

Насоки от фондация „Светът на Мария“

КАК ДА РАЗГОВАРЯТЕ С БЛИЗКИТЕ СИ С ИНТЕЛЕКТУАЛНИ ЗАТРУДНЕНИЯ ЗА COVID-19

Хората с интелектуални затруднения имат определени трудности, свързани с разбирането на всичко, което се говори или пише в публичното пространство за COVID-19, но това не пречи да се чувстват тревожни.

Като родители и близки, можете да им помогнете да приемат по-спокойно ситуацията.

Преди всичко – **РАЗГОВАРЯЙТЕ!**

- 1) **Разговаряйте за COVID-19: Вашият близък с интелектуално затруднение има нужда да говори по този въпрос и един разговор може да не е достатъчен.** Започнете като поканите своя близък да разговаря за проблема. Разберете какво знае, оставете го/я да води разговора. Ако той/тя отговори, че не е чувал за епидемията, просто му напомнете за добрите хигиенни практики и дистанцията, без да въвеждате нови страхове.
- 2) **Бъдете честни и обяснете истината по подходящ начин** – напр.: използвайте разбираеми думи, наблюдавайте реакциите и нивото на тревожност. Ако не можете да отговорите на въпрос, не се базирайте на предположения, а използвайте възможността заедно да откриете отговора. Обяснете, че част от информацията онлайн не е достоверна.

Ето някои достоверни източници¹:

Информация от УНИЦЕФ - <https://www.unicef.org/bulgaria/истории/коронавирус-covid-19-какво-трябва-да-знаят-родителите>

Уебсайт на СЗО - <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Видео, което показва как да мием ръцете си - <https://youtu.be/nwMFbpBhwyw>

- 3) **Покажете им как да защитят себе си и приятелите си** – един от най-сигурните начини да се предпазят е на първо място да спазват наложената от правителството самоизолация и да не излизат от вкъщи, както и да не се събират с други хора.
- 4) **Ако излизат от вкъщи** – да бъде само за пазар и без да се срещат и общуват с хора. Трябва да бъдат насърчени да мият редовно ръцете си и да кихат/кашлят в хартиена кърпичка, която след това да изхвърлят.

¹ Предстои да подготвим и лесни за разбиране материали, адаптирани за хора с интелектуални затруднения.

Практикувайте заедно хигиенни навици като миене на ръце, напр. покажете им от къде да вземат хартиената кърпичка, как да я използват и къде да я изхвърлят след това. Това ще им даде увереност.

- 5) **Помолете ги да Ви кажат**, ако се почувстват зле, имат температура или затруднено дишане.
- 6) **Успокойте ги** – когато гледаме телевизия оставаме с впечатлението, че кризата е навсякъде около нас. Можете да ги подсещате за начини как да разпускат – различни занимания, разговори с приятели, слушане на музика, гледане на филми и др.

Обърнете се към социалната услуга, която ползвате – колегите ще ви предложат програма и занимания.

- 7) **Погрижете се за себе си** – можете да помогнете на някой около вас, само ако вие самите се справяте с тревожността. Владейте реакциите си докато гледате новини по телевизията. Показвайте, че сте спокойни и че всичко е под контрол.
За да разтоварите, не се притеснявайте да разговаряте с ваши приятели или близки, както и да се свържете с екипа на социалната услуга, която ползвате.
- 8) **Завършвайте всеки разговор по темата без напрежение.** Убедете се в края на всеки разговор, че не оставяте човека с интелектуално затруднение в състояние на тревожност. Когато приключите разговора, го наблюдавайте – езикът на тялото му, дали тонът на гласа е обичаен, честотата на дишане. Напомнете му, че може да води с Вас трудни разговори по всяко време, че ви е грижа, че сте на разположение винаги, когато има нужда.

Документът е разработен въз основа на публикация на УНИЦЕФ България:

<https://www.unicef.org/bulgaria/%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D0%B8/%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D0%B4%D0%B0-%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%80%D1%8F%D1%82%D0%B5-%D1%81-%D0%B4%D0%B5%D1%86%D0%B0%D1%82%D0%B0-%D1%81%D0%B8-%D0%B7%D0%B0-covid-19?fbclid=IwAR1kHX33x2FRreVi-iSLuG6doL683TlzPcymYbLSiRVpH4Q7HNJJ9dbd17ZI>