

Procedimento de autocuidado para Coronavírus (SCP-C) Para Profissionais de Saúde Mental

(14 de junho de 2020)

Gary Quinn, MD

EMDR.Institute.of.Israel@gmail.com

A pandemia de coronavírus é um desafio para os profissionais de saúde mental. Estabilização relacionada a desastres temporários, causados pelo homem ou naturais, é realizada reconhecendo que o perigo passado terminou. A natureza contínua da crise do coronavírus suscita principalmente preocupações sobre os perigos no presente e futuro. Portanto, requer uma nova maneira de estabilização do que o ISP® (Procedimento de Estabilização Imediata). O SCP-C tenta alcançar esse objetivo adaptando-se dinamicamente a esta situação global específica.

Este procedimento pode ser usado uma vez por um terapeuta e depois se torna um procedimento de autocuidado a ser usado conforme necessário.

O SCP-C para Coronavírus pode ser usado quando um cliente apresenta as seguintes preocupações:

- "TENHO MEDO DE PEGAR O VÍRUS"
- "TENHO MEDO DE TER O CORONAVÍRUS"
- "É MINHA CULPA QUE INFECTEI OUTROS"
- "NÃO VOU TER DINHEIRO"
- "ESTOU SOZINHO OU ISOLADO"

SCP-C Conceitos básicos

1. Pensamentos negativos: esses pensamentos levam a estados emocionais negativos, fortes e exagerados. Eles estão associados a um sentimento negativo.

Pensamentos negativos do Tipo I associados a sentimentos de ansiedade, desamparo, pânico, medo do futuro, raiva, isolamento como

- "*Não consigo lidar com isso*".
- "*Não estou no controle*".
- "*Estou desamparado*".

Exemplos de declarações do cliente:

- "Estou preocupado que eu (minha família e / ou amigos) fiquem doentes" - Ansiedade
- "Sinto-me doente" e / ou "Estou com febre" - Ansiedade
- "Vou morrer" - Ansiedade, pânico
- "É esmagador" "Não aguento mais" - Ansiedade
- "O Governo e o Ministério da saúde são os culpados por não fazerem o suficiente" – Raiva
- "O Governo e o Ministério da saúde são culpados por fazerem demais (ordenar isolamento / quarentena)" - Raiva
- "Os chineses são os culpados pelo coronavírus" - Raiva
- "Não terei dinheiro" - Ansiedade
- "Não consigo lidar estar em isolamento / quarentena" - Desamparo, Ansiedade, Raiva

- “Não é justo” - Raiva, Desamparo

Pensamentos negativos do Tipo 2 associados a sentimentos de culpa, inadequação, vergonha, arrependimento, tais como

- “É minha culpa que minha família / os amigos pegaram o COVID-19”
- “Eu fiz algo errado”
- “Eu deveria ter sabido melhor”

Exemplos de declarações do cliente

- “É minha culpa que eu peguei (poderia ter pego) coronavírus” - Culpa
- “É minha culpa minha família e os amigos pegaram (poderiam ter pego) coronavírus” - Culpa
- “É minha culpa que eu não comprei álcool suficiente, papel higiênico...” - Inadequação, culpa
- “Deveria ter investido todo o meu dinheiro em títulos / ouro quando o vírus começou na China”

2. Pensamentos positivos: esses pensamentos não parecem verdadeiros no início. Após o SCP-C, a pessoa os sente como verdadeiros e estão associados a sentimentos positivos.

Tapping no SCP-C refere-se à Estimulação Tátil Bilateral Alternada Rápida e pode acalmar uma pessoa com seu uso.

Como o Coronavírus é contagioso, não queremos que o terapeuta toque nos clientes. Toque rapidamente na base de 1-2 toques por segundo, ou 60-120 toques por minuto. Uma passada = toque direito e depois toque esquerdo.

Se o cliente estiver em um telefone sem poder vê-lo visualmente, toque rapidamente no telefone para que ele ouça:

Nota: Existem evidências de pesquisas de que o toque produz uma resposta de relaxamento nos clientes e os ajuda a processar experiências difíceis e alcançar novo equilíbrio.

