



KORONAVIRUS I MENTALNO ZDRAVLJE

Psihološki aspekti, savjeti i preporuke

v 1.1 • 2020.

Sadržaj

| | |
|---|----|
| Uvod..... | 1 |
| Smjernice i mogući postupci psihologa u Europi u vezi s koronavirusom..... | 2 |
| Koronavirus kao prijatna mentalnom zdravlju..... | 4 |
| Više će zbog psihoze koja se stvorila stradati psihičko zdravlje nego tjelesno..... | 7 |
| Snašle su nas dvije opasne situacije – pandemija i potres!..... | 8 |
| Psihološka prva pomoć u krizi..... | 9 |
| Stres, bolest, optimizam: što možemo (probati) učiniti sami?..... | 13 |
| Suočavanje sa stresom - borba, bijeg blokada, a zapravo – 3u1!..... | 16 |
| Kako možemo sami upravljati stresom i opustiti se?..... | 21 |
| O panici..... | 23 |
| Ne, drugi potres se neće dogoditi za pola sata..... | 25 |
| Razlozi zbog koji se prijatna zaraze i opasnosti koronavirusom doživljava kao veća opasnost od sezonske gripe..... | 30 |
| Kako sačuvati “zdravu glavu” (i srce) za vrijeme izolacije i karantene?..... | 32 |
| Psihološka samopomoć u samoizolaciji ili karanteni – preporuke i savjeti za očuvanje mentalnog zdravlja..... | 35 |
| Kako izdržati u kući i ne izludjeti..... | 37 |
| Ostati povezan u vrijeme socijalne izolacije..... | 39 |
| Humor nam pomaže da se nosimo sa stresom - evo par smjernica koje vam mogu pomoći..... | 41 |
| Zašto se ja bojim više nego drugi? (Zdravstvena kriza kao retraumatizacija)..... | 42 |
| Infodemija – informacijska epidemija vijestima..... | 45 |
| Partnerski odnosi u vrijeme COVID-19 krize: Kako sačuvati dobre odnose, spriječiti ili/i zaustaviti nasilje?..... | 46 |
| Kako razgovarati s osobama koje se liječe zbog psihičkih poremećaja i bolesti..... | 57 |
| Smireno i bez panike, što i kako reći djeci o koronavirusu..... | 60 |
| Kako pomoći djeci u vrijeme krize s koronavirusom(COVID-19)?..... | 63 |
| Psihološki aspekti rada s djecom u vrtiću u vrijeme korona pandemije i poslije potresa..... | 65 |
| Discipliniranje djece tijekom trajanja online nastave..... | 70 |
| Neka su djeca ranjivija: Kakva im podrška treba u vrijeme zdravstvene krize..... | 73 |
| Neka su djeca ranjivija (2): Podrška djeci rastavljenih roditelja u vrijeme zdravstvene krize..... | 76 |
| Pružanje psihološke podrške osobama starije životne dobi u vrijeme koronavirusa..... | 79 |
| Kako sa starijim članovima obitelji razgovarati o suočavanju s COVID 19 pandemijom?..... | 81 |
| Smjernice sportašima za očuvanje mentalnog zdravlja za vrijeme provođenja sigurnosnih mjera tijekom trajanja epidemije (pandemije) COVID-1..... | 83 |

Uvod

Situacija u kojoj se nalazimo zbog epidemije koronavirusa za sve nas je nova i pred svima nama su izazovi, kako u profesionalnom tako i u osobnom životu. Velik broj psihologa uključen je u različite aktivnosti na svojim radnim mjestima, u svojim sredinama i aktivno doprinose svim mjerama koje su poduzete kako bi se smanjilo širenje epidemije. Mjere samoizolacije, socijalne distance, ograničenja kretanja, škola kod kuće, rad od kuće i gubitak radnog mjesta samo su neke promjene u životnoj rutini koje zahtijevaju prilagodbu svih stanovnika i nekima je u toj prilagodbi na novonastalu situaciju potrebna naša stručna pomoć. Potres koji je 22.03.2020. godine zadesio Zagreb i sjeverne županije dodatno je pojačao osjećaj gubitka kontrole i kod mnogih izazvao strah i pojačao već prisutan osjećaj nesigurnosti, a neki su zbog znatnih oštećenja morali napustiti svoje domove.

Mnogo psihologa ovih je dana objavilo tekstove i nastupalo u medijima i svima čestitam na profesionalnom nastupu. Od tekstova koji su objavljeni, ili koje su pojedini autori pripremili za ovo online izdanje, napravili smo kraći izbor kako bi oni bili svima dostupni. Neki su tekstovi oblikovani iz intervjua koje su s psihologinjama vodili novinari. Ovaj izbor tekstova je priručnik u nastajanju i nadopunjavat će se kako budu pristizali novi tekstovi. Zahvaljujemo Poliklinici za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba i Zagrebačkom psihološkom društvu kao i svim autorima na ustupljenim tekstovima. Molimo vas da nam šaljete tekstove koje objavljujete ili da nam pošaljete tekstove koje ste napisali kako bismo ih uvrstili u ovaj priručnik.

Hrvatska psihološka Komora je u suradnji s Hrvatskim psihološkim društvom i županijskim psihološkim društvima aktivirala Mrežu telefonskih linija za psihološku pomoć koja obuhvaća 25 telefonskih linija na kojima je 24 sata dežurno 150 psihologa i kliničkih psihologa volontera. U Zagrebu s psihologom građani mogu razgovarati na pet telefonskih linija, a u svakoj županiji je jedan je telefonski broj na koji građani mogu dobiti stručnu pomoć i savjet kako se nositi sa samoizolacijom, sa životnim promjenama koje su nastale zbog mjera sprječavanja širenja epidemije koronavirusom ili su uzrokovane potresom. U dva tjedna koliko je Mreža aktivna imali smo 500 poziva građana različite dobi.

U svakoj bolnici klinički psiholozi dežurni su na telefonima koji su objavljeni na stranicama bolnica, a preko 2000 psihologa svakodnevno je na svojim radnim mjestima u centrima za socijalnu skrb, obiteljskim centrima, vrtićima i školama i udrugama dostupno građanima.

Zahvaljujem svima koji nesebično daruju sebe i svoju stručnost kako bi doprinijeli sprječavanju širenja i ublažavanju psihičkih posljedica epidemije i potresa.

Čuvajte sebe i svoje bližnje, pomognite onima kojima ste potrebni!

Andreja Bogdan, predsjednica HPK



Smjernice i mogući postupci psihologa u Europi u vezi s koronavirusom

Preuzeto: <http://efpa.eu/covid-19>

Koronavirus ili COVID-19 sada je najvažnije javnozdravstveno pitanje diljem Europe. EFPA, kao europska krovna organizacija za psihologe, želi s vama podijeliti neke smjernice i moguće akcije psihologa u svojim udruženjima članicama.

- Pružanje psihološke podrške prvog reda

Kao psiholozima, prioritet nam je koristiti psihološka znanja, kako bismo u ispravnoj komunikaciji o virusu, pomogli izbjeći nepotrebnu anksioznost i podržali ljude koji su virusom pogođeni. Stoga su u nastavku navedeni neki korisni savjeti o tome:

1. Reagirajte u skladu s lokalnom situacijom: kako se situacija razlikuje od zemlje do zemlje, prilagodite se specifičnoj situaciji u vašoj zemlji. Stoga potičemo naše udruge članice da stupe u kontakt s njihovim lokalnim zdravstvenim vlastima i promoviraju njihovu službenu procjenu i smjernice.

2. Osigurajte točne činjenice: pomozite ljudima kako bi došli do istinitih činjenica. Vlade pružaju objektivne informacije o virusu u vašoj zemlji putem web lokacija na koje se možete uputiti. Europski centar za prevenciju bolesti (ECDP) i kontrolu ima posebno web mjesto o koronavirusu koje redovito ažurira: Covid19

3. Komunicirajte s djecom: razgovarajte o vijestima o koronavirusu na način primjeren dobi. Roditelji također mogu pomoći ublažiti nevolju usredotočujući djecu na rutine i rutinska ponašanja. Zapamtite da će djeca promatrati ponašanja i osjećaje roditelja te tako upravljati vlastitim osjećajima tijekom vremena.

4. Ostanite povezani u sigurnosti: Održavanjem društvenih mreža može se potaknuti osjećaj normalnog funkcioniranja i pružiti vrijedna mjesta za razmjenu osjećaja i oslobađanje od stresa. Potaknite ljude da s prijateljima i obitelji dijele korisne informacije na službenim mrežnim stranicama. I u slučaju karantene, ljudi još uvijek mogu održavati kontakte na daljinu.

5. Suočavanje s karantenom: Prof. Atle Dyregrov, bivši član EFPA Stalnog odbora za krizu, traumu i katastrofu napisao je tekst koji pruža vrlo korisne informacije o podršci ljudima koji se moraju nositi sa situacijom u karanteni. Lancet je objavio zanimljiv pregled o psihološkom utjecaju karantene i kako je smanjiti.

6. Podržite ljude da potraže dodatnu pomoć: Pojedinci koji osjećaju neprestanu nervozu, dugotrajnu tugu ili druge dugotrajne reakcije koje nepovoljno utječu na njihov posao ili međuljudske odnose, trebali bi se posavjetovati s obučanim i iskusnim stručnjakom za mentalno zdravlje.

7. Promicanje sigurnosti: ljudi mogu poboljšati sigurnost slijedeći smjernice o osobnoj zaštiti, ekološkim protumjerama, protumjerama društvenog udaljavanja i protumjerama povezanim s putovanjima kako je objašnjeno u ECDP: Smjernice o nefarmaceutskim protumjerama.

Smjernice za pružanje mrežnih savjetovanja kao dodane vrijednosti tijekom razdoblja socijalne distance i karantene: <http://www.efpa.eu/covid-19/provision-of-online-consultation>

Internetske konzultacije, posebno putem video chat-a, nude izvedivu internetsku alternativu za pružanje psihološke skrbi i terapije. Većina psihologa i dalje preferira kontakt licem u lice sa svojim klijentima ili pacijentima koji traže pomoć ili podršku.

Međutim, kako biste zaštitili ne samo svoje zdravlje, već i zdravlje onih koji traže vašu pomoć i društva u cjelini, treba istražiti alternative koliko god je to moguće. Istraživanja pokazuju da su djelotvornost takvih telekonzultacija nešto manje optimalna, ali često uspijevaju postići slične učinke kao i konvencionalna skrb.

Neke bitne točke koje želimo istaknuti za kratkoročnu provedbu obrađuju se na web mjestu EFPA. Smjernice za etičku i učinkovitu praksu već su uspostavljene već dugo vremena (npr. Od EFPA <http://ethics.efpa.eu/download/91e1fdc3b3e0879e15620d2decdbd590> / i APA - <https://www.apa.org/practice/smjernice/telepsihologija>).

Razgovarajte o toj mogućnosti s klijentom (poželjno preko telefona), objašnjavajući razlog i naglašavajući razlog zbog čega se oslanjate na internetske konzultacije. U idealnom slučaju, to radite samo s klijentima ili pacijentima s kojima ste se već susreli licem u lice, tako da znate kako optimalno intervenirati i u stvarnom svijetu, u slučaju bilo kakvih hitnih slučajeva, npr. rizici za samopovredu ili samoubojstvo.

1. Provjerite jeste li i vi i klijent u privatnom i sigurnom prostoru kako ne bi bilo ometanja.
2. Osigurajte dovoljno vremena za tehničko rješavanje problema i podršku.
3. Oslonite se na profesionalne alate za videokonzultacije. Ne oslanjajte se na programe poput Facebooka Messenger, WhatsApp, Skype ili Telegram. U slučaju bilo kakvih nedoumica, obratite se svojoj udruzi člana ili nacionalnom tijelu za odgovarajuće alate.
4. Nemojte koristiti javno računalo, odjavite se nakon sesije i ažurirajte svoj operativni sustav i / ili aplikacije.
5. U slučaju da na računalu primijetite sigurnosnu povredu, obavijestite svoje pacijente, obavijestite policiju i potražite pomoć od IT stručnjaka za sigurnost.

Budite informirani: web stranica EFPA, NewsMag i workplace.

Ažurirat ćemo web-mjesto EFPA-e čim dobijemo nove informacije ili smjernice relevantne za psihologe. Također ćemo vas obavijestiti o tome kako se drugi MA rješavaju krize - ovo je projekt koji je u tijeku i stranica se ažurira iz dana u dan.

Za daljnje informacije ili kontakt s našim radnim skupinama, stvorit ćemo grupu na workplace-u 'COVID-19 - pitanja i odgovori', gdje možete postaviti svoje pitanje. Svi članovi i grupe EFPA-e imat će pristup grupi i moći će postavljati pitanja, započeti raspravu i dobiti odgovor jednog od naših stručnjaka, ali molimo vas da budete strpljivi, većina kolega sada radi kod kuće i bave se logističkim i organizacijskim pitanjima (uvođenje e-učenja, sveučilišta i škole su zatvorene, u nekim su zemljama svi restorani, neprehrambene trgovine, pubovi zatvoreni, djeca su kod kuće, ... itd.)

U ime Izvršnog odbora EFPA lijepi pozdrav,

Christoph Steinebach
Predsjednik EFPA

Koronavirus kao prijetnja mentalnom zdravlju

*Dr. sc. Ljiljana Muslić, klinička psihologinja
Služba za promicanje mentalnog zdravlja
Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo*

Pojava globalne zarazne epidemije, poput prijetnje zarazom novim koronavirusom SARS-CoV-2, izaziva strah i neizvjesnost te pri tome snažno utječe na ponašanje javnosti. Radi obuzdavanja širenja virusa i bolesti COVID-19 te zaštite zdravlja stanovništva uvode se izvanredne preventivne mjere. One značajno mijenjaju život pojedinca i zajednice što dodatno izaziva stres i prijetnju mentalnom zdravlju pojedinca i cjelokupne zajednice. Kad smo u stanju stresa, imamo prirodnu potrebu smanjiti njegov intenzitet, a kako bismo to postigli koristimo različite strategije i ponašanja. Neki od njih su učinkovite, a neke ne. Kod nekih osoba ovi događaji mogu dovesti do narušenoga mentalnog zdravlja koje može biti znatno duljeg trajanja od same prijetnje tjelesnom zdravlju.

Zarazna epidemija može izazvati niz stresnih reakcija (npr. nesanicu, smanjeni osjećaj sigurnosti, pojačanu uznemirenost i anksioznost), traženje žrtve i stigmatizaciju, zdravstveno rizična ponašanja (pojačanu uporabu duhana, alkohola ili drugih sredstava ovisnosti), pojačanu neravnotežu između radnog i privatnog života (pretjerana predanost poslu u situaciji nošenja s jakim stresom) te pojavu psihosomatskih simptoma (npr. tjelesne simptome poput nedostatka energije ili općih bolova i tjelesne nelagode), ali i ponašanja kao što su povećana i nekontrolirana uporaba medicinskih sredstava zaštite. Sve to značajno može narušiti naše mentalno zdravlje - može ograničiti mogućnost ostvarivanja punih osobnih potencijala i uspješnog nošenja sa stresom te umanjiti radnu produktivnost i kapacitete doprinošenja zajednici u kojoj živimo. Također, može dovesti i do razvoja ili pogoršanja mentalnih poremećaja kao što su depresivni i anksiozni poremećaj te posttraumatski stresni poremećaj.

Epidemija novim koronavirusom SARS-CoV-2 nije prva epidemija zarazne bolesti koja je zaprijetila čovječanstvu u 21. stoljeću. Možemo reći da su zarazne epidemije neizbježne međutim iskustva pokazuju da se njihov utjecaj može kontrolirati i ublažiti. One se mogu svrstati u kategoriju „prirodnih nepogoda“. Na temelju dosadašnjih iskustava znamo više o prepoznavanju i razumijevanju psiholoških i ponašajnih odgovora pojedinaca i zajednice na navedene prijetnje, ali i o potrebnim intervencijama za očuvanje mentalnoga zdravlja. Za očuvanje mentalnoga zdravlja u razdoblju zarazne epidemije većih razmjera neizmjerljivo je važno ulagati u našu emocionalnu dobrobit (osjećaji), psihičku dobrobit (pozitivno funkcioniranje), društvenu dobrobit (odnosi s drugima i prema društvu), tjelesnu dobrobit (tjelesno zdravlje) i duhovnu dobrobit (smisao života). Sve to čini naše mentalno zdravlje i potencijal.

Doživljaj prijetnje i opasnosti od zaraze koronavirusom

Prijetnja i opasnost od zaraze koronavirusom doživljava se većom u odnosu na druge zarazne infekcije i epidemije, primjerice epidemiju sezonske gripe. Stoga je važno osvrnuti se na obilježja prijetnje od zaraze koronavirusom, jer specifična obilježja prijetnje povećavaju emocionalnu reakciju i doživljaj rizika i opasnosti.

Istraživanja su pokazala da postoji sklonost u precjenjivanju opasnosti kod novih rizika, odnosno novih vrsta opasnosti. Naime, više se brinemo kada su u pitanju novi i nama do sad nepoznati rizici, nego neki poznati. Koronavirus je nov virus te kao takav nova prijetnja koja nam je manje poznata od npr. sezonske gripe. Što manje znamo o određenoj prijetnji raste strah i osjećaj neizvjesnosti te se nerijetko javljaju i ponašanja kojima se pokušava vratiti osjećaj kontrole, ponašanja kao što su masovna kupovanja i stvaranje zaliha hrane i potrepština, kupovina zaštitnih sredstava i maski i sl. To je pojava kojoj svjedočimo i u Hrvatskoj i u drugim državama, a posebno je vidljiva u ranim razdobljima širenja epidemije ili kod najava strožih preventivnih

mjera. Također, rizike kojima se osoba svjesno i dobrovoljno izlaže obično doživljavamo manjima za razliku od onih koji nisu dobrovoljni i nisu dostupni našoj kontroli, kao što je koronavirus. Uz to prijetnja od zarazne infekcije ima svoja jedinstvena obilježja koja dodatno povećavaju strah i neizvjesnost npr. uzročnik infekcije je neprimjetan golom oku, rani znakovi infekcije nisu specifični i lako se mogu zamijeniti s već poznatim bolestima (prehlada i gripa) te time mogu izazvati zbunjenost i još veću nesigurnost i strah koji povratno utječe na procjenu prijetnje, donošenje odluka i ponašanje.

