване на кризисни ситуации 7

Психосоциална подкрепа към родители с малки деца 13

Психосоциална подкрепа към лица с хронични заболявания 23

Психосоциална подкрепа към лица, изгубили работа или бизнес 30

Благодарности 41

Полезни връзки и публикации по темата 43

Кризата, породена от COVID-19: НАУЧЕНИ УРОЦИ И ПОГЛЕД КЪМ БЪДЕЩЕТО

През 2021 г. Институт за изследване на населението и човека – БАН стартира изпълнението на проект № КП-06-КД2/5 „Социалнопсихологични ефекти на кризата, породена от COVID-19: възприет стрес и динамика на преживяванията“, финансиран по програма „Финансиране на фундаментални научни изследвания по обществени предизвикателства, свързани с пандемията от COVID-19 – 2020 г.“ на Фонд „Научни изследвания“, МОН. Проектът има за цел проучване на социалнопсихологичните ефекти от кризата и свързаните с нея мерки, като се фокусира върху групи с високи нива на възприет стрес и върху експерти в областта на здравето и психосоциалната подкрепа.

Изследователският екип насочи вниманието си към три конкретни групи: родители с малки деца (от 0 до 12-годишна възраст); хора, диагностицирани с хронични заболявания (вкл. сърдечносъдови, белодробни, онкологични, бъбречни, невродегенеративни, автоимунни, ендокринни или метаболитни заболявания) и лица, изгубили работа или бизнес през последните две години поради кризата, причинена от пандемията. Паралелно с изследванията, извършени с представители на трите уязвими групи, бяха проведени и интервюта със специалисти в областта на здравеопазването, психичното здраве, образованието и социалните грижи (включително психолози, психиатри и лекари).

Задълбоченият анализ на получените от екипа ни резултати, както и консолидираният експертен опит и мнения, позволиха да се открояят примери за ефективни модели за справяне със стреса,

съпътстващ появата на COVID-19. Набелязани са критични аспекти от процеса на управление на кризата, които заслужават особено внимание при бъдещи аналогични ситуации. Идентифицирани са добри практики при оказване на психосоциална подкрепа в кризисни ситуации към представители на целевите групи. Приложени са примери за специфични копинг стратегии, групи с по-висока уязвимост и източници на ресурси за справяне.

Целта на брошурата е да обобщи научените уроци от опита с COVID-19 и да предостави насоки за действие при бъдещи кризи. Тя е насочена към трите целеви групи за проекта, както и към представители на отговорните институции, неправителствения сектор и други експерти и организации, предоставящи услуги в областта на психосоциалната подкрепа при кризи.

Всяка кризисна ситуация е уникална и носи своите специфични характеристики. Представената тук рамка е обща и съдържа модели и принципни позиции, приложими към кризисни ситуации от различен характер. Те следва да се прилагат след професионална оценка и адаптация към всеки конкретен казус.

Авторите

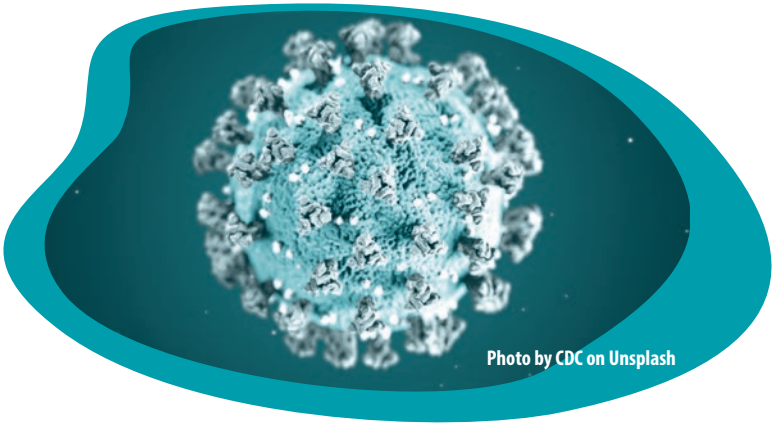


Photo by CDC on Unsplash

ОБЩИ НАСОКИ ЗА ДЕЙСТВИЕ ПРИ ВЪЗНИКВАНЕ НА КРИЗИСНИ СИТУАЦИИ

С какво започва управлението на кризата?

1) Да се определи обхвата на кризата - колко и кои социални групи засяга;

2) Да се определи кои са отговорните хора/институции, които ще участват в управлението на кризата;

3) Да се определи какви са основните приоритети в управлението на кризата.

Ключови аспекти в управлението на кризисна ситуация:

- **Комуникация от страна на отговорните институции:** Конкретна и ясна информация. Да се избягват „смесени сигнали“. Реалистично представяне на рисковете.
- **Създаване на подходяща организация на работа в медицинските и консултативни заведения**, както и улеснен достъп до експертна помощ и центрове за оказване на психосоциална подкрепа.
- **Последователност и разясняване на логиката** при въвеждане и отменяне на мерки. Задаване на критерии кога дадена мярка влиза в сила и кога отпада.
- **При въвеждане на мерки** – отчитане какви ресурси са необходими на съответните системи и институции да ги въведат, предвиждане на достатъчно време целевата група да се адаптира. Подходяща придружаваща комуникация.
- **Идентифициране на групи, които са подложени на интензивен стрес** в ситуацията и специално внимание към тях. Осигуряване на ресурси да им бъде оказвана психологична и емоционална подкрепа, особено в етапите след „пика“ на кризата.


Photo by Andrew Moca on Unsplash

- **Идентифициране на групи**, които поради специфичен опит или знания/умения, се характеризират **с по-високи нива на устойчивост** в ситуацията.
- **Ефективно въвличане на доброволци** в конкретни етапи и аспекти от управлението на кризата.
- **Във фазата на възстановяване от кризата** – водеща да е ролята на оцелелите от кризата/ местните общности. Държавните институции и НПО имат спомагателна и контролна функция – подкрепят техните усилия, предоставят ресурси, консултират и гарантират ефективното протичане на процеса.
- **Използване на релевантен опит и добри практики** от преодолявани в миналото кризи. Мобилизиране на ресурсите на общността, които са доказали полезност при кризи в миналото.
- **Психосоциална подкрепа** към хората „на първа линия“ (в зависимост от кризата това могат да бъдат медици и санитари, фармацевти, представители на различни служби – пожарна, полиция, бюра по труда и пр.). Отнася се за работещите в онези точки от социална и обществена система, в които кризата и свързаните с нея мерки причиняват особено интензивно натоварване и нетипичен стрес. Активна комуникация към тях от страна на отговорните институции (включително ясно комуникиране на тяхната роля и отговорности в ситуацията), своевременни и ясни указания (протоколи) за действие; активизиране на НПО и професионални мрежи и организации с цел обмен на

опит и добри практики, както и ефективно управление на стреса.

