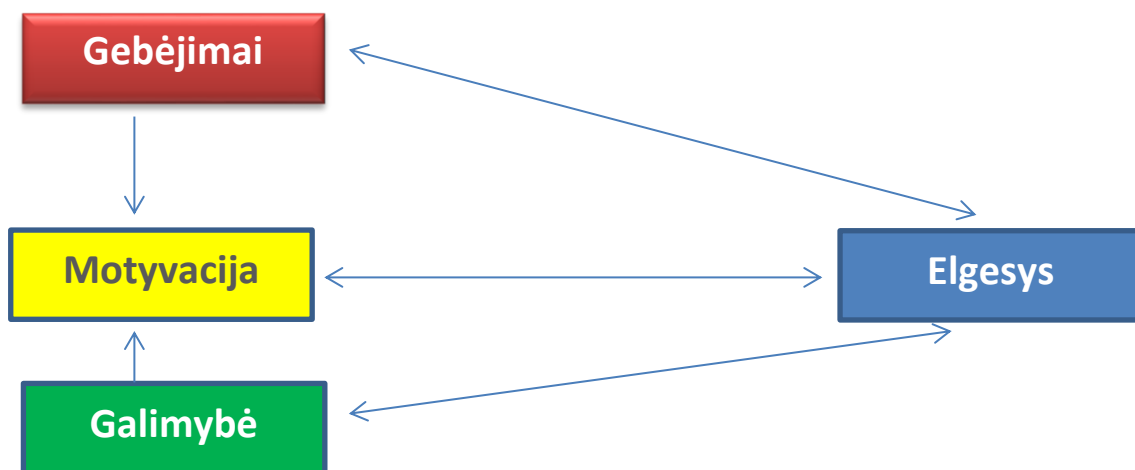


Elgesio strategijos, mažinant viruso COVID -19 paplitimą (paskelbta 2020, kovo 3 d.)

Bendras visuomenės sutarimas dėl tinkamo elgesio mažinant susirgimo ir koronaviruso COVID-19 paplitimo riziką yra ypatingai svarbus. Visuomenei atitenka reikšmingas vaidmuo, suvaldant koronaviruso plitimą, įskaitant sveikatos priežiūros specialistų pateikiamų rekomendacijų laikymąsi. Patirtis, kilus H1N1 viruso epidemijai 2009 metais, rodo, kad tik maža žmonių dalis yra linkusi nuolat elgtis taip, kaip yra rekomenduota. Didelė dalis žmonių teigia, kad žino, kaip elgtis, tačiau nei žinios, nei ketinimai neveda prie veiksmų. Čia siūlomi būdai, kuriais vadovaujantis šis „žinių – veiksmų atotrūkis“ gali būti sumažintas.

Bet kokiam žmogaus elgesiui pasireikšti reikalingi trys dalykai: 1) gebėjimai, 2) galimybės ir 3) motyvacija. Gebėjimai apima tiek psichologinius (pvz., žinias ir įgūdžius atlikti veiksmą), tiek fizinius (jėgą ir išvermę) gebėjimus; galimybės apima tiek socialinius (pvz., normas), tiek fizinius (pvz., resursai) veiksmus; motyvacija apima ir „reflektyvius“ (pvz., sąmoningas sprendimų priėmimas) ir „automatinius“ (pvz., paremti emocijomis, įpročiai) procesus. Šie elgesį skatinantys veiksniai sąveikauja pagal žemiau nurodytą sąveikavimo modelį.



1pav. Sąveikavimo modelis (Gebėjimai – Galimybė - Motyvacija – Elgesys).

Naujos infekcinės ligos protrūkis sukelia unikalias aplinkybes ir iššūkius, ir kiekvieno rekomenduojamo apsauginio elgesio pasitelkimas skirsis atsižvelgiant į galimybes ir (arba) galimybių ir (arba) motyvacijos pasikeitimus.

Pirmiausia, sėkmingam elgesio keitimui reikalinga kuo aiškiau ir konkrečiau žinoti, kaip elgesys turi būti keičiamas. Svarbu sutelkti dėmesį į keletą pagrindinių elgesio būdų, kuriuos būtų lengva prisiminti ir naudoti kasdieniniame gyvenime.

Gebėjimai: sužinokite kaip reikia elgtis ir praktikuokite pastarąjį elgesį, kad jis būtų kuo efektyviau atliekamas.

Galimybės: planuokite iš anksto, kad turėtumėte viską, ko reikia, elgtis atitinkamu būdu, kada tai bus reikalinga.

Motyvacija: pasistenkite, kad reikiamas elgesys taptų kuo patrauklesnis. Paverskite jį įpročiu ir rutina, kad jį atliktumėte net apie jį negalvodami. Paaiškinkite kitiems, ką darote, kad kuo mažiau susidurtumėte su „socialiniu nepatogumu“.

1 lentelė. Rekomenduojamas elgesys, siekiant mažinti koronaviruso COVID-19 paplitimą.