Stoga, uslijed prijetnje od zarazne epidemije, dolazi do specifičnih emocionalnih i ponašajnih odgovora na prijetnju od zaraze i na razini pojedinca i na razini zajednice, uključujući nerijetko traženje krivaca/ žrtava koje se okrivljuje i stigmatizira ili pak neopravdano napada (npr. napadi na strane državljane koji dolaze iz žarišta zaraze). Dolazi i do spomenutoga povećanog straha od infekcije pa i visoke razine psihosomatskih simptoma. Tim odgovorima upravlja doživljaj opasnosti (rizika) zajedno s različitim čimbenicima koji taj doživljaj prijetnje i stres mogu dodatno povećati: strah od infekcije, zabrinutost za zalihe odgovarajućih prehrambenih proizvoda, zaštitnih maski i sl., ali i zabrinutost oko pojavnosti uzročnika (virusa), dostupnosti testiranja i primjerene zdravstvene zaštite.

Doživljaj prijetnje može iskriviti i postojeća sklonost ljudi da više čuju loše informacije, a ne i umirujuće informacije od stručnjaka. Istraživanja su pokazala da u svakodnevnom životu, kako bi se brzo donijela odluka o čemu se brinuti, a o čemu ne, mozak koristi „mentalne prečice“ koje se odvijaju na nesvjesnoj razini, i instinkti i emocije tu igraju važnu ulogu, a ne razum. Usto je mozak skloniji pamtiti loše i općenito je osjetljiviji na neugodne i loše informacije koje su ključne za preživljavanje. Zapravo u primanju informacija mozak djeluje selektivno, veću pažnju pridaje prijetjećim, lošim informacijama (raširenosti virusa, broju oboljelih, broju umrlih...), a zanemaruje primjerice one o ozdravljenju. Uslijed preplavljenosti strahom, koji je donekle razumljiv i očekivan u ovakvim situacijama, precjenjivanje realnoga rizika može dovesti do još intenzivnijeg straha, a on pak do nepromišljenih ponašanja.

Kako se nositi sa strahom odnosno „upravljati“ našim doživljajem opasnosti i rizika?

Dakle, pojava novog koronavirusa SARS-CoV-2 predstavlja novost i puno je nepoznanica o toj zaraznoj bolesti što pojačava osobni doživljaj opasnosti te strah i neizvjesnost. To je normalna reakcija. **Strah** pritom može biti reakcija na stvarnu prijetnju ili pretpostavljenu prijetnju - prijetnju koju pretpostavljamo ili očekujemo i percipiramo na temelju naše osobne procjene ili doživljaja rizika. **Panika** pak predstavlja intenzivan, odnosno jak doživljaj straha. Tako strah, jaka tjeskoba ili panika, a s tim u vezi i naše ponašanje, često nije odraz stvarnog rizika utemeljenog na epidemiološkim podacima već odraz našeg osobnog doživljaja rizika ili opasnosti. Neki percipiraju povećani osobni rizik, a neki smanjeni što onda utječe na njihovo ponašanje.

Strah nam tijekom epidemije u određenoj mjeri pomaže usmjeriti se na moguće izvore prijetnje i brigu o svom zdravlju. Istraživanja tijekom nekih drugih epidemija su pokazala da je razina usvajanja mjera opreza (preventivnih mjera) bila povezana s povećanom razinom anksioznosti i straha od infekcije. S druge strane pretjerani strah i panika mogu više štetiti nego koristiti. Kako bismo „upravljali“ našim doživljajem rizika, a time i našim doživljajem straha, evo nekoliko preporuka:

Važno je **prvo i osnovno** naći i pratiti samo provjerene i vjerodostojne izvore informacija¹. Usto je važna kontinuiranost i dosljednost informiranja, ali ne pretjerano i stalno.

Drugi važan način na koji možemo upravljati osobnim doživljajem opasnosti je korištenjem strategije postavljanja jednostavnih pitanja, npr. *Postoji li razlog zbog kojeg je moguće da sam ja osobno u povećanom riziku od zaraze? Jesam li bio/la u kontaktu s mogućim slučajevima zaraze?* Takvim promišljanjem smanjujemo mogućnost doživljaja rizika i povećane prijetnje na nesvjesnoj i instinktivnoj razini, odnosno racionalnije promišljamo o mogućoj opasnosti.

¹Što znači vjerodostojni izvor informacija i kako provjeriti radi li se o vjerodostojnom izvoru pročitajte na poveznici <https://zgp.hr/2019/02/20/nije-vazno-samo-sto-se-govori-vec-i-tko-i-gdje-to-govori/>

Treća preporuka je o mjerama i načinima na koji se može smanjiti rizik od osobne zaraze u danim okolnostima ili zaraze svojih članova obitelji i drugih bliskih osoba - *Koja su ponašanja kojima uspješno mogu doprinijeti smanjivanju rizika i širenju zaraze? Koja su to ponašanja kojima mogu zaštititi sebe, ali i druge ljude? Koristi li mi to? Je li istinito? Kako to pomaže? Činim li time dobro sebi i drugima?* Na tom mjestu je ponovno važno donositi odluke na temelju vjerodostojnih informacija od strane stručnjaka odnosno pratiti savjete i preporuke stručnjaka i maksimalno se pridržavati preventivnih mjera. Navedenim načinima i ponašanjima odgovorno se ponašamo prema svom zdravlju, ali i zdravlju drugih osoba.

Ovo je trenutak u kojem je potrebno osvijestiti i važnost brige i ulaganja u vlastito zdravlje te prilika da promjenama u našem zdravstvenom ponašanju prihvatimo stilove života koji doprinose općenito boljem očuvanju našega zdravlja, uključujući doprinose boljoj zaštiti i od zaraznih kao i kroničnih nezaraznih bolesti (npr. bolesti srca i krvnih žila, zloćudne novotvorine, kronične bolesti dišnih puteva, mentalni poremećaji i dr.). To bi bila **četvrta važna preporuka** i poticaj kada govorimo o tome što možemo učiniti. Uključuje istovremeno brigu i o mentalnom i o tjelesnom zdravlju.

Neka istraživanja u zemljama koja su prolazila iskustva izbijanja epidemija zaraznih bolesti kao što su gripa, SARS i dr. pokazala su da se velik dio stanovništva osjećao bespomoćno, prestravljeno i zabrinuto. U normalizaciji emocionalnih reakcija i poticanju nade i otpornosti pomaže redovito i ponavljajuće informiranje jasnim i jednostavnim porukama te empatičan pristup normalnim stresnim reakcijama. Nadalje, ne zaboravimo, svi ne reagiraju jednako na situacije potencijalne prijetnje za zdravlje, neki reagiraju većim stresom, zabrinutošću i tjeskobom. Bez obzira na ozbiljnost i jačinu ugroze neki pojedinci bit će više, a neki manje uznemireni. Stoga je u ovim trenucima važno pružiti podršku onima koji su pod većim strahom i zabrinutošću, što je **peta važna preporuka**. Pritom je važno poticati optimizam, ali ne negirati realne rizike. Važno je prihvatiti da ne reagiramo svi jednako i da je svakome „njegov strah realan“ te im treba pomoći, umiriti ih, pritom ih ne osuđivati i ne podcjenjivati ili slično negativno reagirati. Također je važno poticati realne procjene opasnosti kao i sposobnosti pojedinca da zaštititi sebe i svoju obitelj ponavljanjem točnih informacija, realnih procjena rizika i opasnosti te mjerama zaštite utemeljenima na stručnim dokazima.

I na kraju, **šesta preporuka**, važno je međusobno povezivanje i davanje podrške i pomoći, ali uvažavajući sve preporuke zdravstvenih i drugih nadležnih institucija, posebno socijalne distance. U tome nam može pomoći i suvremena tehnologija odnosno društvene mreže, e-mail, mobitel i sl., koji nam omogućavaju komunikaciju s nama dragim osobama uvažavajući preporuke stručnjaka o smanjenim izravnim kontaktima i socijalnoj distanci. U slučaju potrebe za dodatnom psihološkom podrškom i pomoći nude se za to organizirani telefoni za psihološku odnosno psihosocijalnu pomoć.

Više će zbog psihoze koja se stvorila stradati psihičko zdravlje nego tjelesno²

dr. sc. Nataša Jokić - Begić
Filozofski fakultet u Zagrebu, Odsjek za psihologiju
Autor: Ivana Barišić, Tportal.hr

Prema istraživanju koje su proveli na katedri za kliničku i zdravstvenu psihologiju odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta 25 posto ljudi je izrazito zabrinuto, a to su žene, majke male djece, govoreći o rezultatima istraživanja na HRT-u rekla je psihologinja **Nataša Jokić Begić** koja bi kriznom stožeru savjetovala da uključi i psihološke čimbenike jer je važno smirivati ljude.

Važno je reći **roditeljima** da se ne trebaju bojati jer djeca ukoliko se i razbole imat će blage simptome. Pustite djecu da se najnormalnije igraju, imajte razuman oprez. Garantirano je više ljudi poginulo u **prometnim nesrećama** nego umrlo od koronavirusa. Od obične gripe tijekom godine u svijetu umre 250-650.000 ljudi. I od toga ne radimo problem jer je to nešto poznato. Prema istom istraživanju 20 posto ljudi vjeruje da ukoliko se zarazi da će se **teško razboljeti**, a 30 posto izbjegava izlaziti iz kuće. Psihologinja je istaknula da je potreban oprez, ali da je poznato da posljedice koronavirusa nisu tako strašne i da velika većina ljudi ima blage simptome.

² Izvor: <https://www.tportal.hr/vijesti/clanak/psihologinja-jokic-begic-vise-ce-zbog-psihoze-koja-se-stvorila-stradati-psihipko-zdravlje-nego-tjelesno-20200310>

Snašle su nas dvije opasne situacije - pandemija i potres!

prof.dr.sc. Dražen Begić, Pročelnik Katedre za psihijatriju, Medicinski fakultet, Zagreb

prof.dr.sc. Nataša Jokić-Begić, Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet

Objavljeno: <https://www.koronavirus.hr/snasle-su-nas-dvije-opasne-situacije-pandemija-i-potres/270>, 05.04.2020.

Potres je situacija koja izaziva strah visokog intenziteta kod svih ljudi. Pandemija izaziva tjeskobu u kojoj živimo već tjednima. Sada kada smo doživjeli ove dvije opasnosti i osjećaji su nam intenzivni i za mnoge preplavljajući. Ljudi će se razlikovati po svojim reakcijama, ali univerzalno je:

- Jutros ste vjerojatno osjetili snažnu uznemirenost u tijelu. Ona će se postupno smirivati, ali vjerojatno ćete se čitav dan osjećati napeto i uplašeno. To je sasvim normalno, time nas naša tijela spremaju za velike izazove, daju nam energiju i drže nas budnima. Posljedica toga bit će osjećaj umora i „slomljenosti“, već večeras ili sutra. Sve će se to smiriti za nekoliko dana.
- Imali ste potrebu čuti se sa svojimima, približiti se jedan drugome, pružiti si ruku. To je potpuno normalno i u svakoj drugoj situaciji bi vam savjetovali da upravo to učinite. **ALI NE U OVOJ!** Ne zaboravite na pandemiju. Održavajte socijalne kontakte na sigurnoj udaljenosti. Šaljite poruke podrške, ali izbjegavajte bliži kontakt.
- U obje ove opasnosti s kojima se suočavamo važno je zadržati razum, ne podlijegati dezinformacijama, ne širiti paniku jer ona je naš najveći neprijatelj u ovakvim situacijama.
- Protiv virusa imamo tri štita: **ODGOVORNO PONAŠANJE**, imunološki sustav koji je priroda ugradila u svakog od nas i medicinsku skrb
- Povijest nas uči da je ponašanje uvjetovano strahom, a ne razumom pogubnije od svega.

Odgovorno se ponašati prema sebi i drugima znači:

- Slijedite sve savjete kriznih stožera
- Držite distancu, perite ruke, poštujujte sve što vam se savjetuje u vezi koronavirusa
- Ne širite dezinformacije
- Gledajte vijesti umjereno
- Štitite se humorom
- Održavajte socijalne kontakte, ali na daljinu, dajte jedni drugima podršku
- Ako uznemirenost ne popušta, javite se stručnjacima za psihičko zdravlje.

Psihološka prva pomoć u krizi

mr. sc. Ivan Vračić, klinički psiholog i psihoterapeut, ivan.vracic@gmail.com

Na samom početku, prije nego što se usmjerimo na načela i pristupe pružanju psihološke prve pomoći, važno je objasniti koje su to okolnosti koje uvjetuju potrebu za psihološkom prvom pomoći.

U uobičajenom, svakodnevnom životu često susrećemo pojam **STRES** koji se odnosi na svaku promjenu kojoj se moramo prilagođavati. **Stresni događaji** na nas djeluju svakodnevno, u većoj ili manjoj mjeri, i na njih reagiramo **stresnim reakcijama**, čiji intenzitet ovisi o našoj osobnoj procjeni prijetnje i štetnosti stresnog događaja, o uspješnosti naših mehanizama kojima se s njim suočavamo, kao i o našim drugim osobinama. Kad je stres u pitanju najčešće ćemo ga prevladati samostalno ili uz pomoć bližnjih te nećemo trebati psihološku pomoć.

Za razliku od stresa, **KRIZA** je puno intenzivnije psihičko stanje. Nju najčešće uzrokuje **krizni događaj** koji je iznenađan i/ili rijedak događaj te izrazito uznemirujući i vrlo stresan (a često i traumatski) jer predstavlja prijetnju ili doživljaj gubitka osoba, stvari ili vrijednosti za većinu ljudi. Krizni događaj izaziva takozvane „**šok krize**“. Osim njih, mogu se pojaviti i „**krize iscrpljivanja**“. Njih uzrokuje niz stresnih događaja koje proživljavamo kroz duže vrijeme i koji imaju **kumulativni učinak** na nas. Iako stres doživljen u pojedinačnim stresnim situacijama ne mora biti intenzivan, ako smo mu dulje vrijeme izloženi, njegov se učinak može kumulirati, zbrajati, sve dok ne prijeđe onu mjeru s kojom se čovjek može nositi (“kap koja je prelila čašu”).

U krizi imamo osjećaj da sve to što se događa ne možemo sami svladati koristeći uobičajene mehanizme i strategije suočavanja sa stresom. Zbog toga je osoba u krizi izuzetno ranjiva, preplavljena osjećajima, često misaono smušena što dovodi do dezorganizacije ponašanja te otežava uspješno rješavanje krizne situacije. Uobičajene krizne reakcije stoga mogu biti: misaone ili kognitivne (pogreške u zaključivanju, teško donošenje odluka, slaba koncentracija, zaboravljanje), čuvstvene ili emocionalne (napetost, ustrašenost, tjeskoba, osjećaj bespomoćnosti, bezizlaznosti, besmislenosti i gubitka kontrole), tjelesne ili fiziološke (tjelesni nemir, teškoće spavanja) i ponašajne reakcije (besmislene radnje, nagle promjene odluka ili blokada ponašanja).

Osim što se u krizi može naći pojedina osoba, u krizi se mogu naći i skupine, organizacije i veće društvene zajednice. Krizne reakcije mogu pojaviti neposredno nakon kriznog događaja i odgođeno. One su u većini slučajeva normalne i prolazne, s pozitivnim krajnjim ishodom, a samo kod manjeg broja ljudi one mogu biti vrlo intenzivne i dugotrajne te poprimiti i oblike koji zahtijevaju stručnu psihološku i medicinsku pomoć. Većina osoba će se nakon krize relativno brzo oporaviti i funkcionirati jednako kao i prije krize, ili čak možda i kvalitetnije.

Krizna reakcija je normalna reakcija na nenormalne okolnosti.

Načela prve psihološke pomoći

PSIHOLOŠKA POMOĆ podrazumijeva pružanje podrške osobi ili osobama u nevolji, suočenima s nerazriješenim problemom ili bolnim gubitkom, u razrješavanju problema psihičke prirode primjenom psiholoških mehanizama i tehnika.

PSIHOLOŠKA PRVA POMOĆ skup je mjera i postupaka kojima se nastoje ukloniti ili ublažiti posljedice krize. Može se najjednostavnije definirati kao potpora, utjeha, razumijevanje koje osobi netko drugi ili kao niz postupaka koje osoba sama poduzima kako bi se suočila sa svojom nevoljom.

Način suočavanja s krizom različit je od pojedinca do pojedinca. Sve dok određeni način pomaže i nije destruktivan, ljude treba ohrabrivati da rade ono što smatraju da im najviše koristi tj. ono što za svakoga od njih najbolje djeluje u suočavanju s teškim situacijama.

ZAŠTO PSIHOLOŠKA PRVA POMOĆ?

„Budući da prisjećanje na (krizne) događaje ... izaziva neugodu, čovjekova prirodna reakcija jest da ono što se dogodilo gura pod tepih. ... Međutim ... s vremenom hrpa pod tepihom postaje sve veća, i u jednom trenutku više ne vidimo na drugu stranu. Razgovor o teškim događajima ljude uznemiruje, ali to je poput rane koja boli dok je čistimo alkoholom. Ako to ne učinimo, vjerojatnost infekcije je mnogo veća, a zacjeljenje traje mnogo dulje. Ne treba se bojati sredstva za dezinfekciju, već posljedica rane kojoj nismo pružili prvu medicinsku pomoć.“ Lidija Arambašić (2000): „Psihološke krizne intervencije: Prva psihološka pomoć nakon kriznih događaja“, DPP, Zagreb.

Iskustva u radu s ljudima u stanju psihičke krize pokazuju da se velika većina njih (oko 90%) oporavlja spontano, zahvaljujući samo vlastitim snagama i uz pomoć podrške bliskih osoba, a samo manji broj (oko 10%) treba pomoć stručnjaka. Što su krize intenzivnije ili dugotrajnije, omjeri ovih postotaka se mijenjaju. Povećava se postotak onih kojima je nužno pružiti neki oblik stručne pomoći, dok pravovremena i adekvatna pomoć smanjuje taj postotak.