- При възможност – **оптимизации в режима на работа на хората на „първа линия“** при управление на кризата. Във връзка с повишените изисквания и натовареност върху тях в кризисната ситуация са полезни временни решения, позволяващи по-добра ефективност. Примери в тази насока могат да бъдат: промени в регулацията на работното и почивното време (включително осигуряване на възможност за сън; почивка; хранене на работното място); въвеждане на приоритетен режим на придвижване и осигуряване на бърз транспорт до и от работното място; подкрепа по отношение на грижите за зависими лица в домакинството (деца, възрастни родители, лежащо болни и пр.); делегиране на работни задачи, които не са от първостепенна важност; съкращаване и оптимизиране на административните аспекти от дейността; осигуряване на алтернативни канали за комуникация; предоставяне на технически решения и пр.
- **При кризи, свързани със загуба на човешки живот** – осигуряване на психологична и медицинска подкрепа към свидетелите и към работещите на „първа линия“. Дългосрочна работа с т. нар. „вторична травма“.
- **Изграждане на визия** за преодоляване на ситуацията и бъдещето „след кризата“. Реалистично представяне на загубите и

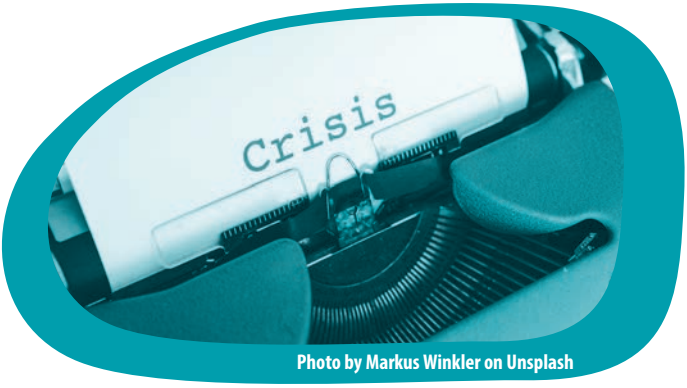


Photo by Markus Winkler on Unsplash


Photo by JESHOOTS.COM on Unsplash

рисковете в ситуацията. Послания, съдържащи надежда /оптимизъм, фокусирани върху общността и конкретните начини индивидите активно да допринесат за ограничаване на щетите и справяне с негативните последици. Послания, подпомагащи ефективното управление на стреса и подпомагащи евентуалното идентифициране на ползи/ възможности за растеж и развитие на индивидуално и общностно ниво (ако това е възможно в ситуацията).

- **Фокус върху позитивни примери/възможности** в ситуацията.

„Възможността за по-позитивна картина, за виждането повече на възможностите, отколкото на проблемите, определено оказва влияние. Защото в рамките на тези две години, още след първия локдаун или след първата, или втората вълна имаше хора, които успяха да се мобилизират, да се изправят на крака. Намериха начин да тренират вкъщи, купиха си уреди, тренираха онлайн и т.н. Тоест позитивното отношение и това да виждаш в дадената промяна повече възможностите, отколкото негативите и проблемите, определено е от много голямо значение за психическата устойчивост, както и гъвкавостта, просто да се нагодиш, да видиш, че не можеш всичко да контролираш.“

Консултиращ психолог

- **Експертни кампании, мерки и интервенции, насочени към редуциране на усещането за несигурност и липса на контрол.**
- **Фокус върху общността и взаимната грижа между хората.**

> ***„Помагаха си, организираха се даже. В момента, в който съобщим диагнозата - те вече имат готови хора, които да им реагират, да им пазаруват, беше създадена организация. Даже в нашия регион имаше и социални групи, които помагаха. Имаше начин. Обединяваха се, разбираха се, справяха се.“***
>
> ***Медик на първа линия***

- **Психологична подкрепа** за овладяване на емоционалните реакции при криза. Фокус върху уязвими групи и индивиди, при които възприетият стрес е висок.
- **Да се избягва продължителна социална изолация** и прекъсване на социалните връзки. Да се насърчават алтернативни форми на комуникация, когато физическият контакт е възпрепятстван.

> ***„Социалната подкрепа е нещо, без което ние не можем, то ни е вплетено в гените. Предимство беше, че можеха да се използват социалните мрежи като форма на контакт. Тези анатемосвани телефони, фейсбук, изведнъж се оказаха предимство и възможност да се свържеш с другите по този начин, да видиш добре ли са, да осъществиш визуален контакт. При работата с хората трябваше да ги насърчим активно да се обаждат на близките си, трябва активно да се интересуват и някак си да се поддържа жива тази мрежа от приятели и познати.“***
>
> ***Кризисен психолог***

- **Да се идентифицира кои аспекти на системите и организациите са пряко засегнати** от кризата и кои могат да използват този етап за реструктуриране, развитие и оптимизация (работа за подобряване на процедури и процеси).
- **Обезпечаване на бърза комуникция с институциите**, осигуряващи психосоциална подкрепа (горещи линии, бързи бутони в сайтове за връзка с институции и подаване на сигнали за помощ).
- **Подготвеност за работа с жертви на насилие** и прояви на агресия.

„Най-често е физическо насилие, после психическо, после кибертормоз. Но като цяло и най-вече физическо, всеки ден има такива сигнали.“

Експерт, психосоциална подкрепа



Photo by Ryoji Iwata on Unsplash

- Поддържане на границите между различните роли – родителска, професионална, партньорска и пр. Това важи особено за ситуации, в които кризисната ситуация е съпроводена с ограничения в свободното придвижване или мерки, свързани с изолация.