Rekomenduojamo elgesio kategorijos	Konkretus elgesys
1. Laikymasis higienos	
a) Rankų plovimas	<ul style="list-style-type: none"> • Turėkite su savimi muilo ar dezinfekcinio skysčio bet kuriuo metu. • Stenkitės plauti rankas kuo efektyviau 20 s. , išmuiluokite abi delnų puses, tarpupirščius, panages. • Nuspręskite iš anksto, kokiais atvejais plausite rankas, turėkite „jeigu-tada“ planą ir nuosekliai jo laikykitės, pavyzdžiui, „jeigu aš paliesiu potencialiai užterštą paviršių, aš nusiplausiu rankas iš karto, kai tai bus įmanoma“.
b) Servetėlių naudojimas ir jų išmetimas	<ul style="list-style-type: none"> • Įsitikinkite, kad su savimi visada turėsite švarių, lengvai pasiekiamų servetėlių. • Išmeskite panaudotas servetėles kaip įmanoma greitai. • Kosėkite ar čiaudėkite į servetėles (jei nėra galimybės - į sulenktą alkūnę), o ne į delnus.
c) Paviršių valymas	<ul style="list-style-type: none"> • Saugokitės paviršių, kurie gali būti užkrėsti. • Naudokite namų dezinfekavimo priemones nuvalyti keliančius riziką užsikrėsti paviršius.
2. Prisilietimų vengimas	
a) Nosies, burnos, akių lietimų vengimas	<ul style="list-style-type: none"> • Laikykite rankas žemiau pečių lygio, išskyrus tuos atvejus, kai šukuojatės plaukus. • Paprašykite ir pats atkreipkite kito asmens dėmesį, kai jūs pats ar kitas asmuo liečia akis, nosį, burną.
b) Artimo kontakto vengimas sveikinantis	<ul style="list-style-type: none"> • Apgalvokite ir naudokite alternatyvius metodus pasveikinant, pvz., susidaužimas alkūnėmis, galvos linktelėjimas.

	<ul style="list-style-type: none"> • Paaiškinkite kitiems, kodėl neinate į artimą kontaktą sveikinantis, kad tai būtų normalu ir suprantama ir kitiems.
c) Vengimas liesti paviršius, kurie gali būti užteršti	<ul style="list-style-type: none"> • Apgalvokite, kaip išvengsite dažnai liečiamų paviršių, kai tai yra įmanoma, pvz., durų rankenų. • Venkite liesti kitų žmonių asmeninius daiktus, pvz., mobiliuosius telefonus.
3. Socialinis atstumas	
a) Minių vengimas	<ul style="list-style-type: none"> • Planuokite darbą, keliones, laisvalaikio veiklas, kurioms nereikalingas fizinis žmonių susibūrimas, pvz., socialiniai žaidimai ir įvykiai internete. • Paaiškinkite kitiems žmonėms, kodėl jūs vengiate socialinių susibūrimų.
b) Asmeninės erdvės išlaikymas	<ul style="list-style-type: none"> • Venkite artimo sėdėjimo ar stovėjimo šalia žmonių, kuriems pasireiškia infekcijos požymiai.
c) Izoliavimasis	<ul style="list-style-type: none"> • Planuokite mažinančias nuobodulį ir frustraciją dėl esamos situacijos veiklas. • Pasirūpinkite praktiškais dalykais, reikalingais kasdieniniame gyvenime, pvz., maistu, vaistais, bendravimu. • Pasirūpinkite finansine ir socialine parama izoliacijos laikotarpiu.

Susiduriant su iššūkiais, kuriuos kelia socialiniai ir elgesio pokyčiai, yra svarbu, kad žmonės turėtų gebėjimus, galimybes ir motyvaciją elgtis taip, kaip rekomenduoja sveikatos priežiūros specialistai.

Keletas pagrindinių principų:

- praktikuokite ir tobulinkite reikiamus įgūdžius,
- susikurkite rutiną ir įpročius,
- stenkitės, kad pasikeitimai būtų kuo lengvesni,
- susikurkite planus, kaip įveikti galimas elgesio kliūtis,
- paprašykite palaikymo iš šeimos, draugų ir kolegų,
- jei darote mažiau dalykų, kurie jums patinka, pabandykite rasti malonių alternatyvų.

Ir galiausiai svarbu, kad žmonės jaustųsi pozityviai dėl to, ką daro, ir pagirtų save už sėkmę, darant būtinus pokyčius.

Susan Michie is Professor of Health Psychology and Director of the Centre for Behaviour Change at University College London and a member of the Scientific Pandemic Influenza Group on Behavioural Science (SPI-B): 2019 Novel Coronavirus (Covid-19)

Robert West, Department of Behavioural Science and Health, University College London.

Richard Amlôt, Behavioural Science Team, Emergency Response Department Science and Technology (ERD S&T), Public Health England.

References:

1. Coronavirus: action plan: A guide to what you can expect across the UK. Emergency and Health Protection Directorate, March 3, 2020.
2. Michie S, Rubin GJ, Amlot R. Behavioural science must be at the heart of the public health response to covid-19. *BMJ*. February 28, 2020.
3. Rubin GJ, Potts HWW, Michie S. The impact of communications about swine flu (influenza A H1N1v) on public responses to the outbreak: Results from 36 national telephone surveys in the UK. *Health Technology Assessment*. 2010;14(34):183-266 doi:10.3310/hta14340-03.
4. Webb TL & Sheeran P. Does changing behavioral intentions engender behavior change? A meta-analysis of the experimental evidence. *Psychological Bulletin*. 2006;132:249–268. doi:10.1037/0033-2909.132.2.249.
5. Michie S, van Stralen MM, West R. The Behaviour Change Wheel: a new method for characterizing and designing behaviour change interventions. *Implementation Science*. 2011; 6: 42. doi:10.1186/1748-5908-6-42.
6. Michie S, Atkins L, West R. (2014) *The Behaviour Change Wheel: A Guide to Designing Interventions*. London: Silverback Publishing. www.behaviourchangewheel.com.
7. West R, West J (2019) *Energise: The Secrets of Motivation*. London: Silverback

Parengta, remiantis: <https://blogs.bmj.com/bmj/2020/03/03/behavioural-strategies-for-reducing-covid-19-transmission-in-the-general-population/>

Vertė: psichologė Kristina Blauzdžiūnaitė.