Pružanje psihološke prve pomoći treba započeti što brže, odmah nakon kriznog događaja, a što ranije kod dugotrajnih, kumulativnih i višestrukih kriza (poput ove s koronavirusom, i istovremeno zemljotresom u Zagrebu). Ljudi su tada “najotvoreniji” za primanje pomoći, pomoć im je najpotrebnija. Svaka odgoda rezultirat će pogoršanjem i produženjem oporavka.

Psihološka prva pomoć je usmjerena na „**ovdje i sada**“, na aktualnu situaciju i njeno rješavanje (bavimo se samo sadašnjosti a ne psihičkim poteškoćama koje netko ima neovisno o krizi). Ona ubrzava proces oporavka, smanjuje vjerojatnost nastanka težih posljedica i potrebe za lijekovima. Zato ona ima **preventivni karakter** (psihološka prva pomoć nije psihoterapija niti liječenje nego prevencija težih posljedica!!).

Psihološku prvu pomoć može učinkovito pružiti bilo koja osoba, bez obzira na stručnu spremu, struku i formalno obrazovanje, koja je educirana i trenirana za to i poznaje osnovna načela psihološke prve pomoći (laici, bližnji, radni kolege, medicinsko osoblje, ...). Kao i kod pružanja medicinske prve pomoći, i ovdje educirani laici mogu biti jednako učinkoviti kao i profesionalci. Naravno, najčešće će psihološku pomoć pružiti profesionalni pomagači (psiholozi i drugi). No, u situacijama koje pogađaju velik broj pojedinaca i cijelu zajednicu (kao što je ova kriza vezana uz COVID-19), broj raspoloživih profesionalaca je često nedovoljan za velik broj ljudi koji imaju potrebu za psihološkom pomoći. Zato je u tim situacijama vrlo djelotvorno educirati volontere laike za pružanje psihološke prve pomoći.

Pomagač koji pruža psihološku prvu pomoć, bez obzira bio on profesionalac ili volonter i laik, trebao bi imati neke osobine koje imaju neposredan učinak na osobe u krizi. Izrazito je važna iskrena zainteresiranost za pomaganje, i **empatija** (emocionalno razumijevanje) **bez vrednovanja** događaja ili postupaka. Također je važno da se može suočiti s jakim čuvstvima poput tuge, bijesa, bespomoćnosti, pesimizma i svih drugih oblika negativnih reakcija. I naravno, strpljenje, strpljenje, strpljenje...

Jedna od najvažnijih tehnika psihološke prve pomoći je **aktivno slušanje**. Važno je stvarno slušati osobu i kroz to joj omogućiti emocionalno rasterećenje, a to možemo jedino uz empatije. Psihološke prve pomoći nema bez empatije. Empatija je sposobnost uživljavanja u emocionalna stanja druge osobe i razumijevanje njenog položaja (npr. patnje, ugroženosti). Kažemo da je empatija osjećanje **S** drugim, ali ne i osjećanje **ZA** druge. To je ponekad teško ako je iskustvo drugog previše bolno ili u suprotnosti s našim etičkim vrijednostima. Samo zamišljati kako je drugome bez emocionalnog uživljavanja nije empatija.

Kako bi što zaštitili osobno mentalno zdravlje pružatelji psihološke prve pomoći trebaju:

- biti osposobljeni za pružanje prve psihološke pomoći
- biti educirani iz područja psihološke samopomoći,
- imati dostupnu superviziju i po potrebi psihološke krizne intervencije za sebe
- osposobljeni za prepoznavanje sprječavanje osobnog izgaranja na poslu razvoja sekundarnog PTSP-a.

Osoba u krizi često sama poseže za psihofarmaceutima (lijekovima za smirenje i dr.) bez konzultacije s liječnikom. Kod laika se vrlo često čuje preporuka kako treba uzeti "nešto za smirenje" kao da će to riješiti sve probleme. Tu je važno naglasiti da psihofarmake može propisati samo liječnik.

Stručnjaci naglašavaju kako anksiolitički i sedativni lijekovi neće riješiti krizu u kojoj se osoba nalazi, te su vrlo oprezni u davanju lijekova. Kad je indicirano, davanje anksiolitika i sedativa kroz kraće razdoblje smirit će osobu i smanjiti tjeskobu, ali time kriza neće biti riješena već je samo omogućeno njezino rješavanje. Dati osobi u krizi veliku količinu sedativa kako bi "prespavala krizu" znači osobu dovesti u stanje tuposti za zbivanja u njoj samoj i u okolini, te joj na taj način oduzeti mogućnost suočavanja s krizom i zdravim načinima razrješenja.

Neke upute i praktični savjeti za postupanje:

- pružanje pomoći početi što prije
- zaštititi od dodatnih prijetnji i stresa
- pristupiti razumljivo i pozitivno
- jasno, jednostavno i blago govoriti
- ostavljati dojam samopouzdanja, nastupiti odlučno (ne agresivno)
- izbjegavati stručno nazivlje
- stvoriti osjećaj sigurnosti i zaštićenosti
- slušati s razumijevanjem - "aktivno slušanje"
- pružiti podršku, utjehu - olakšanje
- prihvatiti i omogućiti izražavanje misli i osjećaja - spontano, ukoliko osoba ima potrebu za tim (plakanje, prepričavanje proživljenih iskustava), u skladu s mogućnostima, ne sprječavati osjećaje, ali i „ne gurati“ u njih ako osoba za to nije spremna
- predložiti kako izraziti teške i bolne osjećaje u svezi s događajem, kako nastaviti dalje,
- poticati osjećaj kontrole nad vlastitim životom
- poticati zadovoljenje tjelesnih potreba
- pružiti pomoć u specifičnim problemima
- poticati pronalaženje podrške drugih (u ovoj krizi primarno na daljinu, virtualno)
- davati točne i istinite informacije
- ne davati loše prognoze, iskreno odgovoriti na pitanje o stanju
- davati i ponavljati objašnjenja (koliko je potrebno) - konkretna i primjerena

Psihološka prva pomoć u situaciji pandemije koronavirusa

Ovo stanje vezano uz koronavirus zasigurno ima obilježja krize, ponajviše „krize iscrpljivanja“ jer traje dugo i ima kumulativni učinak na nas i izaziva krizne relacije. U ovoj krizi neki će biti trebati i psihološka pomoć.

U ovoj specifičnoj krizi vezanoj uz pandemiju koronavirusom važno je psihološku prvu pomoć pružati u skladu s aktualnom situacijom i preporukama zdravstvenih stručnjaka i kriznog stožera. Dakle, to će biti psihološka prva pomoć na daljinu: telefonom ili internetom (razgovor, e-mail, video-pozivi, razne aplikacije za kontakt u realnom vremenu, Skype, videokonferencije i dr).

Za one koji pomoć pružaju, kao i za one koji je primaju, to može biti veći izazov i zahtjevnije od psihološke prve pomoći uživo, zbog toga što je teže uspostaviti kontakt i jer nedostaje dio neverbalne komunikacije.

Preko telefona postoji samo glasovna, govorna komunikacija, preko e-maila samo pisana verbalna komunikacija koja se temelji na jezgrovitom izražavanju, kod video-poziva je manje ograničenja jer i čujemo i vidimo osobu i ona nas, ali je i dalje reducirana i ograničena, a česte su i razne tehničke poteškoće, pucanje veze, zamrzavanje slike i sl.

Iskustva pokazuju da je na daljinu teže pružiti podršku i empatiju, to predstavlja veći izazov i traži specifične vještine koje se mogu razviti kroz edukaciju.

Dosadašnja profesionalna iskustva autora ovog članka s telefonskim i internetskim psihološkim savjetovanjem u mirnim vremenima pokazuju da taj oblik savjetovanja omogućuje brzu i efikasnu pomoć, olakšava motiviranje za pomoć uživo, često predstavlja most prema ustanovama za pružanje pomoći. Čini se da su na daljinu manji otpori klijenata i da je kasnije savjetovanje uživo puno lakše jer su puno manji problemi s uspostavljanjem kontakta i odnosa, a u radu nastavljamo i produbljujemo započeto. Stoga je e-savjetovanje jako dobro za početak rada.

Iskustva također pokazuju da su za internetsko i telefonsko savjetovanje nužne stručne kompetencije savjetovanja, sustavna edukacija o tehnikama i intervencijama savjetovanja. Naročito su važne tehnike “aktivnog slušanja” jer je njihov značaj puno veći nego kod savjetovanja uživo, naročito u uspostavljanju kontakta i povjerenja s klijentom. Takvo savjetovanje mora biti jasno, ali ne previše direktivno, uz optimalan omjer kognitivnih i emocionalnih poruka.

Korisnici e-savjetovanja često naglašavaju kako se na ovaj oblik lakše odlučuju nego na savjetovanje uživo, da im je puno lakše nakon što opišu svoj problem u mailu jer se osjećaju rasterećeno što su nekome mogli povjeriti svoj problem. Manji broj korisnika ističe da im je važno da mogu ostati anonimni i da im je anonimnost posebno važno u početnom, prvom kontaktu, u izlaganju svojih problema, da se tako osjećaju manje anksiozni i izloženi.

Stres, bolest, optimizam: što možemo (probati) učiniti sami?

dr.sc. Andrea Vranić, FFZG, Odsjek za psihologiju

Od svih ljudi izloženih nekoj infekciji samo će se neki razboljeti. Jedan od razloga tome je i smanjena otpornost organizma nastala uslijed psihološkog stresa (npr. Segerstrom i Miller, 2004). Psihološki stres je povezan s promjenama imunološkog sustava. Stres na imunitet djeluje putem limfnog sustava ili djelovanjem hormona tako što remeti proizvodnju leukocita, bijelih krvnih stanica važnih u zaštiti tijela od bakterija i virusa (Ader, Cohen i Felten, 1995). Osim toga, stres može djelovati na imunitet putem promjena u ponašanju izazvanih stresnom situacijom, npr. prekomjernom konzumacijom alkohola i cigareta, lošom prehranom i smanjenom tjelesnom aktivnosti. U ovom ćemo se tekstu kratko osvrnuti na nekoliko istraživanja povezanih s ovom temom.

Postoji li povezanost stresa i sklonosti zaraznim infekcijama dišnih puteva?

Nakon svjetske epidemije svinjske gripe, 2010. godine, provedena je meta-analiza³ povezanosti psihološkog stresa i infekcije gornjih dišnih puteva koja je uključila 30ak pojedinačnih istraživanja i podatke ukupno 8111 sudionika. Rezultati su potvrdili kako je stres povezan s povećanom osjetljivošću za razvoj infekcije dišnih puteva, neovisno o tome radi li se o psihološkom stresu (izmjerenom putem samoprocjene, tj. upitnika o tome koju razinu stresa pojedinac osjeća) ili, pak, klinički ili biološki utvrđenom stresom. Način na koji se odvija međudjelovanje stresa i osjetljivosti na infekcije nije sasvim razjašnjen. Ipak, čini se kako kronični stres smanjuje sposobnost imunološkog sustava da „razumije“ hormonalne signale što može dovesti do smanjenja proizvodnje protuupalnih stanica leukocita, odnosno do jačanja simptoma bolesti (npr. Heijnen, 2007).

Razlikuju li se muškarci i žene u „zdravstvenom“ odgovoru na psihološki stres?

Odavno je poznato da su muškarci osjetljiviji na infekcije od žena. Na primjer, u epidemiji gripa 1917.-1918. umrlo je više muškaraca nego žena, a u mnogih se sisavaca pokazuje kako paraziti češće naseljavaju organizam mužjaka, koji sukladno tome imaju i teže posljedice (Zuk, 2009). Mehanizam odgovoran za ovu razliku u osjetljivosti na infekcije nije poznat, ali čini se da bi ženski hormon estrogen mogao biti važan faktor. Pokazuje se, naime, kako žene prijavljuju manje simptoma tijekom sredine ciklusa kad je razina estrogena najviša, a čini se i kako estrogen sprečava ili ublažava upalne reakcije (Groer, 1993). No, iako su muškarci općenito osjetljiviji na zarazne bolesti, muškarci i žene su jednako podložni stresu koji oslabljuje imunološku reakciju (Pedersen, Zachariae, & Bovbjerg, 2010).

Kakav je zdravstveni odgovor starijih osoba na stres?

Općenito gledano, imunološki sustav starijih osoba je oslabljen u odnosu na mlađe pa dugotrajno stresno razdoblje može dodatno oslabiti organizam. Primjerice, uočena je slabija reakcija na cjepivo kod starijih osoba koje su dugoročno uključene u brigu o svojim supružnicima oboljelim od demencije, nego kod starijih osoba koji nisu u situaciji kroničnog stresa (Kiecolt-Glaser, Glaser, Gravenstein, Malarkey, & Sheridan, 1996). No, to ne vrijedi za sve starije osobe jer pokazuje se kako raspoloženje može igrati važnu ulogu. Emocionalno stanje je, naime, povezano s radom imunološkog i endokrinog sustava. Primjerice, kod starijih je žena utvrđena povezanost depresivnosti, ljutnje i umora s lošijim zdravstvenim statusom, a pozitivan afekt kod starijih muškaraca povezuje se s boljom procjenom zdravstvenog stanja, vitalnosti i mentalnog zdravlja (Constanzo i sur., 2004). Autori navode optimizam kao ono što povezuje ove rezultate i

³ združena analiza rezultata više istraživanja koja osigurava veću točnost zaključivanja

zaključuju kako optimizam ima zaštitnu ulogu u imunološkom funkcioniranju jer u starijoj dobi može osnažiti imunitet. Pritom, naravno, optimizam, nije jedini način nošenja sa stresom - svatko može za sebe pronaći ono što mu najbolje pomaže.

Kako podići optimizam?

Optimizam se definira kao opće pozitivno očekivanje od budućnosti (Carver, Scheier i Segerstrom, 2010). Veći optimizam je povezan s mentalnim i fizičkim zdravljem, a već smo spomenuli da je povezan s nižom depresivnosti i snažnijim imunološkim reakcijama. Intervencije za osnaživanje optimizma koriste različite pristupe, a uglavnom se temelje na razvijanju budućih ciljeva i često na tehnici vizualizacije, tj. zamišljanja, najbolje buduće verzije sebe (*eng.* best possible self - BPS; npr. Meevissen Peters, i Alberts, 2011). Ove intervencije obično uključuju ovakvu uputu: „Zamislite sebe u budućnosti, nakon što je sve što se trebalo dogoditi završilo najbolje što može. Trudili ste se i uspjeli postići svoj cilj/ciljeve...“. Sudionici tako zamišljaju svoje buduće osobine, odnose, uspjehe. Potom je potrebno navesti svoja zamišljanja koristeći rečenice poput „U budućnosti ja ću biti/raditi...“, te potom te rečenice složiti u povezanu priču i zapisati ih. Na primjer,

„U budućnosti, kad prođe ova epidemija, ja ću naći vrijeme za vidjeti svoje prijatelje. Kad se sve opet normalizira, ja ću jednom tjedno ići u poslijepodnevnu šetnju sa svojim djetetom/suprugom. Ja ću svaku drugu nedjelju pozvati prijatelje na ručak. Kad sve prođe, ja ću biti organizirana i brže ću rješavati poslovne obaveze, zato ću biti učinkovitija i neću trebati kod kuće dovršavati zadatke. Kad sve prođe, ja ću biti zadovoljna osoba jer ću znati da smo odgovorno prošli kroz ružan period i dobro se brinuli jedni o drugim.“

Naposljetku, navodimo rezultate meta-analize 29 psiholoških intervencija namijenjenih podizanju optimizma u kojima je ukupno sudjelovalo 3319 ljudi - različite tehnike za podizanje optimizma su učinkovite (podišu optimizam za 30-40%), a posebno je učinkovita gore opisana tehnika „Najbolje budući ja“ (Malouff & Schutte, 2016).

Što zapamtiti?

Ne možemo utjecati na to koliko godina imamo, kao ni na to jesmo li muškarac ili žena. Ne možemo ni na to hoće li se u svijetu pojaviti virus. Ali možemo na to kako se sa situacijom nosimo. Psihičko stanje može utjecati na zdravlje i zdravstveni ishod, kod žena i muškaraca, mlađih i starijih. Optimistične osobe imaju manje šanse razviti depresivne simptome i imaju bolji imunološki sustav.

Optimizam se može naučiti i vježbati. Ajmo!

LITERATURA:

- Ader, R., Cohen, N., & Felten, D. (1995). Psychoneuroimmunology: interactions between the nervous system and the immune system. *Lancet*, 345, 99-103.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879-889.
- Costanzo, E.S., Lutgendorf, S.K., Kohut, M.L., Nisly, N., Rozeboom, K., Spooner, S., Benda, J., & McElhaney, J.E. (2004). Mood and cytokine response to influenza virus in older adults. *Journal of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 59, 1328-1333.
- Kiecolt-Glaser, J.K., Glaser, R., Gravenstein, S., Malarkey, W.B., Sheridan, J. (1996). Chronic stress alters the immune response to influenza virus vaccine in older adults. *Proceedings of the National Academy of Science USA*, 93, 3043-3047.



- Groer, M., Carr, J., & Younger, M.S. (1993). Relationships between self-reported symptoms of infection, menstrual-cycle-related distress, and cycle phase. *Behavioral Medicine, 19*, 13-19.
- Heijnen, C.J. (2007). Receptor regulation in neuroendocrine-immune communication: current knowledge and future perspectives. *Brain Behavior Immunology, 21*, 1-8.
- Malouff, J.M., & Schutte, N.S. (2016). Can psychological interventions increase optimism? A meta-analysis, *The Journal of Positive Psychology, 12*, 594-604.
- Meevissen, Y. M., Peters, M. L., & Alberts, H. J. (2011). Become more optimistic by imagining a best possible self: Effects of a two week intervention. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 42*, 371-378.
- Pedersen, A., Zachariae, R., & Bovbjerg, D.H. (2010). Influence of Psychological Stress on Upper Respiratory Infection - A meta-analysis of prospective studies, *Psychosomatic Medicine, 72*, 823-832.
- Segerstrom, S.C., & Miller, G.E. (2004). Psychological stress and the human immune system: a meta-analytic study of 30 years of inquiry. *Psychological Bulletin, 130*, 601-630.
- Zuk, M. (2009). The sicker sex. *PLoS Pathogens, 5*, e1000267. <http://www.plospathogens.org/article/info:doi/10.1371/journal.ppat.1000267>.