> ***„Започнаха да прегарят, защото работеха от вкъщи – започнаха да се размиват границите между лично и професионално пространство, между това кога работя и кога почивам. И имаше едно такова непрекъснато работене. Без усещането, че трябва да си почина.“***
>
> ***Кризисен психолог***

- Поддържане на мрежа от социални контакти извън семейната среда и домакинството (ако срещите наживо не са възможни, технологичните канали за комуникация са алтернатива за избягване на социалната изолация).



Photo by Kelly Sikkema on Unsplash

- Кризисната ситуация да бъде представена по подходящ начин на всички членове на семейството (дори и на децата). Емоциите, свързани с кризата да се изразяват по подходящ начин.

> ***„При всички положения децата са отражение на родителите. Ако те започнат да приемат тревожно кризата, децата също започват да възприемат тревожно нещата около себе си. Така че по-скоро – да се опитат да преработят кризата в себе си, да се успокоят, за да действат по-адекватно... Да се погрижат за себе си и да не забравят, че децата са отражение на реакциите на родителите си.“***
>
> ***Консултиращ психолог***

- Активна подкрепа от страна на професионални мрежи, групи по интереси, НПО, неформални групи. Възможност за активна комуникация с други семейства / родители в сходна ситуация, създаване на групи за подкрепа (включително виртуални събития, форуми, блогове и пр.), чрез които да се обменят опит и добри практики, както и да се „вентилират“ емоции.
- Фокус върху динамиката в отношенията – кризите могат да катализират процеси, които са се развивали с по-нисък интензитет преди това. В позитивен план могат да действат сплотяващо,

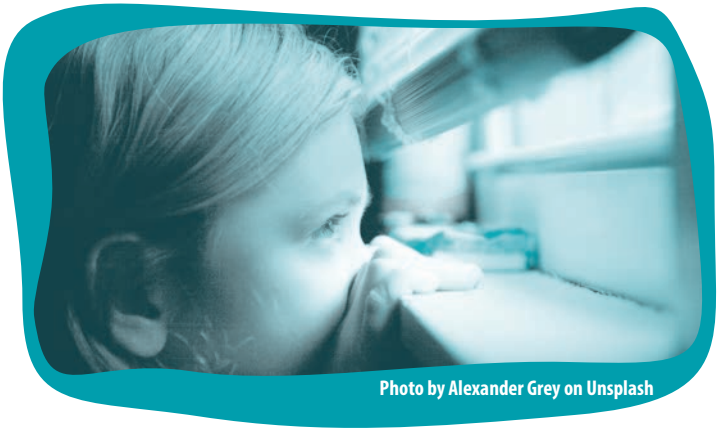


Photo by Alexander Grey on Unsplash

да провокират креативност, прояви на емпатия, да задълбочат взаимното доверие и пр.

- Специално внимание към семейства, в които има конфликти и история на насилие. Достъп до семейни/фамилни терапевти.

> *„Всичко се обостри. Повишаване на домашно насилие над деца, в партньорства, раздели."*
>
> ***Психотерапевт***

> *„Двойки, в които има конфликтни ситуации, извън кризата - всъщност тези конфликти рецидивират и стават невъзможни за съвместно съжителство."*
>
> ***Кризисен психолог***

- Ясен алгоритъм как да се действа при прояви на домашно насилие. Подготовка на подходящи експерти и институции, които могат да съдействат в такива случаи.



Photo by Kelly Sikkema on Unsplash

- Публично говорене и обучения по теми, свързани с партньорство и споделеност в родителските отговорности. Изграждане

на готовност и нагласи в кризисна ситуация да се прояви гъвкавост и да се конфронтират контрапродуктивните стереотипни представи и поведения, традиционно свързвани с родителските роли на „бащата“ и „майката“.

„Всъщност стреса от страна на жените беше много голям, защото някак си мислеха за всичките аспекти, които са свързани с това дали правят или не правят най-доброто за децата си. И отговорът в тяхната глава беше „не“… Не можеха да спят, не можеха да са продуктивни на работа, а някои от тях имаха нужда да си вземат свободни дни или болнични поради натрупване на стрес от много задачи на един човек.“

Консултиращ психолог

- Подсигуряване на ресурси, които да подпомогнат задоволяването на базисните потребности на семейството (храна, подслон, наличие на доходи, трудова заетост на родителите и пр.). Ясни насоки къде родителите могат да се обърнат за помощ в случай на недостатъчно такива ресурси. Активно включване на държавни институции и НПО в това направление.

„Гражданският сектор беше изключително активен… Към родители имаше изключително много подкрепа, която е и на ниво дарения – храна, някакви препарати.“

Развитиен психолог

- Достъп до психологична подкрепа и консултация за всички членове на семейството – както за родителите, така и за децата.
- Свеждане до минимум на нарушенията в дейностите по здравна превенция и профилактика.

- Обезпечаване на работата на институциите, свързани с детски грижи и образование – ако кризата не позволява тяхната работа при пълен капацитет – разработване на алтернативни режими (полудневни, виртуални занимания и пр.)
- Споделяне между партньорите на отговорностите и задълженията по обгрижване на децата в нововъзникналата ситуация.
- Интензивна и открита комуникация в домакинството. Отделяне на време за разговори, посветени на доминиращите емоции на всеки член на семейството, включително децата. Обсъждане дали има аспекти на кризата, по които са налице големи различия във възприятията и мненията. Стремеж за изграждане на обща визия за събитията и за поставяне на общи цели.



Photo by Kelly Sikkema on Unsplash

- Конкретни насоки как членовете на домакинствата да организират оптимално времето, пространството и разходването на ресурси в периода на протичане и възстановяване от кризата. Конкретни насоки, свързани с грижите за децата и промените в образователния процес (ако има такива). Конкретни насоки към родителите как да обезпечат време за почивка и лично пространство за себе си и другите членове от семейството.