Protocolo (roteiro) SCP-C

Etapa 1: Introdução

Objetivo: Apresentar-se ao cliente

Diga: "Meu nome é _____ (indique seu nome)".

Diga: "Estou aqui para ajudá-lo".

Diga: "Qual é o seu nome?"

Diga: "Você pode me dizer em poucas frases qual é a sua preocupação?"

Etapa 2: Preparação

Objetivo da preparação: Apresentar o SCP-C ao cliente.

Diga: "Existe um procedimento que usa o que chamamos de Tapping, que tem ajudado outras pessoas e acho que será útil para você".

“Você pode fazer isso batendo nos joelhos ou ombros. Quando você bate em seus ombros, é chamado de Abraço da Borboleta. Cruze os braços e coloque a mão direita no ombro esquerdo e a mão esquerda no ombro direito”.

“Quando você bater nos joelhos, descanse sua mão primeiro e depois toque levemente com os dedos. Demonstrarei o Tapping junto com você”.

Diga: “Toque comigo, alternando do joelho direito para o esquerdo, ou faça o Abraço da Borboleta. Os toques vão ajudar você a se sentir mais calmo. Fica bem assim para você? Vou continuar, a menos que me peça para parar.

A qualquer momento durante nosso trabalho, você pode me dizer para parar ou levantar a mão para indicar que deseja parar”.

Etapa 3: Avaliação:

Objetivo: especificar e esclarecer o tema do cliente

Diga: "Enquanto pensa em sua preocupação _____ (declarada durante a introdução) com o coronavírus, quais são seus pensamentos negativos? Vou proceder à leitura da lista:

Diga: "É isso?"

Pensamento Negativo Tipo I:

Se estiver associado a sentimentos negativos de ansiedade, desamparo, pânico, medo do futuro, raiva e / ou isolamento, como:

- "Não consigo lidar com isso"
- "Não estou no controle"
- "Estou desamparado"

Diga: "Ou é isso?"

Pensamento negativo do Tipo II:

Se estiver associado a sentimentos negativos de culpa, inadequação e / ou arrependimento, como:

- “*É minha culpa que a família / amigos tenham COVID-19*”
- “*Eu fiz algo errado*”
- “*Eu deveria ter sabido melhor*”

Diga: **"O que você está pensando?"**

Escreva o pensamento negativo do cliente no formulário de contato inicial.

Diga: **“Quando você diz esse pensamento negativo _____ (fale o pensamento negativo do Tipo 1), que sentimentos surgem agora?”**

Diga: **"Os sentimentos típicos podem ser ansiedade, desamparo, pânico, medo, solidão, depressão ou raiva".**

Diga: **"Ou é isso?"**

Tipo II

Diga: **“Quando você diz esse pensamento negativo _____ (fale o pensamento negativo do Tipo II) que sentimentos surgem agora?”**

Diga: **“Sentimentos típicos podem ser culpa, arrependimento por inadequação.**

Diga: **"Ou são os dois?"**

Se forem os dois, conclua primeiro o Passo 4 do Pensamento Negativo Tipo I e, em seguida, volte para o Passo 4 do Pensamento Negativo Tipo II.

Escreva os sentimentos do cliente no formulário de contato inicial.

SUDS (Escala de unidades subjetivas de perturbação)

Diga: **“Por favor, diga-me o quão perturbado está se sentindo agora. Em uma escala de 0 a 10, em que 0 não é perturbador ou neutro e 10 é a perturbação mais alta que pode imaginar, o quanto isso é perturbador agora?” _____**

Etapa 4: Estabilização

Objetivo da estabilização: reconhecer e comunicar a capacidade do cliente de lidar com qualquer coisa que possa acontecer.

A estabilização é feita usando toques bilaterais alternados enquanto se ouve / diz um pensamento positivo.

Pensamentos positivos do tipo I

Esses estão relacionados à resolução de sentimentos de ansiedade, desamparo, pânico, medo do futuro, raiva e isolamento.