Suočavanje sa stresom - borba, bijeg blokada, a zapravo - 3u1!

Jasenka Pregrad, psiholog, psihoterapeut, supervizor

Voditeljica edukacije iz gestalt psihoterapijskog pristupa i jedna od osnivačica Gestalt centra Homa, urednica knjige Stres, trauma, oporavak (1996.) i autorica mnogih članaka i poglavlja u knjigama na tu i neke druge teme.

Preuzeto: Net.hr

Objava na facebook stranici Gestalt centra Homa:

Rastući ćošak

3F su tri načina suočavanja sa stresom po Lazarusu: fight (boriti se s izvorom stresa), fly (odletjeti, pobjeći, izmaknuti se) i freeze (zalediti, pritajiti, trajati u stresu i presložiti se unutra). Situacija ugroze aktivira puno energije kako bismo mogli ili napasti ili pobjeći. U medijima nam često govore kako se borimo protiv corona virusa, a zapravo se ne borimo, nego se izmičemo od njega. Kako to činimo? Pritaj se i #ostanidoma A energija???

Kako se boriti i izmaknuti virusu tako da se pritajimo i izdržimo ne čineći ništa? Tri u jedan! (E, moj Lazarusu.) To nam je sada nova razvojna zadaća. Civilizacijski izazov - growing edge ili kako je jedna naša grupa na čuvenoj godišnjoj feedback radionici odlučila govoriti - „rastući ćošak“.

#samorastirazvoj

Objava na facebook stranici Gestalt centra Homa je bila više dosjetka za nas stručnjake, a ovdje bih uvodno rekla nešto više o kontekstu i uopće načinu na koji struka gleda na krizu i traumu.

Iz rata znamo da je bilo (i psihički) teško, ali da smo nekako preživjeli, da nas je to iskustvo ranilo, promijenilo na različite načine, no nije nas učinilo nekakvim životnim invalidima.

S druge strane, zapadna civilizacija je, razvojem znanosti i tehnologije, povjerovala da ima rješenje za svaki problem i da kuglu zemaljsku može staviti u funkciju vlastitog lagodnog i sigurnog života na njoj. Takav osjećaj i uvjerenje nije bilo samo globalno, nego se počelo prihvaćati i kao individualno. Svi računamo s tim da imamo pravo na dobrostanje, do te mjere da smo nesretni, poniženi ili uvrijeđeni kad se ono ugrozi. Štoviše, sramota nas je kad nismo dobro, pa to skrivamo, a teške emocije proglasili smo negativnima. Negativno je bojati se, plakati, tugovati. Uvjerenje koje stoji u podlozi našeg življenja je da nam mora biti dobro u civilizaciji koja je svemoćna, a ako nije mora bit da smo si nekako sami krivi.

Takav stav i uvjerenje je ono što nam situacije kao što je ova u kojoj jesmo čini još težima za suočavanje. Jer, naime, niti smo mi civilizacijski moćniji od kugle zemaljske, niti je život pravedan, niti su bespomoćnost, ranjenost i gubitak kontrole sramotni, a ni teške emocije nisu negativne. To da nemamo rješenje za svaki problem niti smo moćniji od majčice Zemlje pokazuje globalno zatopljenje i sve ekološke teškoće koje smo proizveli. Pokazuje nam to i potres koji smo doživjeli i ovaj sasvim majušni virus koji veselo skakuće od osobe na osobu u svom biološkom htijenju da preživi. Nije pravedno da je baš ta djevojka poginula, a ne netko drugi, da je baš ta osoba zaražena, a ne neka druga ili nepravedno je da je uopće itko poginuo i zaražen. U odnosu na život sam mi smo poprilično bespomoćni i nemamo stvari pod kontrolom. Narod ima jednu lijepu izreku za to – *tako ti je grah pao* koju ja često rabim prorađujući s ljudima njihove traume, odnosno njihov osjećaj krivice i srama nakon takvih

događaja. I kad nas život povrijedi, onda je prirodno, biološki prirodno da strahujemo i tugujemo. Kad tugujem za nečim ili nekim koga gubim pokazujem poštovanje prema tome nekome ili nečemu. Tuga je druga strana medalje ljubavi.

Iz životnog iskustva, a i iz podataka o učestalosti pojedinih događaja u životu pojedinca znamo da je svatko doživio barem jedno traumatsko iskustvo, a većina nas i više njih. Dakle, bilo bi korisno, da tako kažem, računati s tim da će nam se dogoditi i nekoliko traumatskih i mnogo stresnih i teških događaja tokom života i znati da smo prirodno opremljeni nositi se s njima, umjesto da takve događaje doživljavamo kao nepravedne i nedopustive ili posramljujuće.

Psiholozi istraživači ojačani neuroznanstvenicima ustanovili su da je ljudska biološka reakcija na ugrozu vrlo slična onoj u drugih sisavaca – borimo se (ako procjenjujemo da imamo šanse pobijediti, zaustaviti ugrozu), bježimo (što uključuje i izbjegavamo opasnosti) ili se pritajimo, priznamo svoju bespomoćnost i čekamo da opasnost prođe. U stručnoj engleskoj literaturi govori se o 3F (fight, fly, freeze), a jedna naša kolegica je to lijepo prevela u hrvatski kao 3B – borba, bijeg, blokada. Naš organizam na ugrozu prvo reagira biološki, a to znači da aktivira energiju za nešto od ovog troje, tek onda tu energiju postupno prepoznajemo kao neke emocije (strah, užas, ljutnju, bespomoćnost, frustraciju ...), naknadno se ovoj reakciji priključuje i razum, razmišljanje i procjenjivanje, pa tako i razumijevanje toga što nam se dogodilo. Tako je to biologija uredila sa željom da preživimo ugrozu.

Svaki od ovih načina je normalan i zdrav. Najčešće, svatko od nas ima svoj „stil“ reagiranja, odnosno suočavanja sa stresom, što, osim što ovisi o prirodi situacije, ovisi i o strukturama naših ličnosti.

U javnom prostoru ovih dana povodom virusa najčešće čujemo da se **borimo** protiv virusa, svi zajedno izbjegavanjem fizičkog kontakta i pojedinačno oni koji su zaraženi. I onda nam daju uputu da ćemo se najbolje boriti tako da ne činimo ništa, da ostanemo doma – dakle da se pritajimo, proglasimo bespomoćnima, izvjesimo bijelu zastavicu virusu i čekamo da opasnost prođe. Da zamrznemo, **blokiram** svoj život na nekoliko tjedana/mjeseci. Objašnjenje zbog čega je važno ostati doma kaže da je tako najmanja šansa da susretnemo virus i da on „skoči“ na nas, dakle da mu se izmaknemo, **pobjegnemo** od njega. Neki od nas su krenuli bježati od virusa (na otok, u vikendicu u šumi), ali čak i kad bi nam Nacionalni stožer to dopuštao, nemamo baš kud jer je virus brži od nas i rasprostranio se svuda. Pa nam je bolje biti tamo gdje ga najviše ima, zato što tamo ima i najviše zdravstvene pomoći, za slučaj da mu ne umaknemo. Dosta je zbunjujuće i našoj biologiji (energiji koja se podigla od straha od ugroze) i našem razumu i razumijevanju situacije da se **borimo blokirajući** život, pritajivši se, proglašavajući vlastitu bespomoćnost koja zapravo nije bespomoćnost, jer je to način **bijega** od virusa. Čovjek u načelu ima bogat repertoar suočavanja sa stresom (osim ova osnovna 3 načina ima još dobrih kombinacija), ali ova **situacija traži od nas reakciju – 3 u 1**. I to je čini posebno zahtjevom i zbunjujućom. Vjerojatno u tome i leži izvjesni neposluh ili oklijevanje da baš svi poslušamo upute stožera. Zahtjev da primijenimo sva tri načina suočavanja s ugrozom zvanom virus odjednom od nas traži novu prilagodbu i za to nam, očito, treba više vremena i strpljenja sa samima sobom i ukućanima s kojima smo doma. Dodatnu nevolju prouzrokuje i velika energija koju organizam po prirodi ima u situacijama ugroze, koju nemamo gdje i na što potrošiti i koja onda čini emocije s kojima se u sebi susrećemo još intenzivnijima.

Kad je **potres** u pitanju – jedino što možemo napraviti je pristati na ugrozu, bespomoćnost i odsustvo kontrole. Ne možemo se niti boriti protiv ugroze niti pobjeći. Ostalo nam je pritajiti se, zamrznuti. Zato jesmo puni straha. Zato se mnogo ljudi onog nedjeljnog jutra spakiralo i krenulo bježati podalje od Zagreba (ugroze). S druge strane, svi oni koji su ostali bez doma

prvo moraju biti aktivni kako bi našli mjesto gdje mogu „ostat doma“ – dakle taj strah nekako treba preokrenuti u akciju (borbu za rješenje problema) koja je razumna i učinkovita. Što je također zahtjevan zadatak.

Zato, dragi ljudi, budite strpljivi sa sobom i ukućanima, dajte si vremena za prilagodbu ovoj teškoj i zbunjujućoj situaciji – trebat će nam nešto više vremena da unutar ova tri općenita načina suočavanja i trajanja u dvjema ugrozama pronađemo načine koji nama naviše pomažu.

I još nešto – načini suočavanja su vrlo individualni, a stručnjaci za stres u pravilu kažu da svakome pomaže ono što mu pomaže, dakle da nema dobrih i loših načina, samih po sebi osim nekoliko generalnih – tipa nemojte pojačano pušiti niti piti alkohol, nemojte vikati i biti agresivni prema ukućanima ili u javnom prostoru prema drugima, nego izađite na balkon, odite u šumu i izvičite se (ili plješćite i pjevajte iz zahvalnosti medicinarima, vatrogascima, vojsci, djeci koja su strpljiva). Pročitat ćete puno općih uputa nas psihologa o tome što bi vam moglo pomoći. Nemojte se ljutiti na neka viđenja i neke prijedloge (ili ljutite se ako vam to pomaže), nego iz šume svih tih ponuđenih prijedloga i aktivnosti pronađite one koji vama odgovaraju, dobro djeluju, pomažu da ostanete u tom frustrirajućem 3 u 1 stanju. Jer, kako stvari stoje, te strategije će nam trebati još neko vrijeme. I da – mi to zovemo kreativna prilagodba – dakle otkrivanje novih načina suočavanja i nošenja sa stresom. Tako nam i ova situacija daje priliku za rast i razvoj. Da smo mogli birati, ne bismo je nikad izabrali. Ali, nismo mogli. Vrijeme je da odložimo svoju civilizacijsku bahatost, pristanemo na to da djelomično ili u potpunosti nemamo kontrolu i da je vrijeme vježbanja nečeg novog što uključuje skromnost i strpljivost. I vjeru u našu vlastitu biologiju.

Sad kad imamo širi pogled i razumijevanje pred kakvim teškim i zahtjevnim zadatkom se nalazimo pogođeni stresom i traumom kućne izolacije i potresa, možemo se pozabavit nekim konkretnijim pitanjima. Podijelila bih ih u tri odjeljka:

- 1.prihvatanje i mirenje sa svim okolnostima koje nam se događaju, a onda i svim osjetima, osjećajima i mislima koje nas sustižu
- 2.otkrivanje, pronalaženje načina suočavanja koji nama odgovaraju i koji su za nas i naše ukućane učinkoviti
- 3.posezanje za idejama o različitim aktivnostima kojima se mogu bolje nositi sa stresom i učiniti vrijeme izolacije prihvatljivijim i smislenijim

I točno tim redom. Zapravo, bit će osvještavanje i doživljaji iz ova tri odjeljka pomiješani, ali teško možemo dokučiti koji načini nama najbolje odgovaraju, ako nismo osvijestili i priznali sebi kako smo. I teško da možemo odabrati aktivnosti koje nam pomažu, ako ne znamo što nam pomaže. Šetat ćemo se iz jednog odjeljka u drugi naprijed i natrag.

U kulturi u kojoj živimo ovaj prvi zadatak je najteži ili najmanje uobičajen. U nekom komentaru na facebook zidu moje prijateljice dan nakon potresa žena kaže: „*Ja se bas tako osjećam cijeli dan draga Ružice! Uznemireno, uplašeno, slomljeno.... na rubu placa i bijesa.... i ne znam sama sebi objasniti zašto????*“ Rijetko komentiram ovako osobne postove na tuđim zidovima, ali ovdje nisam mogla odoljeti, pa sam napisala:

„Zato što ste ljudsko biće!

Zato što je to normalno! (Bi li bilo normalno da ste skroz cool i ono život je dobar i predvidiv - stav? Ili bi tek to bilo nenormalno?)

Psuje - ne na svoje ukućane nego na život, kuglu zemaljsku, svemir, što god i plaćite kad vam naiđe. Tako ćete si pomoći.

Umjesto da se pitate 'zašto' pitanja. Ona su naopaka kad su emocije u pitanju.

Dobila sam kratak odgovor: *hvala <3*

Začudno je koliko nam slika o tome kako bismo TREBALI reagirati i funkcionirati odmaže u ovako teškim trenucima. Koliko nam je dodatno teško upravo zato što si ne dopuštamo da se suočimo s vlastitom bespomoćnošću, da se pomirimo s njom jer je ona činjenica i u odnosu na potres i na virus, da oplačemo gubitak vjere u vlastitu kontrolu, u preuzetno i zapravo supermensko očekivanje da smo dužni i u mogućnosti zaštititi vlastitu djecu od ugroza i nedaća. Da mi je lakše noću „dežurati“, a danju spavati, premda je glupo, da sam drhturava iznutra, da sam ljuta na znanstvenike kojima treba tona vremena da izume lijek protiv virusa. Da pristanem na sve teške osjećaje, glupe misli. Jer kad na njih pristanem i prestanem se boriti protiv njih, a time i protiv vlastite prirode, tek onda mogu krenuti u istraživanje i posvješćavanje onoga što mi doista pomaže.

Ono što moram ovdje spomenuti je naš uobičajeni način međusobnog tješjenja i hrabrenja koje je naopako. Mi kao hrabrimo jedni druge govoreći si još više to što bi i kako TREBALI biti umjesto da skromno i blago „zagrlimo“ jedni druge suosjećajući i prihvaćajući se međusobno takve kakvi jesmo – između ostalog i ranjeni, bespomoćni, slabi. Ovih dana je vjerojatno najčešća poruka Drž' se!; *Glavu gore; Ti si uvijek bila jaka, pa ćeš i ovo prebrodit; Nema predaje; Ne mogu te takvu čuti; Sve će biti dobro*. Usprkos onoj narodnoj – Kad se veselje dijeli udvostručuje se, a kad se muka dijeli prepolavlja se, mi teško muku priznajemo sami sebi i još teže je dijelimo s drugima. A kad to i učinimo, dobijemo lekciju iz šupljeg optimizma, koja je ponekad i malo posramljujuća. Zato me dirnuo i nasmijao post – *Za što da se držim kad se stalno sve tresu i ljulja?!?*

Ovo nije vrijeme za velike uvide i preslagivanje sebe, nije vrijeme da tako kažemo za psihoterapiju, ali jest vrijeme za upoznavanje i PRIHVATANJE sebe. Ako se pri tom i malo presložimo, tim bolje.

Kad znam kako sam mogu bolje vidjeti što mi treba, što mi paše, što me umiruje, donosi osjećaj smisla, snage, nade. A tu smo vrlo različiti. Netko bi puno spavao, drugome je dobro kad ispunjava vrijeme nekom aktivnošću; netko sluša glazbu, a nekome je tišina važna; netko bi pričao s drugima, drugi bi se povukao u osamu; netko bi produbljivao svoju duhovnost i propitivao smisao života, drugi bi kuhao obiteljska omiljena jela; nekome humor, pa i crni humor odlično pomaže (daje mu osjećaj da je jači jer se može sprdati), drugi je ozbiljan i sentimentaln; netko se voli prisjećati lijepih trenutaka i iskustava, drugi voli razmišljati o tome što će raditi jednom kad sve ovo prođe. Nemoguće je reći što svim ljudima pomaže, a i nije dobro jer ljude opet gura u ono kako TREBA, a ne što meni ovakvoj kakva jesam treba. Dakle, na neki način bih rekla – nemojte slušati savjete psihologa ili nemojte ih bespogovorno slušati. Načelno ili univerzalno psihologija može reći da je dobro da u danu imamo neku strukturu i rutine, da nam dani izgledaju čim je moguće uobičajenije, da imamo osjećaj da smo nekome važni, da nas vidi i poštuje (što često postižemo pomažući drugima, ali i tražeći od drugih da nam pomognu), da ne pribjegavamo pretjerano za sredstvima za umirenje (alkoholu, cigaretama, drogama, lijekovima za umirenje) i da smo na neki način aktivni.

Kad dokučimo što je to što je učinkovito za nas, onda treba od mnogih predloženih aktivnosti kojih ovih dana ima zaista puno na internetu i po društvenim mrežama izabrati one koje su nama dobre. Mnogo priznanja je ovih dana podijeljeno na društvenim mrežama o knjigama koje me gledaju s polica i podsjećaju da sam obećala (sebi i njima) da ću ih pročitati kad budem imala vremena ili ormara koji zovu na pospremanje, a ja se ne odazivam. I većina tih priznanja ima prizvuk krivice i isprike. Istina je da sad imamo više vremena nego inače, ali možda meni sad nije vrijeme za to, nego za nešto drugo, možda puno prizemnije i nepotrebnije. Vrlo vjerojatno mi treba vrijeme da sjedim u prvom odjeljku i pristajem na okolnosti i situaciju, probavim vlastitu bespomoćnost. Dakle, birajte s kim i s čim ćete se



družiti. Kako i koliko. I kad se sve ovo pomnoži s četiri člana obitelji (što je neki prosjek) onda život postaje složen, zapravo složeniji nego što je bio dok je bio „normalan“.

Kad ovdje stavimo točku, otvara se cijelo novo pitanje i poglavlje o tome kako (o)čuvati vlastiti integritet i surađivati s drugima, a pogotovo sad kad smo stresom i traumom ranjeni i osjetljiviji, a pogotovo sad kad su pravila jako striktna, stroga i ograničavajuća. Ali to je jedno sasvim novo poglavlje.

Kako možemo sami upravljati stresom i opustiti se?