- Политики, мерки и инициативи на работното място, насочени към родителите с малки деца - включително обучения, консултации, експертна помощ по посока на това как родителите да организират работните си задачи в периода на криза, оптимизиране на работни процеси и процедури, въвеждане на гъвкавост в работното време и възможност за работа от дистанция (където е приложимо).
- Подкрепа от страна на социалните системи към работодателите на родители с малки деца (включително специфични мерки, свързани с отпуск, болнични, данъчни облекчения, осигурителни вноски и пр.)
- Достъп до здравни и педиатрични грижи. Достъп до консултации и процедури, свързани с бременност, женско здраве, детски болести.
- Програми за асистиране и подкрепа на семейства, в които един или двама родители са с временно влошено здраве.



Photo by Kristine Wook on Unsplash

- Психологична подкрепа към семейства, преминаващи през процедури по асистирана бременност.
- Психологична подкрепа към двамата родители в семейства, в които периодът на криза съвпада с бременност и раждане на дете.
- Достъп до консултации със специалисти по детско психично здраве при семейства с деца или тийнейджъри, които срещат затруднения в адаптацията си към изискванията на кризата и свързаните с нея мерки.
- Специален подход и мерки, насочени към семейства с деца, които имат специални обучителни потребности.
- Поддържане и/или търсене на алтернативи за практикуване на традиционните за семейството дейности, свързани с движение и спорт.



Photo by Matt Nelson on Unsplash

- При възможност – поддържане и/или търсене на алтернативи за провеждане на извънучилищни занятия за децата – вкл. изкуства, езиково обучение, доброволчество и пр.

- Активно поддържане на социалните връзки на децата с хора извън семейството – напр. с приятели и съученици. Когато не е възможно да се осъществи физически контакт – включване във виртуални групи и дейности. Осигуряване на комуникационна среда, в която детето да може да се изразява свободно без непосредственото присъствие на родител/и.
- При работа и учене от дистанция – да се използват канали за двупосочна комуникация, камери и микрофони. Комуникацията да не е фокусирана единствено върху задачите и резултатите (само работим/само учим), а да се осигури и пространство за неформална комуникация (разговор между колеги, виртуално „междучасие“ за учениците и др.)
- Специална подкрепа и фокус върху семействата, в които кризата съвпада с период на адаптация към нова институция, започване на ново образователно ниво и пр.

„Със сигурност за мен най-тревожните родители, с които си говорехме и ги усещахме, бяха родители на първокласници, които стъпват за пръв път в училище и не знаеш въобще какво се случва. Другото са родителите на много малките деца, а и на адаптиращите се в детска градина... И това, което ни казваха учители от детски градини и директори беше, че изключително трудна адаптация са правили през последните две години“

Развитиен психолог

- Специално внимание към семейства, претърпели значими загуби.

„... имаше семейства, в които някой е починал, и не знаят как да говорят за травмата с детето. По-скоро възрастните, като че ли не осъзнават, че имат нужда от специализирана подкрепа, от психолог“

Експерт, ДАЗД

- Специално внимание към самотни родители; към семейства, които са физически разделени по време на кризата.
- Ограничаване на потока от негативна информация от страна на медии и социални мрежи, на които са изложени по-чувствителните членове на семейството (особено децата).

„В един момент ние имахме препоръки, не децата да не знаят, но да не бъдат подлагани на това изливане на информация - по 8-9-10 часа през медии. Защото то няма как да не ти влияе“

Развитиен психолог

- Превенция на рискове, свързани с пребиваването във виртуалните мрежи (кибертормоз, дезинформация и пр.). Особено уязвима група са децата и хората с по-ниска информираност за механизмите на функциониране на социалните мрежи.
- Широко информиране за това кои са институциите, които биха могли да окажат психосоциална подкрепа. Лесна и бърза връзка с тях.
- Работа по посока на гъвкава и своевременна реакция на родителите към ситуации на неочаквани събития и промени. Нагласа, че управлението на ситуацията изисква проактивен подход.

„Ефективният родител осъзнава и чува проблем, тогава когато се появи такъв. Форсира и стратегически планира някакви действия, които биха преодоляли бъдещи кризи и по-скоро работи върху това, ако в семейството има проблем, да го разреши. Търси нужните ресурси, търси професионалисти, търси начини за справяне, може би не сам – някои се справят сами, други – с подкрепата на близки и роднини, други с подкрепата на професионалисти“

Експерт, ДАЗД

- След кризата – да се предвидят ресурси и време за реадаптация към онези системи и организации, от които децата или родителите са били откъснати за дълъг период от време.

ПСИХОСОЦИАЛНА ПОДКРЕПА КЪМ ЛИЦА С ХРОНИЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

- Осигуряване на разнообразни и достъпни форми на социална подкрепа на всички нива – общество, медии, институции, локални общности, семейство и пр.
- Целенасочена комуникация, фокусирана върху социалната подкрепа към хората с хронични заболявания.
- Достъп до комбинирани медицински, психиатрични и психологически грижи. Осигуряване на алтернативен канал за комуникация с личен/лекуващ лекар.

„Всъщност ние всяка една болест я преживяваме като цялостна личност и тя рафлектира на психиката ни не по-малко отколкото на тялото ни.“

Клиничен психолог



Photo by Ashkan Forouzani on Unsplash2C

- Достъп до лекарства, лаборатории, терапевтични процедури. В по-малките населени места – достъп до медицински услуги.
- Своевременно изготвяне на насоки, процедури и протоколи за работа с пациенти, които поради спецификата на заболяването си преминават през дълъг период на лечение, свързан с периодични посещения в медицински заведения.
- Дългосрочни програми за профилактика, превенция и терапия.

„За тези хора е много, много важно, на чисто системно ниво, на ниво здравна система да имат яснота и относителна предвидимост за своето лечение“

Клиничен психолог



Photo by Christian Lue on Unsplash2C

- Да се избегне неглижиране на основното заболяване в резултат на стреса от преживяването на кризата.
- Да се осигурят възможности за движение, физическа активност, спортни дейности. Практикуване на разходки сред природата.

- Свеждане до минимум на нарушенията в дейностите по рехабилитация, както и в дейности по здравна превенция и профилактика.

