



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

Post Covid -19 i psihosocijalna pomoć za hrvatske branitelje  
VINKOVCI, 8.12.2022.



- Mentalno zdravlje sastavni je dio cjelokupnog zdravlja.
- Procjenjuje se da će samo depresija u ukupnoj populaciji do 2030 godine biti drugi vodeći uzrok globalnog opterećenja bolestima, odmah nakon ishemijske bolesti srca.



- U Republici Hrvatskoj uz posljedice rata i tranzicijskog razdoblja, uključujući porast socijalne nesigurnosti, te broja osoba s poremećajima povezanim sa stresom, i broja osoba koje zloupotrebljavaju psihoaktivne tvari, dodatne okolnosti predstavlja pandemija koronavirusne bolesti (COVID-19).



- Problem nije u pandemiji i bolesti, nego u mjerama koje su rezultirale ovakvim ishodom. Mjere su utjecale na promjenu životnih navika, od samoizolacije, karantene, smanjena socijalnih kontakata, promjena u sferi rada i obrazovanja, te ograničenog kretanja.



# Sadašnje stanje

- U 2019 godini zabilježeno je 38.422 hospitalizacije zbog mentalnih bolesti od kojih se gotovo 70% odnosi na osobe u dobi od 20 do 59 godina.
- Vodeći uzrok hospitalizacija bili su mentalni poremećaji uzrokovani alkoholom s udjelom 18,4 %, shizofrenija 15,1 %, depresivni poremećaji 11,5 % te reakcije na teški stres uključujući PTSP 6,4 %





- Smrtnost zbog samoubojstva glavni je posredni uzrok smrti zbog mentalnih poremećaja.
- Broj i stopa samoubojstva znatno je viša kod muškaraca nego žena.



- S pravim brojkama o tome koliko ljudi ima ozbiljne probleme zbog posljedica svega onoga što nam je donijela pandemija Covid-19, pa i stresova koji su uslijedili zbog potresa ili ratne situacije u Ukrajini, tek ćemo se suočiti.
- Iskustva koja imamo iz Domovinskog rata, pa i u prvo vrijeme pandemije, odnosno prvog lock downa, pokazala su da je u to vrijeme pao broj onih koji su tražili pomoć, ali smo u godinama nakon rata imali puno veći broj ljudi koji su je tražili, jer se nisu mogli sami nositi s posljedicama,



- Nakon što glavna kriza 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.
- Pritom su najviše pogođene žene i mladi te ranjive skupine, kao dio braniteljske populacije.





- Utjecaj na mentalno zdravlje i dobrobit mogu se pojaviti tek tjednima kasnije.
- Simptomi uključuju izbjegavanje ljudi ili aktivnosti koje podsjećaju osobu na traumatski događaj; negativne misli i beznade; samodestruktivno ponašanje; problemi sa spavanjem i koncentracijom; i ljutito ili agresivno ponašanje.



# 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.
- Osvijestite 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



- Ono što možete napraviti je sačuvati zdravlje sebe i svojih bližnjih, te se osnažiti za vremena koja dolaze. Usmjerite se na to.



Hvala na pažnji