



Psihološki aspekti situacije prouzrokovane pandemijom koronavirusne bolesti (COVID-19)

Psihosocijalna pomoć za hrvatske branitelje tijekom situacije sa
Covid -19

VINKOVCI, 4.12.2020.



- Situacija u kojoj se trenutačno nalazimo, prouzrokovana pandemijom koronavirusne bolesti (COVID-19), ima brojna obilježja kriznih situacija.
- Krizne situacije se pojavljuju kad smo suočeni s opasnim situacijama, koje ne možemo razriješiti poznatim načinima suočavanja i rješavanja problema.
- Krizne situacije mogu izazvati vrlo snažne emocije i reakcije s kojima se ponekad teško možemo sami nositi. To onda nazivamo psihološkom krizom, stanjem koje se pojavljuje nakon izloženosti kriznoj situaciji.
- Tijekom kriznih situacija ljudi osjećaju vrlo visoke razine stalnog stresa pri čemu uzročnici tog stresa, tzv. stresori kojima su izloženi mogu rezultirati različitim ishodima, koji ovise o složenoj interakciji različitih čimbenika kao što su osobine ličnosti, načini suočavanja i nošenja sa stresom, uvjerenja o prirodi stresora, slika o sebi i procjena samoučinkovitosti pojedinca, optimizam ili pesimizam osobe i razina socijalne potpore koju doživljavamo tijekom izloženosti krizi.



Strah, tjeskoba i panika

- Strah je jedna od primarnih, urođenih emocija koje su omogućile opstanak našoj vrsti. Strah se pojavljuje u svim oblicima ugrožavajućih situacija i pritom ima zaštitnu ulogu, jer nas tjera da svoje ponašanje prilagodimo novonastalim uvjetima
- Strah ponekad zna izmaći kontroli. Čak i u trenucima kad nismo izloženi toliko velikoj prijetnji ili u razdoblju kad ona već prestane, strah koji doživljavamo može narasti do te mjere da nas preplavi, odnosno da ga ne možemo kontrolirati. Ako se počnemo tako osjećati, znači da je naš strah prešao u paniku, stanje koje je znatno teže kontrolirati i koje stoga uglavnom značajno ometa ili onemogućuje naše funkcioniranje
- Može nam se dogoditi da, unatoč tome što se izvana može činiti da je sve u redu i da dobro funkcioniramo, strah ne uspijevamo smiriti ni otresti ni u jednom trenutku, da stalno osjećamo neku dozu napetosti i brige, čak i onda kad za to ne postoji pravi razlog. To stanje nazivamo tjeskobom ili anksioznošću i ono također negativno utječe na kvalitetu našeg života i osjećaj subjektivne dobrobiti.



- Nakon što glavnina krize vezane uz zdravstvene aspekte pandemije koronavirusa prođe, za pretpostaviti je da će mnogi od nas još dugo biti tjeskobni, iako za to nakon nekog vremena pravog, vanjskog razloga možda i neće biti jer će prijetnja proći.



Tuga

- Proces tugovanja ima određene pravilnosti i zakonitosti. Koliko god one nisu savršene i ne događaju se uvijek istim slijedom, koliko god se svi razlikujemo i tugujemo na sebi svojstven način, toliko na nekoj razini kod procesa tugovanja postoje i određene sličnosti
- Nakon što prođe prvi trenutak nevjerice i šoka, vrlo često dolazi do pomalo kontradiktorne reakcije koju karakterizira nedostatak ne samo osjećaja gubitka nego i kognitivno odbacivanje gubitka, odnosno poricanje. Većina nas poznaje osobe koje sebe i druge oko sebe uvjeravaju da ih virus neće dodirnuti i da svi drugi pretjeruju. Nekiod njih možda u to vjeruju, neki se plaše, a neki jednostavno na taj način započinju svoj proces tugovanja.
- Nakon faze poricanja dolazi ljutnja. Ako se ljutite na sve oko sebe, uključujući računalo koje se baš sad ne želi upaliti imjere koje Vas priječe da radite ono što želite, zapitajte se što uistinu leži u temelju tog osjećaja.
- Nakon ljutnje pojavljuje se cjenkanje, odnosno uvjetno prihvatanje situacije.
- To bi u ovom trenutku značilo pristajanje na mjere tzv. socijalne distance, ali samo pod našim uvjetima, primjerice u nekom trajanju koje je nama prihvatljivo.



- Tek kad prođemo sve ove korake koji ne reflektiraju ništa drugo doli činjenicu da nam je preteško suočiti se s gubitkom koji doživljavamo, slijedi faza onoga što tipično smatramo tugom koju ponekad karakterizira i depresivnost ili očaj. Tek kad nju odradimo, možemo prihvati gubitak, prilagoditi se novim uvjetima ako smo sretni, ili se dobro potrudimo pronaći smisao u gubitku i krenuti dalje.
- Tijekom trenutačne situacije svakako prepoznajte sve ono zbog čega trenutačno "možete biti sretni" i osjetite zahvalnost zbog toga. Istovremeno, nemojte se bojati sebi ili drugima priznati i da istovremeno osjećate tugu zbog gubitka koji doživljavate ilimislite da ćete doživjeti. Nemojte se bojati osjetiti tugu, samo zato što je tu, ne znači da će Vas preplaviti ili Vam napraviti nešto loše. To je Vaš osjećaj, imate na njega itekako pravo te ga stoga prepoznajte i prihvatile. A onda smognite hrabrosti i krenite dalje.