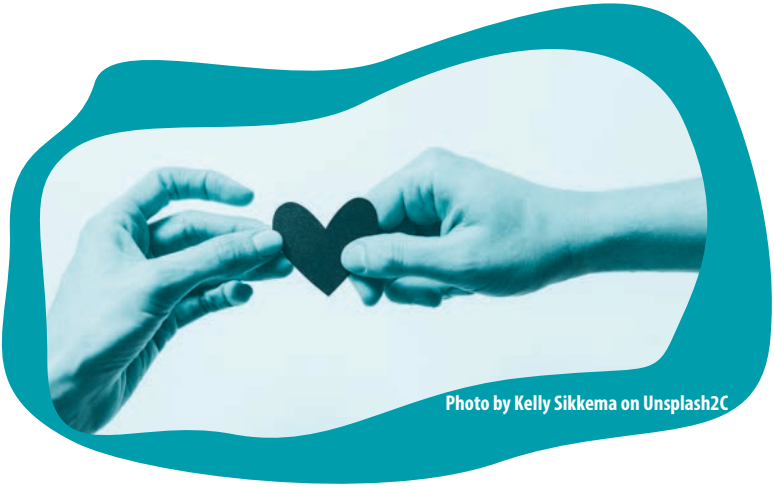
„Много намалихме проследяването и профилактиката, за да избегнем струпването на пациентите и контактите. Това много ни попречи на работата и на проследяването на общото заболяване при хроничните конкретно“

Медик на първа линия

- Достъп до специализирана информация от достоверни източници.
- Конкретни насоки кои институции се грижат и консултират пациенти с такъв тип заболявания и потребности. Какви неформални общности за подкрепа съществуват.

„Те така или иначе си знаят, че са с по-висок риск. Но не ги оставяш сами, а им казваш, че понеже е така, ние се грижим за това, това и това. Също, ако имате каквито и да е съмнения, телефоните за въпроси са еди кои си. Всъщност, тази детайлна информация, която ти дават и не те оставят в нищото, при тях много е помогнала. И не те кара сам да взимаш решения, а да вървиш по канален ред. Тази логистична, комуникационна подкрепа е много важна. А другото е достъпът до психологична подкрепа и канали за съпорт групи, каквито и да е съпорт групи – може да не са психолози, може да са разговори с хора със същите хронични заболявания. Също – отваряне на уебинар групи… Социализацията при тях е от голямо значение.“

Консултиращ психолог



- Психосоциална подкрепа към най-близкия кръг на хронично болните (членове на семействата/домакинствата; асистенти; лица, полагащи друг тип грижа за тях).

> ***„Чисто в психологичен план - по-доброто планиране на грижата за близките на пациентите и за медицинските екипи. Защото в повечето случаи се фокусираме върху пациентите, а те невинаги са най-кризисната група. Всъщност, намесата в тези две странични групи – на лекари и близки, ще осигури повече комфорт и по-ефективна подкрепа, защото те са по-способни да преработват стрес, да са по-устойчиви и да се справят. Тогава, мисля, че ще са по-ефективни“***
>
> ***Клиничен психолог***

- Идентифициране на конкретни фигури от близкото обкръжение (роднини, приятели, общност, съседи и пр.), към които да се обръщат за помощ в критични етапи от кризата – включително подкрепа, свързана с организация на ежедневието (пазаруване, осигуряване на лекарства, придружаване при посещение

до лекар и пр.) и емоционална подкрепа. В случаите, когато такива фигури липсват - да се идентифицират НПО или други организации, които биха могли поне частично да подпомогнат обезпечаването на тези потребности.

„Те самите споделяха, че в началото не са искали с никого да говорят, да се срещат, стояли са на много голямо разстояние. Казваха: „Не се чувствах добре емоционално, затова и не се обаждах на приятели, нямах желание да се виждам с някой, дори да е онлайн“. След това започваха да се опитват чисто съзнателно: „Сега аз ще съм човекът, който ще потърси социален контакт, защото вече полудявам. Това оставане изцяло изолиран в техния случай беше много по-засилено и затова казвам, че е един от основните фактори, който доведе до това да се чувстват много по-недобре, да са неефективни на работните си места, въобще да спрат живота като цяло.“

Консултиращ психолог



Photo by Ani Kolleshi on Unsplash2C

- Акцент върху ресурсите за справяне и адаптация. Специфичният опит с болестта може да бъде източник на ресурси за справяне в кризисна ситуация за някои хронично болни:

> ***„Много интересно (противно на това, което очаквахме) вероятно по много причини, свързани с реалността и начина, по който хората преживяват своите заболявания, особено онкологично и хематологично болните, и мястото, което тази болест заема в живота им… Реално наблюдавахме, че онкологично и хематологично болните пациенти, като че ли не бяха толкова засегнати – емоционално и физически… необходимостта от дистанция, носенето на маски, това, че трябва да се пазиш и трябва да си особено внимателен. Това тези хора го преживяват в процеса на своето боледуване… Реално ние не наблюдавахме някакви големи сътресения или емоционални реакции, а по-скоро стресирани бяха екипите.“***
>
> ***Клиничен психолог***

- Специфичен подход към различните групи хронично болни. При наличие на повишен риск – да се отправя конкретна комуникация към съответната група пациенти.

> ***„Какъв тип група хора, с какъв тип заболяване, какво да правят. Нещо, което е медицинска информация, но ясна медицинска информация… много конкретната информация, която да се дава по един спокоен и обран начин, нормален начин.“***
>
> ***Консултиращ психолог***



Photo by Isaac Quesada on Unsplash2C

„Неяснотата какво поразява този COVID-19 и кои хронични заболявания правят човека по-рисков или не – това отвори голямо пространство за преживявания на уязвимост“

Консултиращ психолог

- Особено внимание към хора, диагностицирани с хронични заболявания, които са самотно живеещи.
- Особено внимание към хора, диагностицирани с хронични заболявания, които са на възраст над 55 г.
- Особено внимание към хора, диагностицирани с хронични заболявания, живеещи в малки населени места.
- Подготвеност на институциите за възможни колебания и влошаване в психичното здраве на пациентите – в резултат на преживяванията в ситуация на криза могат да се интензифизират съществуващи състояния или да се отключат нови такива.