*Mr.sc. Sanja Mršić Jurina, spec. kliničke psihologije,
voditeljica udruge HOLOS*

Usljed aktualne situacije epidemije i njezinih posljedica na naše zdravlje, egzistencijalnu sigurnost, način obavljanja posla, odnose s članovima obitelji i drugim ljudima te na brojna druga područja života očekivane su promjene na tjelesnom, psihičkom i ponašajnom planu. Na psihičkom planu učestalije se javljaju osjećaji zabrinutosti, napetosti, nesigurnosti, potištenosti, ljutnje.

Kako bismo se lakše nosili s ovim osjećajima i umanjili negativne posljedice stresana naše tjelesno i mentalno zdravlje možemo isami primijeniti neke od navedenih tehnika upravljanja stresom:

1. **relaksacijske tehnike** koje obuhvaćaju različite oblike opuštajućih tehnika poput vježbi disanja, opuštanja mišića, autogenog treninga;
2. **meditacijske tehnike** poput npr. tehnike transcendentale meditacije
3. **kognitivne tehnike** koje su usmjerene na stjecanje kontrole nad svojim reakcijama na stres promjenom mišljenja, očekivanja, stavova i vjerovanja;

U ovom tekstu ćemo detaljnije opisati neke **relaksacijske tehnike koje možete sami lako prakticirati** u udobnosti svog doma.

Vježbe disanja

Ljudi pod stresom jednostavno "zaborave" disati te dišu plitko i nepravilno.

Vježbama disanja može se neutralizirati ili barem umanjiti razorno djelovanje stresa. Mogu se ublažiti mišićna i psihička napetost, smanjiti krvni tlak, šećer u krvi i kolesterol.

Duboko disanje

Predlažemo da naučite i primijenite pravila dubokog disanja.

Za ovu metodu samopomoći potrebno je **usvojiti tehniku dubokog abdominalnog (trbušnog) disanja**. 4-5 dubokih i pravilnih udisaja i izdisaja bitno utječe na smanjenje napetosti. Duboko abdominalno disanje donosi puno više kisika u pluća u usporedbi s uobičajenim površnim disanjem. Na taj način se indirektno poboljšava cirkulacija i mozak dobiva novu količinu "svježeg" krvi obogaćene kisikom.

Prvo treba napraviti kraći test: staviti jednu ruku na prsni koš, drugu na trbuh i pratiti koji se od dva navedena dijela tijela pretežno giba za vrijeme disanja. Vrlo vjerojatno je gibanje vrlo površno, a dio koji se neznatno više pokreće je prsni koš.

Vježbu dubokog disanja treba započeti sjedeći uspravno na stolici. Stopala trebaju biti oslonjena na podlogu, a leđa udobno poduprta. Ruke treba staviti na svoj trbuh i prsni koš te nastojati postići da se prvo izdigne ruka koja je na trbuhu. Nadalje, treba mirno i polako udahnuti na nos i pustiti da se trbuh napuhuje dok god se udiše. Kad se trbuh "izboči", treba prijeći na

punjenje prsnog koša zrakom. Izdah se izvodi na usta, obrnutim redoslijedom. Prvo izlazi zrak iz prsnog koša, a tek onda iz trbuha. Kako se izdiše, treba opuštat i ostatak tijela.

Kada uvježbate duboko abdominalno disanje, predlažemo da pokušate nakon udaha zadržati zrak oko 4 sekunde. Izdah neka traje dvostruko dulje od udaha.

Samomasaža

U periodu kada ne možemo otići niti na masažu, **možemo naučiti kako si možemo sami pomoći i izmasirati se.**

Revitalizirajuću samomasažu možemo započeti sjedeći u stolici lupkanjem vrhovima prstiju od vrha prema dnu glave. Lupkanja trebaju biti što je moguća lakša. Iste poteze je potrebno ponoviti i na vratu do ramena. Potom treba od baze lubanje do ramena proći čvrstim, simetričnim potezima glađenja lijevom rukom duž lijeve strane vrata i desnom rukom duž desne strane vrata. Čvrstim, simetričnim pokretima kruženja potrebno je izmasirati često bolan i osjetljiv potiljak. Nakon toga treba lijevom rukom započeti pokrete gnječenja desne polovine vrata, ramena i cijele ruke, završavajući s dlanom. Istom rukom čvrstim kružnim pritiscima treba se spustiti niz desnu lopaticu i izmasirati bolne "čvoriće" (miogeloze). Potom treba ponoviti postupak s desnom rukom na lijevoj polovini vrata, ramena i duž desne ruke, završavajući s dlanom te niz lijevu lopaticu.

Samomasaža se može završiti tako da se istom rukom izvrši čvrsti pritisak na predjelu između vrata i ramena iste strane, te se pritisak zadrži 3-5 sekundi.

Vizualizacija

Vizualizacija je korisna tehnika kojom se može upotrijebiti bilo koja od gore navedenih tehnika samopomoći ili se može primijeniti zasebno.

Primjerice, sklopljenih očiju ili pogleda uprtog u pod, možemo zamisliti da imamo obrambeni štit u obliku neprobojnog oklopa koji nas čuva od zaraze korona virusom ili neke druge ugroze. Možemo vizualizirati i štitove koje imaju naši najmiliji te ih na taj način čuvaju.

Ili možemo vizualizirati kako unutar sebe imamo sićušnu, ali moćnu antivirusnu vojsku koja nas uspješno brani i čuva od napada virusa.

Ili pak, cjelokupnu situaciju koja je oko nas možemo zamisliti kao santu leda koja se topi i nestaje pružajući nam osjećaj mira i sigurnosti.

Pokušajte svakako primijeniti nešto od predloženog .

O panici

*Sanda Puljiz Vidović, profesorica psihologije
Zagrebačko psihološko društvo
Preuzeto: <https://zgpd.hr/>*

U trenutnoj situaciji pandemije virusa COVID-19 u cijelom svijetu, strah i panika su prirodne i očekivane reakcije. Svi smo na neki način uključeni. Nitko od nas ne zna koliko će pandemija trajati, koje će posljedice imati i tko će se od nas zaraziti. Znanstvenici priznaju da malo znaju o koronavirusu, ali smo svjedoci da se širi brzo i nezadrživo. Sve to dodatno pojačava strah i paniku.

Naš svakodnevni život vrlo brzo se promijenio. Najednom smo prestali ići u teretanu, mnogi ne idu na posao, dok drugi zbog dodatnih poslova padaju s nogu. U samo par dana smo odgodili sastanke, proslave rođendana, druženja, poslovne dogovore... Pitamo se kako ćemo obaviti tehnički pregled auta, kada ćemo moći promijeniti onu staru fotelju, kada ćemo na pregled štitnjače... Cijeli naš uobičajeni život je stao. Ovo je situacija u kojoj smo bespomoćni, u kojoj nemamo kontrolu nad svojim životom. Osjećaj bespomoćnosti je kod stanovnika Zagreba pojačao i ranjutarnji potres. Uplašili smo se za svoje živote kao i za živote i zdravlje članova obitelji, prijatelja, susjeda, poznanika.

Prema Psihologijskom rječniku panika je snažan teško savladiv strah koji se naglo proširi u skupini ljudi i dovodi do ponašanja koje je iracionalno, pod smanjenom kortikalnom kontrolom. Panika nastaje uslijed stvarne ili zamišljene iznenadne opasnosti (požar, potres, zarazna bolest) koju svi ili većina ugroženih nastoji izbjeći.

Pri tome su reakcije drugih oko nas znak da nam prijete velika opasnost, što još dodatno povećava strah i dovodi do nerazumnih, nedjelotvornih i ponekad bezobzirnih pokušaja da se opasnost izbjegne. To je jedno od objašnjenja zašto su ljudi kupovali toliko namirnica posljednjih dana - jer su vidjeli da i drugi to čine.

Okidač za paniku može biti saznanje o broju oboljelih, umrlih, slike pogreba iz Italije ili saznanje da je netko s kim smo bili u kontaktu zaražen.

Reakcija na prijetnju u ovom slučaju je stvarna, rizik je oko nas. Panika je odraz našeg osobnog doživljaja rizika ili opasnosti i ljudi se u tome razlikuju. Neki su naprosto manje otporni. Uz zdravstveno rizične skupine, manje su otporni i oni koji su iskusili traumu zbog rata, prometne nesreće, teške bolesti, smrti bliskih osoba i brojne druge teške situacije. Neki ljudi su izuzetno ranjivi na najavu gubitka posla i prihoda, pa su u panici zbog najavljene ekonomske krize. Neki ljudi se nisu jako uplašili koronavirusa, ali su se jako prepali potresa u Zagrebu. Neki ljudi se panično boje izolacije i mogućnosti da će biti zatvoreni u stanu dulje vrijeme.

Za panični napad je karakteristično sljedeće: ubrzani rad srca, ubrzano disanje, kratak dah, stezanje mišića, sužavanje krvnih žila. Naše tijelo se priprema na akciju, povećava se budnost i fizička snaga. Ovakva reakcija je povezana s našom prirodnom reakcijom „napad ili bijeg“. Ta reakcija je instinktivna i pomaže nam da se zaštitimo u opasnosti. U situaciji pandemije je nevolja u tome da ne možemo nigdje pobjeći nego moramo ostati kod kuće. A u tijelu je navala energije!

Što ipak možemo učiniti?

Važno je znati da iako nam srce jako lupa ili nam je kratak dah, da nećemo umrijeti niti poludjeti od paničnog napada. Napad obično traje manje od 10 minuta, a nakon toga prođe.

Potrebno je provjeravati svoje tjelesno stanje, ali ne biti potpuno usmjeren na to. Možemo pratiti je li nam grlo suho, kašljemo li i sl., ali možda kašljemo zbog alergije ili obične prehlade a ne zbog koronavirusa. Pojačana usredotočenost na tijelo i na moguće simptome dodatno

pojačava osjećaj straha, pa tada svaku tjelesnu promjenu interpretiramo kao opasnu u većoj mjeri nego inače.

Dobro je pratiti vijesti ali ne pretjerivati s tim. Ograničite informiranje na dva puta dnevno, to je sasvim dovoljno informacija.

Kod pandemije koronavirusa nam može pomoći podatak da većina ljudi ozdravi i da samo manji broj ljudi razvije ozbiljne simptome bolesti. To nikako ne znači da ovu bolest treba podcijeniti ili da ne treba slušati upute. Dapače! Upravo ćemo slušanjem uputa pomoći da imamo osjećaj kontrole nad situacijom. Međutim, mi smo skloni slušati samo loše vijesti i usredotočiti se na njih, a zanemariti podatke o broju ozdravljenja. U panici precjenjujemo realnu opasnost.

Ukoliko i kada se pojavi napad panike, dobro je prepustiti mu se, ne pokušati pobjeći od njega ili ga negirati. Jer, ako bježimo, tada sami sebi poručujemo da je to nešto veliko s čim se ne možemo nositi. Time samo pojačavamo vlastitu paniku i dajemo veliku moć „neprijatelju“.

Potražite pomoć osobe kojoj vjerujete, koja vas smiruje i svakako se nemojte libiti potražiti stručnu pomoć psihologa. U ovom trenutku u našoj zemlji je otvoreno nekoliko telefona za psihološku pomoć i podršku - zovite stručnjake! Oni su tu za vas. Na stranicama Hrvatske psihološke komore su brojevi telefona na koje se možete obratiti.

Pomoći će kretanje i tjelesna aktivnost, makar i po stanu. Ispecite kruh, operite podove, počistite ormare i obavite sve one poslove za koje nikada prije niste imali vremena. Nazovite stare prijatelje. Koristite suvremenu tehnologiju - organizirajte grupe podrške, nazovite i organizirajte razgovore s rodbinom preko Skype-a, ponudite pomoć staroj susjedi. Nikako nije dobro po cijele dane sjediti ispred TV-a, pasivnost nam neće biti od pomoći.

Zadržite dnevnu rutinu - iziđite iz kreveta i pidžame, otuširajte se, skuhaite si kavu, vježbajte, napravite frizuru. Vježbajte prihvaćanje ove situacije sa znanjem da će i ona jednom proći. Više će nam pomoći stav „Ovo je situacija iz koje mogu nešto dobro izvući“, nego „Poludjet ću, ja ovo neću moći izdržati“.

Informirajte se iz provjerenih izvora. Društvene mreže su pogodan medij za razne glasine i neprovjerene i netočne informacije. To sve samo pridonosi osjećaju nereda i panike. Slušajte i čitajte informacije na stranicama Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, Ministarstva zdravstva ili Svjetske zdravstvene organizacije.

Ukoliko nekog iz vaše okoline uhvati osjećaj panike, nemojte ga/ju osuđivati, izrugivati se. Podržite te ljude i nastojite razumjeti takvu reakciju.

I sjetite se da upravo u kriznim vremenima dolaze do izražaja lijepe ljudske osobine - humanost, spremnost da pomažemo jedni drugima, organiziranost.

Literatura:

American Psychological Association (2020.) Speaking of Psychology: Coronavirus Anxiety. Preuzeto s www.apa.org/research/action/speaking-of-psychology/coronavirus-anxiety. Preuzeto 21. ožujka 2020.

Američka psihijatrijska udruga (1996.). DSM - IV. Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Bourne, Edmund (2012.). Priručnik za prevazilaženje anksioznosti i fobije. Novi Sad: Magona.

Muslić, Ljiljana (2020.). Psihološki aspekti pojave koronavirusa. www.psiholoska-komora.hr. Preuzeto 20.03.2020.

Petz, B. (ur.) (2005.). Psihologijski rječnik. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Pregrad, J. (ur) (1996.). Stres, trauma, oporavak. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.

Ne, drugi potres se neće dogoditi za pola sata

Ivan Flis

Zagrebačko psihološko društvo

Preuzeto : <https://zgpd.hr/>

Potres, pandemija i potreba javnosti za znanstvenim predviđanjem

Tema ovog teksta način je na koji mi kao obrazovana javnost shvaćamo i koristimo autoritet stručnjaka, te kako stručnjaci sami „pregovaraju“ o točnoj interpretaciji fenomena koje opisuju. Prvom ćemo se pozabaviti na primjeru potresa, a drugom na primjeru trenutne pandemije koronavirusa.

Na dan kad je najveći potres u zadnjih 140 godina pogodio Zagreb, pitanje za milijardu dolara koje smo si svi postavljali tog jutra bilo je: Hoće li biti novog potresa? I kada? I ako da, koliko će snažan biti? Istovremeno, WhatsApp grupama i društvenim mrežama širile su se poruke poput „idući potres za pola sata, mogao bi biti i jači, pripremite se.“ Ili, ulijevajući povjerenje *insajderskom* informacijom, onako „preko veze“, kako je baš naš prijatelj čuo od svoje susjede/nećakinje/tetke koja radi u seizmološkom zavodu da idući dolazi za pola sata. Ta potreba za točnim znanstvenim predviđanjem bit će tema ovog teksta. Druga strana te gladne potrebe za sigurnošću znanstvenog predviđanja je naša zajednička, često loša, sposobnost rasuđivanja o tome što je dobar izvor informacija.

Čini se da unatoč raširenosti poluistina i tzv. *fake news* u medijima, te posljedičnog srozavanja povjerenja u institucije o valjanosti čijih informacija ovisimo, građani još uvijek imaju donekle povjerenja u znanstvene autoritete. Kad se pitamo stiže li novi potres, ne okrećemo se medijima ili političarima, već seizmološkom zavodu. Možda i onda pomalo na naš način, nečijem poznaniku koji „zna“ radije nego službenom stavu institucije, ali još uvijek, tom imaginarnom poznaniku, surogatu znanstvenog autoriteta. Takva vrsta povjerenja nije nimalo začuđujuća, te ju je izvrsno opisao sociolog znanosti Bruno Latour kada je povukao paralelu između javne percepcije političara i znanstvenika:

Prvi [političar] se čini gramzljiv, opsjednut vlastitim interesima, misli na kratke staze, nejasan, uvijek spreman na kompromis i nesiguran. Za drugog [znanstvenika] se kaže da je dezinteresiran, misli na duge staze, iskren ili barem rigorozan, da govori jasno i točno te da traga za sigurnošću. Ove razlike su umjetne projekcije jedne jednostavne materijalne stvari. Političar nema laboratorij koji znanstvenik ima. Tako da političar radi u punom opsegu stvari, ima samo jednu priliku da dâ točan odgovor te je stalno pod okom javnosti. Preživljava, pobjeđuje ili gubi, „tamo vani“. Znanstvenik, s druge strane, radi na suženim opsezima manjeg reda veličina, čineći svoje greške unutar laboratorija, daleko od javnosti. Može pokušati koliko puta hoće te izlazi s informacijama iz laboratorija samo kada je napravio sve one pogreške koje mu pomažu da dosegne „sigurnost“ u svojim odgovorima. Nije ni čudo da jedan „ne zna“ dok drugi „zna“.

Problem sa kriznom situacijom poput potresa, ili kad smo kod toga i trenutne pandemije, je da od znanstvenika očekujemo brzinu i način rada kao kod Latourovog političara, a točnost kao kod njegova znanstvenika. Takva kombinacija karakteristika, nažalost, izvan dometa je čak i izrazito napredne znanosti današnjice. Stručnjaci znaju puno, te svakako znaju više od nas i trebamo ih slušati u trenucima krize, ali i njihovo znanje i sposobnost predviđanja ima svoja ograničenja kojih moramo biti svjesni i poštovati ih. Stručnjaci sami ih moraju poštovati tako da uvijek imaju na umu granice spoznaje svoje znanosti te da te granice jasno komuniciraju onima koji ovise o njihovom autoritetu. Granica koja je jasno vidljiva znanstveniku nije jednako tako vidljiva građaninu koji ovisi o toj spoznaji.

Počnimo sa prvim od naša dva primjere o znanstvenoj spoznaji i granicama iste, a to su potresi.

Primjer 1: Predviđanje potresa

Donekle je poznata činjenica da su znanstvenici, unatoč velikom napretku u predviđanju raznoraznih katastrofa, još uvijek relativno neuspješni u predviđanju potresa. Geofizičari i seizmolozi znaju puno o prirodnim procesima koji dovode do potresa. Isto tako, izrazito su uspješni u mapiranju geografskih prostora koji su pod povećanim rizikom. Takav tektonski aktivan prostor je, kako to opisuje prof. dr. sc. Marijan Herak u nedavnom [intervjuu za Večernji list](#), i prostor Medvednice koji se nalazi na mjestu susreta velikih tektonskih jedinica koji svojim pomacima uzrokuju potrese.