Diga: **"Comece com os toques".**

Enquanto o cliente estiver fazendo tapping por cerca de um minuto, diga estas frases com frequência: Diga: **"Você pode ter um controle razoável do que pode controlar".**

Diga: **"Você pode aprender a lidar com isso".**

Diga: **"Você pode aprender a ter opções dentro da estrutura em que está vivendo agora".**

Após cerca de um minuto,

Diga: **“Pare o tapping. Respire fundo. Solte”**.

Continue dizendo as três frases em segmentos de um minuto por mais de 5 minutos e verifique os SUDs.

Diga: **“Por favor, diga-me o quão perturbado se sente agora. Em uma escala de 0 a 10, em que 0 não é perturbador ou neutro e 10 é o distúrbio mais alto que você pode imaginar, como isso é perturbador agora?”**

Se o SUDs = 3 ou menos sem pensamentos negativos do Tipo II, vá para a Etapa 5:

Encerramento

Se o SUDs for maior que 3 ou mais, continue com as frases de apoio.

Enquanto segue com o tapping por um minuto, use as frases da lista abaixo.

Diga: **“Vou te dizer várias frases novas. Observe quais se aplicam mais a você”**.

Diga: **“O tapping alternado ajudará a reduzir sua perturbação”**.

Diga: **“Quando você estiver calmo, como está ficando agora, isso fortalece seu sistema imunológico a ajudá-lo a se curar”**.

Diga: **“Ficar em isolamento (sozinho) é um jeito de controlar o que você pode ficar em controle, evitando que você fique infectado ou infecte outros.”**

Diga: **“Você pode aprender a ficar com controle relativo do que pode controlar, você não pode estar no controle do que os outros pensam, sentem ou fazem”**.

Diga: **“Esta pandemia é temporária e vai acabar.”**

Diga: **“A maioria das pessoas se recupera deste vírus”**.

Se as pessoas estiverem sintomáticas:

Diga: **“A febre que você tem indica que seu corpo está combatendo o vírus”**.

Diga: **“Pare o tapping. Respire fundo. Solte”**.

Diga: **“Por favor, diga-me o quão perturbado está se sentindo agora. Em uma escala de 0 a 10, em que 0 não há perturbação ou neutro e 10 é a perturbação mais alta que você pode imaginar, o quão perturbador isso é agora?”**

Se o SUDs = 3 ou menos sem pensamentos negativos do Tipo II, vá para a Etapa 5:

Encerramento

Se o SUDs for maior que 3 ou mais, continue com as frases de apoio.

Diga **“Comece com os toques”**.

Enquanto o cliente estiver fazendo o Tapping por cerca de um minuto, diga estas frases com frequência:

Diga: **“Você pode ter um controle razoável sobre o que estiver ao seu controle”**.

Diga: **“Você pode aprender a lidar com isso”**.

Diga: **“Você pode aprender a ter opções dentro da estrutura em que está vivendo agora”**.

Após cerca de um minuto,
Diga: **“Pare com o tapping. Respire fundo. Solte”.**

Continue dizendo as três frases em segmentos de um minuto por mais de 5 minutos.

Diga: **“Por favor, diga-me o quão perturbado está se sentindo agora. Em uma escala de 0 a 10, em que 0 não é perturbador ou neutro e 10 é a perturbação mais alta que pode imaginar, o quanto isso é perturbador agora?”**

Se o SUDs = 3 ou menos sem pensamentos negativos do Tipo II, vá para a Etapa 5:
Encerramento
Se o SUDs for maior que 3 ou mais, continue com as frases de apoio.

Pensamentos positivos de tipo II

Esses pensamentos positivos reduzem de sentimentos de culpa, inadequação e / ou arrependimento e aumentam a auto-aceitação.

Diga **"Comece com o Tapping"**

Enquanto o cliente estiver fazendo Tapping por cerca de um minuto, diga estas frases com frequência:

Diga: **"Você fez o melhor que pôde com as informações que tinha".**

Diga: **"O que aconteceu, aconteceu e você pode lidar com isso a partir deste momento".**

Diga: **“Pare o tapping. Respire fundo. Solte”.**

Continue dizendo as duas frases em segmentos de um minuto ao longo de 5 minutos.