ПСИХОСОЦИАЛНА ПОДКРЕПА КЪМ ЛИЦА, ИЗГУБИЛИ РАБОТА ИЛИ БИЗНЕС

- Информация, свързана с алтернативи за трудова заетост, надграждане на квалификация, придобиване на нов опит и пр. Активно търсене на решения по проблемите, свързани със загубата да заетост и доходи.
- Достъп до кариерни и бизнес консултанти, коучинг. Достъп до инициативи и групи, които да подпомогнат по-нататъшното житейско планиране и поставянето на краткосрочните цели за индивида.
- Обучения, събития и материали, които запознават хората с различни краткосрочни стратегии и практики за управление на стреса (включително майндфулнес, физически практики, релаксация и пр.).



Photo by Headway on Unsplash

- Да се насочват към индивидуална работа със специалист хора, които прилагат стратегии за управление на стреса по дисфункционален начин.

> ***„Отричайки напълно, формирайки някакви конспиративни теории: „Това нещо го няма“, „Това са внушения“ и така нататък; също, обсесивно-компулсивно да се опитват моя стрес да бъде компенсиран със свръхпознание, стерилизиране, дезинфекциране, три маски, бърсане на дръжки на врати, категорично е неефективно.“***
>
> ***Клиничен психолог***

- Подпомагане на организацията на ежедневието след промяна в режима на трудова заетост.

> ***„Промяната беше в ежедневието – кой съм аз оттук нататък?“***
>
> ***Консултиращ психолог***

- Достъп до актуална информация в областта на правото, социалното подпомагане и финансите.

> ***„Не беше COVID-19 проблема, ами факта, че си в нищото и си храниш мозъка с информация за COVID-19, защото това осмисля ежедневието ти точно в този момент. Първопричината е в смяната на работа или излизането извън работния процес“***
>
> ***Консултиращ психолог***

- Консултация с експерт във връзка с възможностите за преструктуриране и оптимално управление на личните финанаси в

краткосрочен план:

> ***„Повечето хора са с кредити или нещо на изплащане и това си е шок. Човек може да си каже: „Ами сега какво ще правя?“***
>
> ***Експерт, психосоциална подкрепа***

- Управлението на кризата да бъде съобразено с интензитета и динамиката на преживяванията – в началните фази на ситуацията може да доминират едни страхове, които впоследствие да отстъпят място на съвсем различни теми. В кризата, породена от Covid-19, често се съобщава за фокус върху здравните и икономически рискове в началните фази, а впоследствие – за пренасочване към дългосрочните социални ефекти – отчуждаване, разделение, разпад на социални връзки и пр. Своевременният анализ на доминиращите нагласи и преживявания може да подпомогне адекватното въвеждане на мерки и отправяне на публични послания.
- Дългосрочните и стратегически решения, свързани с фазата на възстановяване след кризата, да включват активното участие на работодатели, държавни институции и бюра по труда.



Photo by Scott Graham on Unsplash



Photo by Priscilla Du Preez on Unsplash

- Идентифициране на уязвими сектори и групи и насочване на специализирани мерки и комуникация към тях от страна на държавата, институциите и НПО.
- В ситуация на масова загуба на работни места в определени сектори работодателите да бъдат подкрепени от експерти (специалисти по кризисна комуникация, кризисни психолози и др.) в комуникацията и мерките спрямо служителите – както за тези, които освобождават, така и за тези, които остават в организациите след кризата и свързаните с нея промени.

„Появи се един гняв към начина, по който бяха премахнати от работа. Гняв към институции, към компании, което си имаше резон като реакция“

Кризисен психолог

- Индивидуална работа: Фокус върху ресурсите, позитивен опит, образование и квалификация, умения, постижения и лични резултати, потенциали и таланти. Фокус върху личната мотивация. Работа с нагласите към промяна и с убежденията, свързани с личностна ефективност. Работа по укрепване на личната идентичност.

„Проблемите бяха в посока: „До каква степен аз съм се идентифицирал с това, което правя?“. Съответно загубата на работата означава, че все едно изчезвам. Край, свършва светът... Загубата на това означава загуба буквално на личността. Тука работех върху това да се разшири, да се види, че аз мога да бъда много неща, че животът е повече път, отколкото пристигане… Ако трябва да ги разделим, то цел-ориентираните хора бяха доста по-пострадали от така наречените процес-ориентирани“

Психотерапевт

- Идентифициране на конкретни фигури от близкото обкръжение (роднини, приятели, професионална общност и пр.), както и организации, към които представителите на тази група да се обръщат за помощ в критични етапи от кариерното си развитие (включително социални, икономически и здравни кризи).

„Да развиваме личните си ресурси и съответно да изграждаме някаква мрежа около нас от хора, които биха ни помогнали, дори емоционално. Не е въпросът, че ще ти намерят работа, но просто да те изслушат и да бъдат до тебе в такъв момент“

Кризисен психолог



Photo by Yasmina H on Unsplash

- За всички видове социални и експертни услуги, насочени към тази група – да се търси своевременна обратна връзка от ползвателите. При тази група времето и ефективността на интервенциите са много важен фактор.
- Информация за „голямата картина“ на трудовия пазар. Информация за тенденции и възможности. Информация за развиващи се сектори.
- Информация за добри примери за реализация на трудовия пазар в ситуация на криза.

„Стратегия за справяне е човек да седне и трезво да помисли какво може в цялата ситуация. И да действа. Не да каже например: „Аз съм сервитьор и друго не мога“. Да си спомни и да си помисли с какво би бил полезен. Значи, тази криза даде шансове на много хора, които по някакъв начин знаят език, без значение дали са родени в чужбина или са го учили тук. Много от тях се насочиха към колцентрове и бързото им преориентиране им донесе успех.“

Експерт психосоциална подкрепа

„Имам щастието да работя с хора, които успяха да се пренасочат и да намерят и нова работа по време на кризата, така че виждах и добрите примери“

Консултиращ психолог

- Специален фокус върху хората, които имат травматичен опит, свързан с преживяване на бедност.