No, unatoč ogromnoj količini znanja koja stručnjaci poput seizmologa imaju – znanje koje je posljedica akumulacije činjenica o prirodnom svijetu tijekom znanstvenih procesa koji traju stoljećima – seizmolozi, kako oni u Hrvatskoj tako i oni u svijetu, još uvijek na temelju svojih modela i znanja nisu u stanju izraditi točno predviđanje o trenutku potresa u „ljudskom“ vremenu (ljudskom, stavljeno nasuprot geološkog, koje je puno sporije). Drugim riječima, na temelju znanstvenih spoznaja stručnjaka, nemoguće je reći sa nekom sigurnošću: „Za tri sata bit će potres u Zagrebu i bit će ove jačine.“ Ono što seizmolozi mogu reći, i što je izrazito vrijedno i bitno, je da će se potresi određene jačine događati na nekom prostoru te da za njih moramo biti spremni.

Za mnoge seizmologe financiranje istraživanja predviđanja potresa čini se kao potpuno bačen novac s obzirom na kompleksnost prirodnog sustava u kojem se potresi javljaju. Kako je to rekao geolog iz Američkog zavoda za geologiju u [intervjuu za časopis Nautilus](#): „Osobno, mislim da nikada nećemo moći zaista reći ‘potres magnitude 7.0 će se dogoditi točne ove minute na ovom određenom mjestu [...] Zemlja je jednostavno prekomplikirana. Ulaganje mnogo novaca u razumijevanje subdukcijskih zona i mehanike rasjeda – te posljedično prilagođavanje građevina –bilo bi izvrsno. Ali ulaganje novaca u predviđanje potresa jednostavno nije vrijedno troška.“

Naravno, to jutro kada Zagreb trese najveći potres u 140 godina, većina građana nije svjesna problema predviđanja potresa. Ljudi koji su trgnuti iz sna, kojima su se urušili domovi te stoje na hladnoći čekajući u parkovima i avenijama potresenog grada, svaka informacija koja potencijalno dolazi iz smjera znanstvenog autoriteta je utješna, makar ta informacija najavljivala novu havariju. Sigurnost i osjećaj kontrole nad situacijom koju nude znanstveni autoriteti nema zamjenu. Kako onda ne povjerovati utjesi koja dolazi iz naše obiteljske WhatsApp grupe i navodnoj *insajderskoj* „informaciji“ sa seizmološkog zavoda? Čak i oni među nama kojima informacija o tome da su predviđanja potresa nemoguća još uvijek stanuje u glavi, u onom djelu s davno zaboravljenom srednjoškolskom geografijom, i mi u strahu i panici na sekundu posumnjamo.

Što s tom sumnjom? Prvo, ako već imamo povjerenje u znanstveni autoritet, onda bismo u izvanrednim situacijama trebali imati povjerenja i u institucije tog autoriteta. Čak i ako ništa ne znamo o problemu predviđanja potresa, u slučaju da je netko na zagrebačkom seizmološkom zavodu predvidio novi veliki potres, ne bi li takva informacija bila odmah javno razglášena? Drugo, u svakom trenutku izvanredne situacije moramo biti bolno svjesni koliki potencijal društvene mreže imaju za širenje panike. U doba društvenih mreža, svačiji panični uzdah ima megafon.

Brzi protok informacija donosi nebrojeno mnogo prednosti. Trenutno, iako smo mnogi u izolaciji, svakodnevno razgovaramo s prijateljima i obitelji. Oni koji imaju tu privilegiju čak i rade svoje poslove od kuće. Ali ta ista tehnologija, na jednak način, potencira i negativne tendencije našeg grupnog ponašanja. Panične nisu tehnologije, već ljudi koji kroz njih projiciraju svoje misli i osjećaje. U svakodnevnom životu bi trebali biti pažljivi s tim u koga imamo povjerenja i čije riječi širimo dalje, a isti princip vrijedi i za društvene mreže i tehnologije. Trebali bismo održavati pažljivu informacijsku higijenu, posebice kada su u pitanju informacije o kojima ovisi duševni mir ili čak životi. Za pomoć sa duševnim mirom i nošenjem sa stresom trenutne situacije postoje vrsni društveni znanstvenici kojima se

možemo okrenuti – ne stručnjaci za potrese i pandemije, već za stres, osjećaje ili usamljenost. Mnogi su hrvatski primjeri društvenih znanstvenika koji su se okrenuli javnosti kako bi ponudili svoju stručnost, no iskoristit ću priliku kako bih izdvojio aktivnosti studenata psihologije zagrebačkog Filozofskog fakulteta koji su pokrenuli online platformu za psihoedukaciju „Kako si?“

Pitanje tko su stručnjaci kojima trebamo vjerovati u kriznim situacijama nije samo aktualno kada govorimo o potresima. Trenutna pandemija koronavirusa nas uvlači u slične nedoumice. Kada govorimo o koronavirusu, dezinformacije kolaju oko područja stručnosti raznih medicinaru poput epidemiologa, virologa, imunologa i drugih stručnjaka za pandemije i viruse. Na početku pandemije pitanja su bila o tome je li koronavirus gori od obične gripe te hoće li se proširiti izvan Kine ili međunarodna zajednica pretjerano reagira. Kada se virus proširio, u ovim ranim danima pandemije, pitanja za koja smo gladni predviđanja su koliko će pandemija trajati, hoće li stroge mjere poput karantena i fizičkog udaljavanja biti uspješne, kolika će biti smrtnost, hoće li virus biti sezonski ili će trajati čitavu godinu, razvijamo li imunitet krda ili ne, i tako dalje. Niz je dug, a kompleksnost odgovora velika. Pitanja su mnoga i osjećaj neizvjesnosti je ogroman jer odgovori dolaze iz smjera koji je dvostruko problematičan. Prvo, odgovori se odnose na nešto što utječe na živote milijuna ljudi. Drugo, znanstvenici, ako žele biti pouzdani, ne mogu biti jednoznačni u svojim odgovorima dovoljno brzo. Što se događa kada znanstvenici sami nisu svjesni svojih ograničenja i zlorabe svoj autoritet u situaciji krize? O tome ćemo u idućem primjeru o podatkovnoj znanosti i pandemiji.

Primjer 2: Podatkovna znanost i pandemija

Aaron Ginn je 20. ožujka na blogerskoj platformi Medium objavio tekst pod naslovom „COVID19 – Evidence Over Hysteria“ ili prevedeno na hrvatski, „Dokazi a ne histerija o COVID19“. Tekst je u idućih par dana podijelilo tisuće ljudi. Ginn je podatkovni znanstvenik („data scientist“) koji je dio poduzetničkog pokreta monetizacije podatkovne znanosti u Silicijskoj dolini. Uslijed panike koja se počela širiti američkim javnim prostorom, Ginn je odlučio nešto napisati. O čemu je Ginn pisao u svom tekstu?

Nakon što je preuzeo podatke od mnogih organizacija koje prate širenje virusa diljem svijeta (neke koje navodi su američki CDC, WHO, Sveučilišta Oxford, Stanford, Harvard itd.), Ginn je re-analizirao te podatke i izvukao razne zaključke o širenju koronavirusa iz njih. Pa tako, primjeri iz podnaslova njegova teksta su da „na razini glave stanovnika ne bismo trebali paničariti“, „COVID19 se širi ali vjerojatno ne ubrzava“, „COVID19 će vjerojatno sagorjeti u ljeto“ i tako dalje. Ginnove tvrdnje su potkrepljene lijepim grafovima i raznim argumentima zašto je u pravu te na kraju s uputama što bi američka vlada trebala poduzeti.

Zašto bi ovaj primjer Ginnova teksta bio problematičan? Čini se da je zaista nekakav znanstvenik, povukao je podatke od povjerljivih organizacija i ponudio svoju analizu. To bi trebalo biti OK, zar ne? Problem je u tome što se Ginn upleo u domenu u kojoj gotovo ništa ne zna – epidemiologiju – kako bi analizirao podatke o fenomenu – pandemiji – koji u potpunosti ne razumije. Već bi nas Ginnov komentar u uvodnom paragrafu njegova teksta trebao ozbiljno zabrinuti, kada kaže:

U mojoj profesiji, poznat sam kao popularizator „growth hacking movementa“ u Silicijskoj dolini, a taj pokret se specijalizira u širenju brze i viralne primjene tehnoloških proizvoda. Podaci su podaci. Mi se u ovom tekstu nećemo fokusirati na postupke liječenja već na brojeve. Ne treba vam posebna diploma kako bi razumjeli što podaci govore a što ne govore. Brojevi su univerzalni.

Podaci, na Ginnovu žalost, gotovo nikada nisu samo podaci. Društvene znanosti su jasno pokazale da se razni podaci mogu predstavljati na različite načine, ovisno o tome kakvu poruku želimo poslati. Primijenjeni statističari vole ponavljati onu Marka Twaina o tome kako postoje laži, proklete laži i statistika. Podaci su uvijek na neki način prikupljeni – proizvedeni – te su na neki način organizirani – prikazani ili pročišćeni. Oba ta postupka produkcije i čišćenja podataka potencijalno drastično utječu na naše načine kako ih možemo interpretirati. Kada bi podaci zaista bili univerzalni tada nam ne bi trebali virolozi,

epidemiolozi, seizmolozi ili sociolozi: jednostavno bismo svi bili podatkovni znanstvenici. No podaci koje mi analiziramo u svojim domenama ovise o velikom broju kontekstualnih varijabli – mnogo stvari utječe na njih – te je potrebna domenska ekspertiza da bismo uzeli u obzir sve relevantne čimbenike za našu analizu, a odbacili one koji to nisu. Domensku ekspertizu za jednu pandemiju ima cijeli tim interdisciplinarnih stručnjaka kojim dominiraju medicinari. Shodno tome, stavljati svoje povjerenje u interpretaciju jednog podatkovnog znanstvenika nasuprot čitavih znanstvenih disciplina koje se bave tom specifičnom problematikom...već pretpostavljam da vidite u kojem smjeru idem.

Ginnova promašena analiza pandemije susrela se sa ogromnim odgovorom i kritikom stručnjaka već par dana nakon što je objavljena. Medium, platforma na kojoj je tekst objavljen, ga je pobrisala sa svojih stranica. Kako prenosi [The Verge](#), iz Mediauma tvrde kako je „Ginnov esej prekršio pravila o ‘kontroverznom, upitnom i ekstremnom sadržaju’ jer ta pravila pokrivaju zabranu iskrivljenih ili pseudoznanstvenih argumenta koji bi mogli imati društvene posljedice.“ U američkom medijskom kontekstu, Ginnov tekst još je dodatno zapalio javnost jer je sam Ginn poznat kao suradnik američkih republikanaca.

Je li Ginnov tekst *fake news*? Mislim da je to pitanje već samo po sebi zavodljivo u krivom smjeru. Znanstvenici, kakvi god bili, bi trebali biti slobodni ponuditi svoje interpretacije raznih fenomena. To nazivamo akademskim slobodama. Često to znači da su i sami znanstvenici u krivu. U Latourovu primjeru koji sam naveo na početku, pogreške znanstvenika su sakrivene zidovima laboratorija. No, nemaju uvijek svi znanstvenici tu privilegiju. Cinični Latour bi možda rekao da samo uspješni znanstvenici zaista imaju tu privilegiju. U redu je da su znanstvenici u krivu u svojim raspravama, jer ih takve rasprave na kraju dovode do točnih odgovora, ali toga mi kao javnost koja prati vruće teme uvijek moramo biti svjesni.

Izvori koji nam u tome uvelike pomažu su pouzdani znanstveni novinari. Oni su posebno trenirani nestručnjaci koji nam, kada dobro rade svoj posao, pomažu u pouzdanijoj interpretaciji stvarnosti. Primjeri takvih novinara u ovoj krizi već postoje – npr. [nedavni tekst](#) Eda Yonga u *Atlanticu* koji je dosta usmjeren na američki kontekst, ili s druge strane sličan raniji [tekst](#) Nenada Jarića Dauenhauer na hrvatskom.

No, onda, na kraju, trebamo li imati povjerenja u Ginnovu interpretaciju pandemije? Pretjeruju li razne službene institucije i vlade? Ja osobno mislim da ne, mislim da je Ginn u krivu. Kada pročitam Ginnov tekst, te kada pročitam kratku [kritiku](#) tog teksta koju je na Twitteru podijelio biolog Carl Bergstrom sa Sveučilišta Washington, jasno mi je da je Ginn debelo izašao iz domene svoje ekspertize. Posebice sam skeptičan prema Ginnovoj interpretaciji kada se podsjetim koliko su problematične ideje podatkovnih znanstvenika iz Silicijske doline o univerzalnosti i objektivnosti podataka, barem kako oni pojednostavljeno shvaćaju te izrazito kompleksne kategorije. Sjetite se Ginnova „brojevi su univerzalni“. Taj fenomen je izvrsno opisala matematičarka Cathy O’Neil u svojoj knjizi *Weapons of Math Destruction* (str. 10), kada kaže:

Razne vrste primijenjene matematike koje pogone „ekonomiju podataka“ temelje se na odabirima koje donose ljudska bića sklona raznim pogreškama. Neki od tih odabira su svakako napravljeni s najboljim namjerama. Unatoč tome, mnogi od takvih matematičkih modela kodiraju ljudske predrasude, nerazumijevanje i pristranosti u softverske sisteme koji sve više upravljaju našim životima. Kao bogovi, ti matematički modeli su neprozirni, njihovo djelovanje nevidljivo za sve osim za visoko svećenstvo njihove domene: matematičare i računalne znanstvenike. Njihove presude, čak i kada su krive ili štetne, su van svake rasprave.

Iz O’Neiline analize naziremo drugi problem povjerenja u znanstvena predviđanja: Ponekad i znanstvenici sami budu zavedeni u krivom smjeru. Znači li to da ne bismo trebali slušati ni savjete znanstvenih autoriteta?

Zaključak

Znanost nam nudi najuspješniji i najpouzdaniji način za predviđanje budućih događaja u prirodnom svijetu. To znanost ne čini svemogućom niti ju čini nepogrešivom. Uspješnost znanstvenih predviđanja ovisi o količini akumuliranog znanja o određenom fenomenu,

početnoj kompleksnosti sustava koji se predviđa te rigoroznosti i čestitosti samih znanstvenika koji nude svoja predviđanja.

Seizmolozi iz našeg prvog primjera već desetljećima upozoravaju o budućim potresima u Zagrebu. Njihova upozorenja moramo ozbiljno shvatiti te osigurati da se naše građevine, kako javne tako i privatne, najbolje moguće pripreme za buduće potrese. To, političko pitanje o spremnosti naših gradova na potrese, je nešto s čime se mi kao politička zajednica moramo pozabaviti nakon što smo poslušali upute seizmologa. S druge strane, ne trebamo nasjedati na poluinformacije o predviđanju točnog trenutka nekog potresa jer je takvo predviđanje izvan mogućnosti čak i najboljih geofizičkih modela.

Što s puno kompleksnijom uznemirenošću oko širenja koronavirusa? Ovdje je pitanje utoliko složenije jer unatoč postojanju epidemioloških modela širenja virusa, ovaj virus je nova pojava u ljudskoj populaciji. Modeliranje njegova širenja, dugotrajnosti, koliko će života odnijeti, kako razviti cjepivo, koje su mjere primjerene; sve su to pitanja na koja znanstvenici trenutno tragaju za odgovorima. Kada mi, laici, pokušavamo dobiti odgovore na ta pitanja moramo se voditi sa par pravila. Prvo, pokušati identificirati stručnjake u domenama koje nas interesiraju. Savjet doktora opće prakse je bolji od savjeta mene, doktora filozofije i povijesti psihologije. No kada se pitamo o epidemiološkim mjerama savjet obrazovanog i vještog epidemiologa je bolji od savjeta doktora opće prakse.

Na neka pitanja ni najbolji epidemiolozi ili virolozi trenutno nemaju odgovore. Cijeli timovi znanstvenika tragaju za točnim i pouzdanim informacijama koje će nam pomoći u trenutnoj krizi. Kada dolazimo u tu domenu potpuno nesigurnih predviđanja, ovo je strategija koju ja primjenjujem kao netko tko se bavi, kao stručnjak, znanstvenom spoznajom. Pokušam pronaći najuže specijalizirani autoritet za pitanje na koje me zanima odgovor. Kada ga pronađem, pokušam zaključiti iz načina na koji govori ima li ta osoba epistemičku skromnost dobrog stručnjaka. Epistemička odnosno spoznajna skromnost znači da sâm stručnjak može identificirati granice svoje stručnosti i jasno ih iskomunicirati ostalima.

Primjer takve epistemičke skromnosti je kada prije spomenuti biolog Bergstrom kaže, u svojoj kritici Ginnove interpretacije širenja koronavirusa: „Možete mi dati sve podatke koji postoje na svijetu o kretanju burzi; ali ja nemam potrebno obrazovanje kako bih te podatke dobro iskoristio jer na fundamentalnoj razini ne razumijem kako funkcionira tržište ili kako bih čak iskoristio takvo razumijevanje. Infektivne bolesti se u tom pogledu uopće ne razlikuju od tržišta.“ Za dobro i pouzdano razumijevanje ponašanja neke *nove* infektivne bolesti, najbolje opremljeni za koliko-toliko precizna predviđanja su oni koji znaju puno o ponašanju *drugih* infektivnih bolesti. Drugim riječima, epidemiolozi. A čak i tada, ni oni nisu nepogrešivi, već najbolje što imamo. Na kraju, kada ne uspijemo pronaći utjehu u znanstvenom autoritetu, probajmo je potražiti u najbližima, a ne u širenju poluinformacija koje zvuče autoritativno.

Reference u tekstu i savjeti za daljnje čitanje

(za one koji imaju vremena i kognitivnog kapaciteta u izolaciji)

Latour, B. (1999). Give Me a Laboratory and I Will Raise the World. U Biagioli, M. (ur.), *The Science Studies Reader* (str. 258 – 275). Routledge.