Život u neizvjesnosti

- U posljednje vrijeme, život nam se svakim danom mijenja, pri čemu su te promjene na trenutke vrlo radikalne i nepredvidive. To nam je, kao ljudima, jako teško prihvatiti i s time se teško nositi.
- Imamo sposobnost i potrebu planirati te nam neizvjesnost oko toga što donosi sutra teško pada. Osim toga, ljudi imaju i potrebu razumjeti i kontrolirati svijet oko sebe, odnosno imati osjećaj da su sposobni nositi se s njim.
- To je jedna od temeljnih ljudskih psiholoških potreba, moramo imati osjećaj da razumijemo svijet koji nas okružuje i da u određenoj mjeri možemo predviđati što će se događati



- U situacijama neizvjesnosti, važno je prepoznati i usmjeriti se na ono što je izvjesno, ono što nam pruža osjećaj sigurnosti. Iako se te stvari nekad mogu učiniti manje važnima od onih globalnih, one su jedine na koje možemo djelovati te je stoga najbolje to i napraviti. Također, u nesigurnim je vremenima važno izbjegavati pretjerana predviđanja budućnosti, naročito ako nas ona dodatno zastrašuju.
- Dobro je usmjeriti se na sadašnji trenutak i ono što možemo napraviti danas. Iako nam to nije prirodno ni ugodno stanje, u ovoj smo situaciji prisiljeni razmišljati i živjeti iz dana u dan, ponekad čak iz sata u sat.



Svi su osjećaji “normalni”

- U “nenormalnim” vremenima svi osjećaji i gotovo svi doživljaji su normalni, uključujući i one koje bismo i sami u nekim mirnijim vremenima olako okarakterizirali kao “nenormalne”.



- Tijekom tjedana koji slijede, nemojte se iznenaditi ako Vaše emocije, razmišljanja i ponašanja ne budu onakvi na kakve ste naviknuti u uobičajenijim vremenima, ako osjetite pojačan stres ili nervozu, ako češće nego inače odreagirate neprimjereno prema drugima, ako imate veću potrebu za (naročito slatkom ili masnom) hranom ili ako se osjetite bespomoćno, a na trenutke čak i beznadno. Uistinu je normalno ako se ovih dana dogodi da Vas neka sitnica rasplače ili se zbog ničega posvađate s ukućanima.
- To je normalna ljudska reakcija na nenormalnu situaciju u kojoj se nalazite. To je očekivano, to je ljudski, to je u redu. Ono što nije u redu je prepustiti se takvoj situaciji i tim reakcijama, jer možete pomoći sami sebi. Vaš glavni zadatak i Vaša odgovornost u ovom razdoblju je sačuvati svoje i fizičko i mentalno zdravlje.



Loše stvari mogu se dogoditi svima.

- U kriznim situacijama, na površinu mogu izaći neke dosta intenzivne, teške i duboke stvari, koje nosimo u sebi te je stoga u ovim vremenima naročito teško u potpunosti razumjeti bilo koga.
- Budite senzibilni, očekujte da ćete oko sebe viđati ponašanja koja nećete razumjeti, imajte strpljenja i sa sobom i s drugima. Umjesto da se trudite razumjeti reakcije ljudi oko Vas, radije se prisjetite zašto ste sebi bliske ljudi uopće odabrali da Vam budu bliski (sjetite se što je to što kod njih volite ili cijenite).
- Povećajte toleranciju, ali zadržite kritičnost i reagirajte na ponašanja koja jasno odstupaju od norme u bilo kojim vremenima. Reagirajte na neodgovorna ponašanja, ali nemojte stigmatizirati.



Savjeti za lakše nošenje sa situacijom

- Održite što više elemenata “normalnog života”, odnosno zadržite maksimalni kontinuitet u svemu onome što Vam je ranije činilo okosnicu svakodnevice.
- Uzroku trenutačne krizne situacije dajte pažnju koju zaslužuje, ali ne više od toga. Ograničite izloženost medijima.
- Osvojite i aktivno regulirajte svoje emocije, razmišljanja i ponašanja, više pažnje posvetite brizi o sebi i ljudima oko sebe.
- Radite ono što Vam čini dobro.
- Planirajte i ostvarujte planove. Ako izgubite jedan dan, nemojte i drugi. Ustrajte



Što ćemo kad ovo prođe?

- U razdoblju koje nam slijedi osnažite sebe tako da ta buduća vremena dočekate čvrsti i snažni. Na globalnu pandemiju i ekonomiju većina nas malo može utjecati.
- Ono što sada možete napraviti je sačuvati zdravlje sebe i svojih bližnjih te se osnažiti za vremena koja dolaze. Usmjerite se na to.