„Имаше някои случаи, които внесоха напрежение – това по линия на бедност като история на семейството.... Това са хора, които са имали такъв тип периоди на бедност, травматични периоди на бедност; които много се разтревожиха и бяха в неблагоприятна ситуация.“

Психотерапевт

- В хода на професионалното развитие да се обсъждат и обмислят сценарии с различна степен на благоприятност като част от работата с индивида по превенция и подготвеност за кризисни ситуации:



Photo by Pille R. Priske on Unsplash

„Често задавам това като въпрос на младите хора, които искат да се обучават в тази професия: Дали имат вариант Б? Тоест, дали мислят какво ще е, ако не могат да упражняват избраната професия. Имат ли някакви други умения?“

Кризисен психолог

- Управление на емоциите и осъзнат подход към собствените реакции и поведения в ситуацията. Разбиране за това как моите действия влияят на семейството и близките ми. Критичен анализ на това кои стратегии за управление на стреса са конструктивни и кои – не (напр. злоупотреба с алкохол, лекарства и пр.)

„Може да има информация, че бащата или майката, един от родителите, е изгубил работа и вследствие на това е станал по-агресивен вкъщи. И неговото поведение се е променило до начин той да упражнява насилие.“

Експерт, ДАЗД

„Момче, което беше споделило, че бащата е изгубил работа и е започнал да употребява алкохол. Понеже бащата е започнал (най-вероятно, за да се справи със стреса) вечер да пие, детето се чувстваше виновно и търсеше начин какво да направи... Като стратегии насочват вниманието първо към снижаване на тревожността на детето – то да осъзнае, че не е виновно за проблемите, които имат възрастните, че проблеми има във всяко едно семейство. И начините за справяне и решенията, които се взимат, са в областта на възрастните.“

Експерт, ДАЗД

- Работа по конфронтиране на стереотипи, нагласи и представи, свързани с „престижен“ труд.

„Неквалифицираният труд понякога е по-платен от квалифицирания. И има хора, за да се справят, поемат и такава работа. Има го чувството на срам, че си стигнал дотам. Но в крайна сметка водеща е целта за преодоляване на кризата“

Консултиращ психолог

- При хора, борещи се да запазят бизнесите си в кризата – достъп до специализирани консултации и психотерапевтична подкрепа, които да подпомогнат индивида да се справи със стреса и да направи превенция на бърнаут в новата ситуация.

„Езикът е много важен. Да им бъде обяснено: „Такава и такава е ситуацията, това и това се случва. В дългосрочен план на вас ви трябва издръжливост, за да може да останете здрави и да излезете от тази ситуация“. Казано по този начин няма нищо общо със стигмата относно терапевтичната помощ. Мисля, че и за икономиката това би дало резултати, защото хората просто не се чувстват като активна част от случващото се, а като пасивно реагиращи. Ако им дадеш възможността да са активна част, ще предлагат и решения, които са адекватни – ще бъдат част от общото решение и ще са по-пълноценни в такава кризисна ситуация. Няма да чакат държавата...“

Консултиращ психолог



Photo by Maxime on Unsplash

- Работодателите да предприемат мерки, свързани с опазване на психичното здраве. Фокус върху ЧР функциите в кризисна ситуация.

„Като цяло, социалната изолация и липсата на средства, защото нашите безработни лица останаха освен изолирани и без средства, когато останаха без работа. Това води до едни психосоматични реакции – като хипохондрия или влошаване на взаимоотношенията със семейството, близки и познати.“

Психолог в Бюро по труда

- Силен фокус върху въвеждането на нови служители и социализацията в организациите. Програми и индивидуални ментори за новопостъпилите в първите месеци (особено в ситуация на работа от дистанция).

„Проблем по-скоро видях при хората, които постъпиха по време на COVID-19 кризата. Има хора, които не познават колегите си и са работили само виртуално с тях. Това, което видях от експертна гледна точка е, че обучението и социализацията с колегите не проработи така както става, когато ги виждаш на живо – ако не всеки ден, то поне веднъж в седмицата. Тоест, човек не може да усети на сто процента принадлежност към даден екип, ако работи само онлайн. Просто не се свързва толкова и я няма тази ангажираност колкото, когато се ходи в офис, на място.“

Консултиращ психолог

- При хора, които принудително са били откъснати за дълъг период от време от работната среда – да се предвидят подходящи интервенции и обучения, насочени към подкрепа по посока на възстановяване на експертните знания и умения, и на ресоциализация в организациите.

„В нашата професия се получи нещо много интересно, така нареченото „ръждясване“ на специалисти. Тоест, когато един пилот остане на земята, започва да губи от рутинните си способности“

Кризисен психолог

Благодарности

Екипът на проект „Социалнопсихологични ефекти на кризата, породена от COVID-19: възприет стрес и динамика на преживяванията“ отправя благодарност към специалистите от ключови професии, които ни партнираха в изследването, споделяйки експертно знание и опит:

- д-р Лили Алексиева,
  общопрактикуващ лекар в гр. Копривщица
- д-р Ивайла Каменова,
  специализант по психиатрия в Александровска болница
- Ирина Кирякова,
  психолог и психотерапевт
- д-р Петя Георгиева,
  психолог
- д-р Велислава Донкина,
  клиничен психолог, МБАЛ „Надежда“ и Национална специализирана болница за активно лечение на хематологични заболявания
- д-р Траянка Григорова,
  клиничен психолог, МБАЛ „Надежда“ и Национална специализирана болница за активно лечение на хематологични заболявания
- Валентина Долмова,
  психолог, „Ай Ел Си Интернешънал“
- Емил Георгиев,
  психолог и психотерапевт, център „Ателие Афект“

- Десислава Георгиева,
  кризисен психолог, секция „Кризисна интервенция“ към Дружество на психолозите в България
- Яна Алексиева,
  развитиен психолог, изпълнителен директор на Асоциация „Родители“
- Младен Стефанов,
  педагогически съветник, 192 СУ „Христо Ботев“, Бистрица
- Георги Иванов,
  държавен експерт към Дирекция „Политики и програми за детето, стратегическо развитие и координация“, ДАЗД
- Ваня Кирилова,
  държавен експерт към Дирекция „Политики и програми за детето, стратегическо развитие и координация“, ДАЗД
- Мая Ризова,
  психолог в Бюро по труда „Благоевград“ (гр. Благоевград)
- Гергана Бодурова,
  психолог в Бюро по труда „Родопи“ (гр. Пловдив)

Отправяме специална благодарност и към Дирекциите „Бюро по труда“ в гр. Пловдив и гр. Благоевград за експертното участие и за подкрепата към изследванията, проведени в рамките на проекта!