O’Neil, C. (2016). *Weapons of math destruction: How big data increases inequality and threatens democracy*. Broadway Books.

Više o epistemičkoj skromnosti ili poniznosti iz filozofske perspektive možete pronaći u Stanford Encyclopedia of Philosophy, u [članku](#) o mudrosti.

Razlozi zbog koji se prijetnja zaraze i opasnosti koronavirusom doživljava kao veća opasnost od sezonske gripe

*Dr. sc. Ljiljana Muslić, klinička psihologinja
Služba za promicanje mentalnog zdravlja
Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo*

Postavlja se pitanje o razlozima zbog kojih se prijetnja od zaraze koronavirusom doživljava kao veća opasnost od sezonske gripe. Važno je pritom osvrnuti se na obilježja trenutne prijetnje od zaraze koronavirusom, jer specifična obilježja prijetnje povećavaju emocionalnu reakciju, ali i osvrnuti se na razloge zašto ljudi općenito pokazuju sklonost čuti loše informacije, a ne i one umirujuće. Neka obilježja prijetnje povećavaju emocionalnu reakciju i doživljaj rizika i opasnosti. Istraživanja su pokazala da postoji sklonost u precjenjivanju opasnosti kod novih rizika, odnosno novih vrsta opasnosti. Naime, više se brinemo kada su u pitanju novi i nama do sad nepoznati rizici, nego neki poznati. U ovom slučaju možemo napraviti usporedbu između sezonske gripe i prijetnje zarazom koronavirusom. Koronavirus je nov virus te kao takav nova prijetnja koja nam je manje poznata od sezonske gripe. Što manje znamo o određenoj prijetnji raste strah i osjećaj neizvjesnosti te se nerijetko javljaju i ponašanja kojima se pokušava vratiti osjećaj kontrole, ponašanja kao što su spomenuta masovna kupovanja i stvaranje zaliha hrane i potrepština, kupovina zaštitnih sredstava i maski i sl. To je pojava koja se ne događa samo u Hrvatskoj već i šire. Također, rizike kojima se osoba svjesno i dobrovoljno izlaže obično doživljavamo manjima za razliku od onih koji nisu dobrovoljni i nisu dostupni našoj kontroli, kao što je koronavirus.

Zašto ljudi čuju samo loše stvari, a ne i umirujuće informacije od stručnjaka?

Istraživanja su pokazala da u svakodnevnom životu, kako bi se brzo donijela odluka o čemu se brinuti, a o čemu ne, mozak koristi „mentalne prečice“ koje se odvijaju na nesvjesnoj razini, i instinkti i emocije tu igraju važnu ulogu. Usto je mozak skloniji pamtiti loše i općenito je osjetljiviji na neugodne i loše informacije koje su ključne za preživljavanje. Zapravo u primanju informacija mozak djeluje selektivno, veću pažnju pridaje lošim informacijama (raširenosti virusa, broju oboljelih, broju umrlih...), a zanemaruje primjerice one o ozdravljenju. Dodatno, uslijed preplavljenosti strahom, koji je donekle razumljiv i očekivan u ovakvim situacijama, precjenjivanje realnoga rizika može dovesti do još intenzivnijeg straha, a on pak do nepromišljenih ponašanja.

Kako se nositi sa strahom?

Iako je strah normalna reakcija koja u određenoj mjeri pomaže da budemo pozorniji na moguće izvore prijetnje i da povećamo brigu o svom zdravlju općenito, pretjerani strah i panika mogu više u tome više štetiti nego koristiti. Kako bismo „upravljali“ našim doživljajem rizika, a time i našim doživljajem straha, evo nekoliko preporuka:

Važno je prvo i osnovno naći i pratiti provjerene i vjerodostojne izvore informacija. Usto je važna kontinuiranost i dosljednost informiranja, ali ne pretjerano i stalno. Drugi važan način na koji možemo upravljati osobnim doživljajem rizika je da si postavimo nekoliko jednostavnih pitanja, kao što su Postoji li razlog zbog kojeg mislim da sam ja osobno u riziku od zaraze? Jesam li bio u kontaktu s mogućim slučajevima zaraze? Takvim promišljanjem smanjujemo mogućnost doživljaja rizika na nesvjesnoj i instinktivnoj razini, odnosno racionalnije promišljamo o mogućoj opasnosti.

Treća preporuka je da promišljamo koje su to mjere i načini, odnosno naša ponašanja kojima uspješno možemo doprinijeti smanjivanju rizika. Na tom mjestu je ponovno važno donositi odluke na temelju vjerodostojnih informacija od strane stručnjaka. To uključuje i ponašanja vezano uz načine na koje možemo zaštititi sebe, ali i druge ljude. Navedenim načinima i ponašanjima odgovorno se ponašamo prema svom zdravlju, ali i zdravlju drugih osoba. Ovo je trenutak u kojem je važno osvijestiti i važnost općenite brige i ulaganja u vlastito zdravlje te prilika da promjenama u našem zdravstvenom ponašanju prihvatimo stilove života koji doprinose općenito boljem očuvanju našega zdravlja, uključujući doprinose boljoj zaštiti i od zaraznih kao i kroničnih nezaraznih bolesti. To bi mogla biti četvrta važna preporuka i poticaj kada govorimo o tome što možemo učiniti.

I na kraju, peta važna preporuka, ne zaboravimo da ne reagiraju svi jednako na situacije potencijalne prijetnje za zdravlje, neki reagiraju većim stresom, zabrinutošću i tjeskobom. Bez obzira na ozbiljnost i jačinu ugroze neki pojedinci bit će više, a neki manje uznemireni. Neka istraživanja u zemljama koja su prolazila iskustva izbijanja epidemija zaraznih bolesti kao što je gripa, SARS i dr. pokazala su da se velik udio populacije osjećao bespomoćno, prestravljeno i zabrinuto. Razina stresa i anksioznosti te percipirani rizik od zaraze pokazali su se povezani s usvajanjem mjera opreza (preventivnih mjera). U normalizaciji emocionalnih reakcija i naglašavanju nade i otpornosti pomaže redovito i ponavljajuće informiranje jasnim i jednostavnim porukama te empatičan pristup normalnim stresnim reakcijama. Stoga je u ovim trenucima važno da pružimo podršku onima koji su pod većim strahom i zabrinutošću. Pritom je važno poticati optimizam, ali ne negirati realne rizike. Važno je prihvatiti da ne reagiramo svi jednako i da je svakome „njegov strah realan“, te im treba pomoći, umiriti ih, pritom ih ne osuđivati i ne podcjenjivati ili slično negativno reagirati. Također je važno poticati realne procjene rizika kao i sposobnosti pojedinca da zaštiti sebe i svoju obitelj ponavljanjem točnih informacija, realnih procjena rizika i opasnosti te mjerama zaštite utemeljenima na stručnim dokazima. U svakom slučaju važno je međusobno povezivanje i davanje podrške i pomoći jedni drugima.

Kako sačuvati “zdravu glavu” (i srce) za vrijeme izolacije i karantene?

Jasminka Mužinić Sabol,
Zagrebačko psihološko društvo
Preuzeto: <https://zgpd.hr/>

Izolacija i karantena su tijekom ove epidemije ključne metode epidemiologa kako bi, koliko je to moguće, upravljali širenjem zaraze i opterećenjem na zdravstveni sustav. Tu spadaju samoizolacija, karantena za putnike, izolacija i ostajanje doma. Svako od toga je ispunjavanje društvene obaveze - vaš način na koji možete **doprinijeti tome da se zaraza ne širi i da se štiti zdravlje**. Ostajanje doma predstavlja nekima izazov i čak ugodnu promjenu, a drugima čak **dramatični preokret normalnog dnevnog ritma** i načina življenja. Mnogima je i sama promjena rutine stresna, a zatim pritisak dodaju odvojenost, restrikcije na kretanje (odabrane ili zadane), boravak uglavnom u zatvorenom.

Strah, nemir, tuga, ljutnja, zbunjenost - sve su to normalne reakcije na epidemiju i izolaciju ili karantenu - normalne i zdrave ljudske emocije u susretu s nepoznatim iskustvima.

Na kratko vrijeme će vas te emocije aktivirati, pokrenuti, podržati racionalni zdravorazumski oprez, fokusirat će vam ponašanje i pomoći u nošenju sa situacijom. Međutim u trajanju nekoliko dana ili tjedana, te emocije bi se stalnim ponavljanjem mogle ‘zgusnuti’ pa je potrebno disciplinirano i aktivno **čuvati ‘zdravu glavu’ i srce**. Potrebno je **stalno i dosljedno davati protutežu nemiru i neugodi** koji bi se mogli kumulirati kroz ovo uistinu stresno vrijeme. Zato je iznimno važno organizirati si **dnevni ritam**, **zdrave rutine kojima ćete njegovati svoje zdravlje** i **umanjili si nevolje** - izvucite iz ormara svoje dobre navike za koje prije možda niste imali vremena i razvijte nove:

1. Pažljivo s vijestima i informacijskim preplavlivanjem

Naravno, budite informirani, ali birajte izvore i količinu izloženosti. Ukoliko vas vijesti uznemiruju ili zbunjuju, ali i ukoliko se ‘dobro nosite sa svime’ **ograničite vrijeme koje provodite slušajući i čitajući novosti**. Novosti se ubrzano pune i obzirom da se radi o pandemiji, tempo informiranja i objavljivanja je pojačan. Uznemirujuće vijesti mogu postati dosljedni okidač stresa. Pogledati vijesti dva puta dnevno je sasvim dovoljno za neophodno informiranje. Zapravo, **ograničite si vrijeme na ‘ekranima’** (osobito neposredno prije spavanja - sklonite mobitel ili tablet, ugasite tv - radije čitajte knjigu). Ukoliko ste aktivno na društvenim mrežama - odlučite ili na vremensko ograničenje u danu ili pratite samo neke grupe ili ljude, nemojte prelistavati timeline i nagomilavati upijanje tuđih priča i emocija.

2. Organizirajte si nove rutine

Planirajte kako ćete provesti vrijeme - možete si čak napraviti raspored i postaviti podsjetnike na telefonu na pojedine elemente dana (npr. vrijeme za vježbanje) Slijedite svoje redovne rutine koliko je to god moguće. Ukoliko vam vaša tipična rutina nije ugodna, sada je prilika da je promijenite - npr. ustajte i liježite u skladu sa svojim bioritmom, ili provedite više vremena baveći se nečim za što inače nemate vremena (kreativne aktivnosti, čitanje). Pratite svoje navike, učite o sebi. Nakon početne tjeskobe ili straha, ljutnje i frustracije, mogli biste naći i zadovoljstvo u novim dnevnim rutinama. **Treba se aktivno boriti protiv toga da vam čitanje novina i gledanje televizije postane glavna preokupacija.**

Čime se baviti?

- higijena, kuhanje, vježbanje
- radne i školske obaveze (informirajte se i pomozite u prvim danima za uspostavljanje novog radnog ritma)

- druženje s ljudima online (posebno za djecu i održavanje kontakata)
- bavljenje ljubimcima
- akcije čišćenja i pospremanja u domu
- digitalno čišćenje - uređenje aplikacija, datoteka i slika, fotoalbuma

Neke ideje za obogaćivanje dana: igranje društvenih igara (na stolu ili online), slikanje, crtanje (online tečajevi za akvarel ili crtanje), šivanje, pletenje, uradi sam, aktivnosti relaksacije, sviranje, pjevanje, učenje sviranja novog instrumenta, pisanje, kaligrafija, meditacija, kontemplacija, molitva

3. Povežite se, budite u kontaktu

Zadržite kontakte s prijateljima i članovima obitelji. Sada nam tehnologija u tome uvelike pomaže.

Mnogim odraslima će **osjećaj povezanosti s drugima** biti najvažniji. Uspostavljeni kontakti će osigurati da znamo kako su nama važni ljudi (otklonit će brigu i neizvjesnost), osigurat će da se ne osjećamo sami ili usamljeni:

- Planirajte susrete online s ljudima koje normalno vidite uživo
- Organizirajte rutinu telefonskih poziva ili kratkih sms provjera s članovima obitelji i prijateljima
- Kako razgovarati? Slušajte i budite suosjećajni. Pokušajte kroz kontakt njegovati ono što imate zajedničko umjesto da jedni drugima pogoršavate negativne poruke i vijesti (naučite zaustaviti ventiliranje, paniku, trollanje - „Nemojmo sad jedni drugima otežavati...“)

4. Ako vas je u kući 'previše'

U obitelji, dok djeca ne idu u školu, i ljudi ostaju doma, sama činjenica da su svi stalno zajedno dodatno će ili ublažiti ili pojačati emocije.

Uspostavite dogovor oko dnevnih rutina (obroci, čišćenje, vježbanje, radne i školske obaveze)

Ključni savjet za obitelji: **Dajte jedni drugima mjesta i vremena** - pronađite vrijeme za aktivnosti koje radite zajedno (pripremanje jela, zajednički obrok, igranje, zajedničko vježbanje) i za aktivnosti kojima se svatko posvećuje sam (čitanje, vrijeme učenja ili rada, kreativnost, tišina, slušanje glazbe). Dobra ravnoteža odvojenog i zajedničkog vremena je neophodna - uz malo dogovora i organizacije može se provesti i u skućenom prostoru.

Dodatno, pročitajte članak Zagrebačkog psihološkog društva o tome kako pružiti podršku djeci za vrijeme zdravstvene krize (ožujak 2020)

5. Krećite se

Nedovoljno fizičke aktivnosti može izroditi puno dosade i frustracije, posebno kod inače aktivnih ljudi (osobito djece). **Ustanovite rutinu tjelovježbe** kakva god bila moguća - redovito vježbanje, preskakanje užeta, hodanje po stepenicama, čišćenje kuće, plesanje, vježbanje/ razgibavanje vođeno online trenerima.

Sunce i svježi zrak, priroda

Svi znamo da je provođenje vremena u prirodi važno za zdravlje. Može vam poboljšati raspoloženje, opustiti vas. Ukoliko ste u zatvorenom prostoru:

- otvorite prozor i prozračite stan ili kuću
- njegujte kućno bilje ili cvijeće na prozoru ili balkonu (naručite sjemenje online)
- koristite prirodne materijale za kreativne poduhvate - lišće, cvijeće, koru drveća, sjemenke
- osigurajte ugodno mjesto za sjedenje pored prozora odakle ukoliko je moguće promatrajte ptice ili nebo, drveće ili male životinje
- ako ništa drugo, promatrajte slike iz prirode - na primjer, pregledajte slike dragih izleta i inspirativnih mjesta
- slušajte zvukove iz prirode, ujutro pjev ptica, udaranje kišnih kapi, vjetar

6. Ukoliko ste i inače skloni nemiru

- Ako imate sklonost napadima panike ili nervoze, osigurajte si mirni kutak u kojem se možete primiriti - jednostavnim ritmičnim disanjem (brojanjem trajanja udaha i izdaha), vježbanjem ili meditacijom, tuširanjem, promjenom sadržaja, igranjem računalnih igara.
- Ukoliko se osjećate sputano, zatvoreno (klaustrofobično) - pokušajte se kretati kroz prostor, mijenjati prostorije u kojima se nalazite ili sjesti uz otvoreni prozor. Promatranje neba može vam dati osjećaj prostora.
- Neki ljudi mogu imati tendenciju prema opsesivnim ponašanjima u stresnom trenutku. To se može za vrijeme rizika zaraze vidjeti kao pojačano (kompulzivno) pranje ruku. Ograničite vrijeme provedeno u pranju ruku na npr. 20 sekundi. Relaksacija, vježbe opuštanja i disanja mogu pomoći za umanjivanje tenzije.
- Ukoliko ste tjeskobni ili depresivni, i patite od napada panike ili imate poteškoća - dogovorite si s obitelji ili prijateljima signal 'za upomoć', osigurajte da imate kontakt sa svojim terapeutom ako je moguće.

Načela na temelju kojih su savjeti oblikovani, izvori:

1. The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping, ur. Susan Folkman, Oxford 2011
2. poglavlje Regulating emotions through stressful experiences, Annete L. Stanton
3. Handbook of self-regulation, KD Vohs, RF Baumeister, 2004

Izvori vezani uz COVID-19:

WHO Bilješke o brizi za mentalno zdravlje i psihosocijalni aspekti COVID-19 epidemije
Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 0(0). [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

Psihološka samopomoć u samoizolaciji ili karanteni - preporuke i savjeti za očuvanje mentalnog zdravlja

Siniša Brlas, profesor psihologije

*Djelatnost za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja
Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije*

Novonastale i neočekivane životne situacije mnogi od nas dočekaju nedovoljno spremni. U početku se teže snalazimo s promjenama, osobito ako nam je situacija nova i nepoznata. Slično je i u aktualnoj situaciji s koronavirusom. Mnogi će od nas biti prisiljeni izolirati se od svakodnevnih socijalnih kontakata, bit će prisiljeni na promjenu ustaljenog životnog ritma, a izolacija i socijalna deprivacija (uskрата socijalnih kontakata za kojima imamo potrebu) ljude čini ranjivijima i izloženijima rizicima za mentalno zdravlje. Dakle, koronavirus uzrokuje rizik prvenstveno za tjelesno zdravlje, ali ne smije se zanemariti i njegov nepovoljan utjecaj na mentalno zdravlje.

Teškoće s mentalnim zdravljem mogu biti u vrlo širokom rasponu od onih blažih (nelagoda, frustracija i tjeskoba), pa do onih vrlo ozbiljnih pa i teških (stres, teškoće sa spavanjem, konflikti u međuljudskim odnosima (osobito ako su ljudi dulje vrijeme stalno zajedno), a mogu se razviti i mnoge složenije tegobe poput depresije i sličnih). Iako se neke od navedenih tegoba ne mogu izbjeći, ipak postoje smjernice koje ljudima mogu pomoći kako bi se lakše nosili s teškoćama u mentalnom funkcioniranju.