Diga: **“Por favor, diga-me o quão perturbado está se sentindo agora. Em uma escala de 0 a 10, em que 0 não é perturbador ou neutro e 10 é a perturbação mais alta que pode imaginar, o quanto isso é perturbador agora?”**

Se o SUDs = 3 ou menos sem pensamentos negativos do Tipo II, vá para a Etapa 5:
Encerramento
Se o SUDs for maior que 3 ou mais, continue com as frases de apoio.

Enquanto paciente faz Tapping por um minuto, diga as seguintes frases na lista abaixo. Algumas se aplicam mais diretamente a diferentes preocupações. Você pode ler todas elas ou selecionar as que parecerem mais relevantes:

Enquanto segue com o tapping por um minuto, use as frases da lista abaixo.

Diga: **“Vou te dizer várias frases novas. Observe quais se aplicam mais a você”.**

Diga: **"Você fez o melhor que pôde com as informações que tinha então".**

Diga: **"Agora sabemos que os clientes que não apresentam sintomas também podem infectar: portanto, não havia como você evitar isso".**

Diga: **"Leva tempo para internalizar todas as instruções de distanciamento social e medidas especiais de higiene".**

Diga: **"O que aconteceu, aconteceu e você pode lidar com isso a partir deste momento.”**

Diga: **“Por favor, diga-me o quão perturbado está se sentindo agora. Em uma escala de 0 a 10, em que 0 não é perturbador ou neutro e 10 é a perturbação mais alta que pode imaginar, o quanto isso é perturbador agora?”**

Se os SUDs = 3 ou menos, vá para a Etapa 5: Fechamento

Se os SUDs = 3 ou mais, continuar com as frases de apoio:

Diga: **“Comece com o Tapping”**.

Enquanto o cliente estiver no Tapping por cerca de um minuto, diga as seguintes frases com frequência:

Diga: **"Você fez o melhor que pôde com as informações que possuía na época".**

Diga: **"O que aconteceu, já aconteceu e você pode lidar com isso a partir deste momento."**

Após cerca de um minuto, diga o seguinte:

Diga: **“Pare o tapping. Respire fundo. Solte.”**

Continue por cerca de 5 minutos.

Diga: **“Por favor, diga-me o quão perturbado está se sentindo agora. Em uma escala de 0 a 10, em que 0 não é perturbador ou neutro e 10 é a perturbação mais alta que pode imaginar, o quanto isso é perturbador agora?”**

Não importa qual o SUDs, vá para a Etapa 5: Fechamento

Etapa 5: Fechamento

Objetivo identificar pensamentos positivos úteis. Para fornecer informações sobre a reavaliação (Follow-up).

Auto cuidado

Dê ao cliente o Procedimento de Autocuidado (SCP-C):

Diga: **“Por favor observe os pensamentos positivos que foram úteis ou faça um círculo em torno deles. Se quaisquer outros pensamentos surgiram durante a estabilização, tome nota na ficha de trabalho. Você usar esses pensamentos positivos com tapping rápido, sempre que precisar”:**

Diga: **“Tudo bem se eu entrar em contato em aproximadamente um mês para ver como está?”**

Se o cliente concordar, anote suas informações:

Nome: _____

Número de telefone: _____

DISCLAIMER: Este documento destina-se apenas ao uso de profissionais de saúde treinados. Ele está sendo oferecido ao público em geral como um serviço, à luz da crise de saúde global

do COVID-19 para auxiliar na diminuição do estresse relacionado apenas ao Coronavírus. No caso de você ter sentimentos negativos intensos relacionados ao estresse ou a qualquer outro problema psicológico, é altamente recomendável que você entre em contato com seu terapeuta imediatamente. O autor não oferece garantias, explícitas ou implícitas, sobre a eficácia dos procedimentos de tratamento aqui contidos e não garante que o cumprimento das diretrizes aqui contidas forneça tratamento eficaz para sintomas de estresse ou qualquer transtorno relacionado a eles. No entanto, resultados preliminares mostram-se promissores para ajudar a diminuir o estresse que as pessoas sentem em relação ao coronavírus. Este procedimento refere-se apenas a situações relacionadas à atual crise do coronavírus e não deve ser usado para lidar com outros traumas psicológicos anteriores.

Dr. Gary Quinn, MD, Instituto EMDR de Israel © 2020