Полезни връзки и публикации по темата

Посетете сайта на проект
„Социалнопсихологични ефекти на кризата,
породена от COVID-19: възприет стрес и динамика
на преживяванията“:
www.cov19resilience.social

Електронен обучителен модул „Управление на кризи“:
https://cov19resilience.social/e-obichenie/

Избрани публикации:

- Nacheva, I., Panchelieva, Ts., Bakalova, D. (2023) Emotional Experiences of Vulnerable Groups during COVID-19: A Qualitative Study among Parents, Jobless and Chronically Ill People. European Journal of Psychology Open (Published Online: July 03, 2023) https://doi.org/10.1024/2673-8627/a000038
- Nacheva, I., Panchelieva, T., & Bakalova, D. (2023). Supplementary materials for: „Emotional Experiences of Vulnerable Groups during COVID-19: A Qualitative Study among Parents, Jobless and Chronically Ill People”. PsychArchives. https://doi.org/10.23668/psycharchives.12936
- Nacheva, I., Panchelieva, T., & Bakalova, D. (2023). Supplementary materials (figures and tables) for: „Emotional Experiences of Vulnerable Groups during COVID-19: A Qualitative Study among Parents, Jobless and Chronically Ill People”. PsychArchives. https://doi.org/10.23668/psycharchives.12935
- Miteva, P., Dolmova, V. (2023) COVID-19 psychological effects on two distinct vulnerable groups: A qualitative research on parents with small children and chronically ill people in Bulgaria. Psychological Research (in the Balkans)

- Panchelieva, Ts., Nacheva, I., Bakalova, D. (2023) Socio-economic Aspects of the Crisis Caused by COVID-19: Effects of the Change in the Work Regime. Economic Alternatives, University of National and World Economy
- Panchelieva, Ts., Bakalova, D., Nacheva, I., Dolmova, V. (accepted for publication: 2023) The COVID-19 Crisis: Specifity of Experiences Among People with Chronic Illnesses. Сборник с доклади „Тенденции и стратегии за възстановяване на икономическата и обществената система след пандемията от COVID-19“
- Начева, И. (2022) Преживяването на физическа дистанция: изследване върху субективните възприятия в ситуация на разпространяваща се инфекция от Covid-19. Бедствията. Антропологичният поглед. The Disasters / The Anthropological View. Сборник с доклади от международна конференция „Ethnography of Disasters / Етнография на бедствията”. Маева, М., Й. Еролова, Е. Цанева (съст.). 2022, АИ „Проф. Марин Дринов“, 2022, ISBN 978-619-245-267-4, ISBN:978-619-245-268-1 (e-book PDF), 259-278
- Nacheva, I. (2021). Проект „Социалнопсихологични ефекти на кризата, породена от COVID-19: възприет стрес и динамика на преживяванията“. Българска етнология, (4), 627-629

Други полезни връзки:

- **www.iphs.eu** – ИНСТИТУТ ЗА ИЗСЛЕДВАНЕ НА НАСЕЛЕНИЕТО И ЧОВЕКА – ББЪЛГАРСКА АКАДЕМИЯ НА НАУКИТЕ
- **www. psychology-bg.org** – ДРУЖЕСТВО НА ПСИХОЛОЗИТЕ В РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ

Цел на представените тук насоки е да обобщят научените уроци от опита в кризата, породена от COVID-19 и да очертаят стратегии за оказване на ефективна психосоциална подкрепа към уязвими групи при бъдещи кризи.

През 2021 г. Институт за изследване на населението и човека – БАН стартира изпълнението на проект № КП-06-КД2/5 „Социалнопсихологични ефекти на кризата, породена от COVID-19: възприет стрес и динамика на преживяванията“, финансиран по програма „Финансиране на фундаментални научни изследвания по обществени предизвикателства, свързани с пандемията от COVID-19 – 2020 г.“ на Фонд „Научни изследвания“, МОН.

Проектът поставя фокус върху три конкретни уязвими групи: родители с малки деца (от 0 до 12-годишна възраст), хора, диагностицирани с хронични заболявания и лица, изгубили работа или бизнес през последните две години поради кризата, причинена от пандемията. Паралелно с изследванията на целевите групи, са проведени поредица от интервюта със специалисти в областта на здравето и психосоциалната подкрепа.

На базата на получените изследователски резултати и анализа на експертния опит са формулирани обобщени насоки за действие при кризи. Те са насочени както към представители на трите уязвими групи групи, така и към отговорните институции, неправителствения сектор и други експерти и организации, предоставящи услуги в областта на психосоциалната подкрепа при кризи.

Всяка кризисна ситуация е уникална и носи своите специфични характеристики. Представените тук насоки, модели и принципни позиции следва да се прилагат след професионална оценка и адаптация към всеки конкретен казус.

Начева, И., Зографова, Й., Христова, А., Бакалова, Д., Панчелиева, Ц., Митева, П., Долмова, В.

(2023)

„Кризата, породена от COVID-19: Научени уроци и поглед към бъдещето“

ISBN 978-954-92555-4-6

ИНСТИТУТ
ЗА ИЗСЛЕДВАНЕ
НА НАСЕЛЕНИЕТО
И ЧОВЕКА
ИИНЧ

ФОНД
НАУЧНИ
ИЗСЛЕДВАНИЯ
МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО И НАУКАТА

КРИЗАТА, ПОРОДЕНА ОТ COVID-19: НАУЧЕНИ УРОЦИ И ПОГЛЕД КЪМ БЪДЕЩЕТО

Илина Начева • Йоланда Зографова • Антоанета Христова
Диана Бакалова • Цветелина Панчелиева
Полимира Митева • Валентина Долмова

София, 2023

ISBN 978-954-92555-4-6

Проект № КП-06-КД2/5 „Социалнопсихологични ефекти на кризата, породена от COVID-19: възприет стрес и динамика на преживяванията“, финансиран по програма „Финансиране на фундаментални научни изследвания по обществени предизвикателства, свързани с пандемията от COVID-19 – 2020 г.“ на Фонд „Научни изследвания“, МОН