Stoga je dobro i korisno učiniti sljedeće (deset korisnih uputa za samopomoć):

1. **Informirajte se** o aktualnoj situaciji s koronavirusom, ali nemojte neprekidno pratiti samo vijesti o koronavirusu. U svijetu se ipak događaju i mnoge pozitivne promjene, pa se informirajte i o njima kako biste svoju pažnju preusmjeravali na različite sadržaje.
2. **Slušajte preporuke i savjete stručnjaka**; to je puno važnije nego što o svemu misli susjed ili prijatelj, jer svatko od njih ima svoje mišljenje koje ne mora biti utemeljeno na činjenicama. Zapravo, ljudi su skloniji pažnju više posvetiti negativnim i prijetećim informacijama (npr. o broju zaraženih i umrlih), a premalo se usmjeravaju na one pozitivne (o tome kako većina nas neće oboljeti, a ako tko i oboli, velika je vjerojatnost da će ozdraviti). Važno je razumjeti kako rizik od obolijevanja postoji, ali ne treba ga precjenjivati i preuveličavati jer tada dolazi do prekomjernog straha, čak i panike koja dovodi do nepromišljenih postupaka (impulzivnog i prekomjernog kupovanja zaliha potrepština, moguće i agresivnog ponašanja prema drugima, sebičnosti i nedovoljne osjetljivosti za ljude oko nas i sl.).
3. **Očekujte određenu razinu nelagode, pa i straha**. Strah je u određenoj mjeri u ovakvim i sličnim situacijama čak i pozitivan jer nas čini pažljivijima i priprema nas za samozaštitu od opasnosti. Ipak, pretjerani strah koji prerasta u paniku nije dobar jer je destruktivan i može bitno narušiti mentalno zdravlje. Ako se teško nosite s negativnim emocijama, podijelite ih s nekime (to može biti netko od ukućana, možda prijatelj, a na raspolaganju su Vam i stručnjaci za psihološku pomoć s kojima se možete konzultirati i na daljinu). Čim s nekim podijelimo svoje strepnje i strahove, često nam je ubrzo i lakše, kao da smo se riješili dijela nekog tereta.
4. Samoizolacija ili karantena, ako do nje i dođe, nikako ne znači potpunu izolaciju od svojih bližnjih, prijatelja i okruženja u kojemu živimo. Treba zadržati kontakte na daljinu (telefonskim putem, posredstvom društvenih mreža i na slične načine). Važno je znati da **stanje izolacije u kojemu smo se zatekli neće biti trajno stanje**, nego da ima svoj početak i kraj i da ćemo uskoro opet imati „svoj život“.

5. Ako Vas je neprilika i dovela u situaciju da morate biti izolirani od ostalih, ali i od ustaljenih životnih aktivnosti, pokušajte **izolaciju prihvatiti kao izazov**. Izazov nas motivira da usvajamo nova znanja i vještine kako bismo lakše udovoljili izazovu. Stoga naučite nešto novo, započnite s novim hobijima (u skladu sa situacijom), donesite možda i neke nove životne odluke. Već ako se i založite za sebe, bolje ćete se osjećati. Ako uspijete steći nova znanja i vještine, to je osobni uspjeh, pa i važna životna pobjeda. Posljedica su toga pozitivne emocije (čuvstva) zadovoljstva, sreće, ponosa...a to osobu mentalno jako osnažuje.
6. Budite tu i za ostale, **ponudite svoju pomoć** (osobito starijima koji su posebno ugroženi). Već i to što ste nekome ponudili svoju pomoć, pomoć je toj osobi samo za sebe, bez obzira treba li joj pomoć zaista. Stavljanjem svojih kapaciteta na raspolaganje drugima i sami se dobro osjećamo, što blagotvorno djeluje na naše mentalno zdravlje i osnažuje nas u teškim i zahtjevnim situacijama.
7. Krećite se, **ne zaboravite na tjelesnu aktivnost**. Osim što je važna za tjelesno zdravlje, tjelesna je aktivnost također ulaganje u sebe, što nas čini zadovoljnijima i time otpornijima na frustraciju, tjeskobu i stres koji su rizici za mentalno zdravlje. Tjelesna aktivnost i mentalno zdravlje jako su pozitivno povezani.
8. U svojem okruženju **širite optimizam utemeljen na činjenicama**. Ovaj optimizam nikako ne smije biti nerealan te uključivati zanemarivanje rizika. Pritom nemojte negirati tuđi doživljaj straha, jer svakome je njegov strah najveći. Tuđi strah možete umanjiti ako širite informacije utemeljene na činjenicama, a koje su povezane s pozitivnim ishodom pandemije (globalnog širenja bolesti), a to je da širenje zaraze ima svoj početak i kraj, da većina ljudi ne oboli, a da se većina oboljelih izliječi.
9. Promišljajte tako da shvatite kako **svojim ponašanjem značajno možete doprinijeti samozaštiti**. Kako? Širenjem točnih informacija, pridržavanjem preporuka i savjeta stručnjaka, pružanjem podrške i potrebne pomoći drugima, ohrabrivanjem sebe i drugih oko Vas da izdržite krizno razdoblje (koje ima svoj početak i kraj).
10. Izbjegavajte pretjerano šablonsko umirivanje ostalih rečenicama poput „sve će biti u redu“, „nije to ništa opasno“ i sl., jer na taj način možete postići suprotni učinak. Radije **osobe u svojem okruženju informirajte o prethodno navedenim oblicima samopomoći**.

U životu postoje trenuci koji od svakoga od nas zahtijevaju odlučnost, samodisciplinu, odricanje i snagu da prebrodimo nedaće. Ovo je jedan od takvih trenutaka. Svatko od nas ima puno više snage nego što misli i uglavnom se može nositi s ovakvim izazovima - a kad snage ujediniamo, prepreke puno lakše prebrodimo.

Kako izdržati u kući i ne izludjeti

dr. sc. Gordana Kuterovac Jagodić, dr. sc. Nataša Jokić - Begić
Filozofski fakultet u Zagrebu, Odsjek za psihologiju
Autor: Dora Kršul, Telegram.hr⁴

Psihičko zdravlje jednako je važno poput fizičkog i o njemu valja voditi računa jednako kao o prevenciji zaraze virusom. Drugim riječima, briga za psihičko zdravlje mora biti jednaka onoj da su nam ruke čiste.

Osjećaj globalne anksioznosti

Kao čovječanstvo se suočavamo sa situacijom koja je potencijalno opasna, pritom naglašavam, potencijalno. Ona je i nepredvidljiva, ne znamo puno o njoj i zapravo se bojimo vlastitog neznanja. Radi se o prirodnom, biološki ugrađenom osjećaju straha od nepoznatog. Od pojave virusa u Kini živimo u tjeskobi, napetosti i svojevrsnom osjećaju globalne anksioznosti, pojašnjava; internetom smo, kao lupom, pratili što se zbiva i očekivali virus u vlastitom dvorištu.

Sada, kad smo suočeni s epidemijom, naši uobičajeni načini ponašanja i suočavanja su na iskušenju i često nisu dovoljni. Potrebno je, emocionalno i na sve druge načine, prilagođavati se novoj situaciji, a to je teško, naporno i traži naše dodatne resurse. Zato smo, zapravo, ranjiviji nego inače. Ova situacija može dovesti i do našeg jačanja, osobnog razvoja i širenja vidika - vidjet ćemo koliko smo fleksibilni, koliko su nam neke druge stvari zanimljive, koliko smo jaki i sposobni da se nosimo i s teškim situacijama.

Kako postupiti?

1. Smanjite konzumaciju vijesti na dvaput dnevno

Nužno je pratiti vijesti, ali važno je ne informirati se na društvenim mrežama. Ljudi očekuju da će na društvenim mrežama pronaći nešto što nije rečeno ili je skriveno u vijestima, što nije točno. Nužno je, stoga, informirati se putem klasičnih medija. Treba reći i da vijesti treba konzumirati dva puta dnevno, dakle, ne izlagati im se prečesto izlagati i to uvesti kao pravilo poput onoga da 30 sekundi peremo ruke.

2. Pobrinite se za jasnu strukturu dana

Izuzetno je važno imati jasnu dnevnu rutinu. To u ovom trenutku važi za djecu, starije i sve koji su u samoizolaciji, ali dnevna rutina biće važna za sve. Nužno je napraviti predvidljiv mikrosvijet, na primjer, u 7:30 ustajem iz kreveta, u 8 doručkujem, u 8:30 pijem kavu/čaj, u 9 ću poslušati vijesti, a nakon toga ću čitati knjigu do tad i tad. Time se postiže jasna struktura dana.

3. Skrenite pažnju s osluškivanja svog tijela

Nužno je skretati pažnju i forsirati razgovor o drugim temama i ne pričati samo o koronavirusu. Kada je naše unutrašnje oko okrenuto isključivo prema sebi, dolazi do anksiozne osjetljivosti, odnosno postajemo (pre)osjetljivi na vlastite tjelesne senzacije. U takvoj situaciji najednom opažamo čudesa u svom tijelu. Tada se treba umiriti bavljenjem nečim drugim (presadite biljke, kuhajte, pospremite dom i sl.) i potom obratite pažnju na to kako se osjećate.

4. Sada je važna vaša socijalna mreža i povezivanje s okolinom

U nošenju s ovom novom situacijom za sve nas, izuzetno je važna naša socijalna mreža, povezivanje s našom okolinom. Ovdje uskaču društvene mreže i aplikacije za povezivanje; u ovom su smislu dragocjene. Pritom je važno da se ne priča non-stop o koronavirusu. Kuće su sada prepune brašna, jaja; možete razmjenjivati recepte, dijeliti među sobom što tko kuha, kako je ispalo... To su zapravo grupe podrške.

⁴ Izvor: <https://www.telegram.hr/zivot/sada-je-najvaznije-da-svi-skupa-ne-izludimo-psihologinje-s-filozofskog-dale-su-nam-6-savjeta-kako-izdrzati-u-kuci/>

Sada je važnije no ikad osvijestiti da smo okruženi dragim starijim ljudima; treba im reći koliko ih volimo, što nam znače, da mislimo na njih. Jednostavno, treba im reći da su nam važni u životu. Njima će to daleko više poboljšati kvalitetu života.

5. Budite optimistični

Optimizam je izuzetno važan. Istraživanja pokazuju da optimizam i smijeh podižu imunološki sistem. Smijeh i duhovitost važni su kao i održavanje higijene. Ako vam ide teško s optimizmom, krenite redom po prethodnim točkama.

6. Klincima bi bilo dobro sve objasniti na 'junački' način

Djeci je izuzetno bitno reći što se događa na njima prikladan način. Ostanak kod kuće bilo bi im dobro prikazati na, nazovimo ga tako, junački način. Na primjer, reći im da kao vitezovi ostaju kod kuće jer tako prave nevidljiv i moćan štit kojim štite svoje bake i djedove. Time djeca imaju utisak da su važna, moćna i kad su u kući. Roditelji, pri tome, trebaju ostati mirni.

I škola na daljinu obitelji daje neku vrstu normalizacije

Djeca su, pritom, u režimu nastave na daljinu, što putem televizije, što online, što je sada jako važno. Makar i ovakva škola na daljinu njima je izuzetno bitna. To je najvažnija aktivnost djece i obitelji daje neku vrstu normalizacije. Ovi događaji ne bi značajnije trebali uticati na djecu jer su navikla na online komunikaciju. Ako izgube nešto od škole, puno toga moći će nadoknaditi.

Što nas, psihološki, čeka kada sve ovo prođe?

Izazovi koje nosi ova pandemija znatno ovise od toga u kojem smo stadiju života. Primarno, biološki nismo jednako ugroženi. Kao što već znamo, najugroženijima se smatraju osobe u starijoj životnoj dobi, a najmanje su ugrožena djeca. Gledajući psihološki, dolazi do svojevrstne inverzije. Naime kaže da povijesno normativna iskustva poput ovoga kojem sada svjedočimo (iskustva koja doživljavaju samo ljudi koji su živjeli u neko doba kada se događalo nešto značajno), obično najjače djeluju na osobe u adolescentnom i mlađem odraslom uzrastu.

Radi se o osobama koje treba da donose neke važne životne odluke i kojima se događaju važna iskustva. Na primjer, maturanti će brinuti kako će položiti maturu kad ne pohađaju redovno nastavu, mladi sada moraju otkazivati vjenčanja ili ih premješati, možda će odlagati rađanje djece dok se situacija ne smiri ili će trudnice biti zabrinutije nego inače oko iznošenja trudnoće.

Starije osobe mogu biti tjeskobne jer su zdravstveno ugroženije. Istovremeno ih njihova mudrost i iskustvo čine smirenijima i jačima jer su 'psihološki cijepljeni' izlaganjem ranijim negativnim iskustvima". Osobe u srednjoj odrasloj dobi, posebno roditelji s mlađom djecom i svojim starijim roditeljima, biće pod najvećim stresom.

Nakon što sve ovo završi, može se očekivati štošta, od kolektivnog osjećaja da je svijet opasno mjesto do ekonomskih posljedica koje će ozbiljnije dovesti do porasta slučajeva depresivnih stanja i anksioznih poremećaja. Također se može očekivati i neki oblik resetiranja društvenih vrijednosti, onih po kojima sada živimo. Sada u prvom planu univerzalne ljudske vrijednosti, okretanje prema nekom svom. U kraćem periodu, svakako se može očekivati porast solidarnosti, međusobnog povezivanja i manji naglasak na materijalnim vrijednostima.

U ovoj kriznoj situaciji čovječanstvo puno toga može naučiti i dugoročno profitirati. Kaže, javljaju se pro-socijalna ponašanja poput organiziranja pomoći starijima, raznih inicijativa pomoći - od materijalne do instrumentalne i psihološke - koje se nude volonterski. Ovakav univerzalni zajednički neprijatelj poput bolesti na koju nitko nije imun bez obzira na status, porijeklo, novac i tako dalje, homogenizira zajednicu i ona se ujedinjuje u borbi protiv nje. Osim toga, samoizolacija i smirivanje zapravo pomažu da se ovaj superbrzi životni tempo malo uspori i shvati pravu hijerarhiju vrijednosti u životu. Stoga, svaka kriza je i prilika, treba i to imati na umu.

Ostati povezan u vrijeme socijalne izolacije

*Berta Bacinger Klobučarić, prof. psihologije
Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije*

Odavno već znamo da su socijalne veze zaštitni čimbenici za zdravlje - i mentalno i tjelesno, dok je socijalna izolacija rizična za zdravlje. Međutim, u vrijeme pandemije virusa COVID-19 znamo da ćemo se držati podalje od drugih kako bismo umanjili širenje virusa, odnosno da je socijalno distanciranje učinkovit način zaštite zdravlja javnosti. Mjera socijalnog distanciranja otkazala je velike društvene događaje, ali isto tako su i manje grupe i organizacije također pokrenule otkazivanje događaja i redovnih aktivnosti. Mjesta okupljanja ljudi su zatvorena (ugostiteljski objekti, škole...). Mnoga poduzeća koja imaju kapacitet za to tražila su od svog osoblja da rade kod kuće.

Prakticiranje socijalnog distanciranja rezultira manjim socijalnim interakcijama, što potencijalno povećava rizik od samoće. Ali ljudi su društvena bića. Od povijesti do danas živjeli smo u skupinama - u selima, zajednicama i obiteljskim jedinicama. Socijalno povezivanje važno je zbog doživljaja prihvaćenosti i pripadanja, zbog podrške i širenja pozitivnog raspoloženja. Socijalna pak izolacija negativno utječe na zdravlje, može dovesti do osjećaja usamljenosti ili negativnog samopoštovanja i povezana je s razvojem depresije. Dugoročno gledano, mogao bi se povećati rizik od kolektivnog osjećaja samoće u zajednici. Rasprostranjenost koronavirusa i pozicija neizvjesnosti stvaraju kod ljudi veliki pritisak, i to su veliki okidači tjeskobe i stresa. Znamo da socijalna podrška može pomoći ne samo u smanjenju usamljenosti već i poboljšati našu sposobnost suočavanja sa stresom. Stoga je važno ostati povezan - redovito se javljati prijateljima, članovima rodbine, kolegama... Iako ne možemo zamijeniti vrijednost osobnih interakcija licem u lice, u ovim sadašnjim okolnostima možemo biti fleksibilni. Možemo razmisliti o tome kako komunicirati s drugima bez ugrožavanja osobnog zdravlja a i zdravlja drugih.

Oslonimo se na raspoloživu tehnologiju da bismo ostali u kontaktu. Već puno znače telefonski pozivi, poruke, pisanje mejlova. Ako postoje mogućnosti i aplikacije na pametnim telefonima, tabletima i računalima, predlažu se videopozivi (gledanje bliskog lica može pomoći jačanju odnosa i smanjenju nelagodnih emocija) ili grupni pozivi (druženjem u grupi šire se pozitivna raspoloženja, lakše se dijele iskustva, savjeti...). Druženje s prijateljima često rezultira razmjenom pozitivnih ideja i obnovom starih sjećanja, što uklanja nepovoljna emocionalna stanja.

Možemo li razgovarati sa svojim susjedima preko ograde ili preko balkona?

Svakako treba iskoristiti vrijeme povezujući se s ljudima s kojima živimo, s članovima naše obitelji. Ovo vrijeme može se iskoristiti za poboljšanje postojećih odnosa, za prakticiranje niza aktivnosti koje možemo raditi zajednički - od kuhanja, preko nekih kreativnih aktivnosti, do društvenih igara. I razgovarajmo, razgovori nas dodatno povezuju. Ovo je prilika za širi spektar tema razgovora, ne svodeći ga samo na puku telegafsku razmjenu informacija i na odgojne replike prema djeci. Nisu samo obitelj i prijatelji oni koji trebaju podršku, već i drugi ljudi u zajednici. Ljudi koji su socijalno ugroženi, poput starijih i samih, vjerojatno će se teže nositi s ovim neizvjesnim razdobljem. Možemo li starije ljude opremiti tehnologijom, ili ako je imaju naučiti ih kako koristiti svoje uređaje? Možemo li pokazati svoju podršku i pomoći ljudima koji možda nemaju pristup internetu ili koji ne mogu koristiti internet za on-line kupnju? Pokazivanje istinskog interesa za druge i ljubavnosti prema drugima ne samo da njima pomaže, već također može povećati naš osjećaj svrhe i vrijednosti, poboljšavajući vlastitu psihičku dobrobit. U ovakvim vremenima od presudne je važnosti da se podržavamo i pokazujemo suosjećanje s onima kojima je to potrebno. Ovo je zajedničko iskustvo koje je stresno za sve. Stoga razmislite



i budite kreativni da biste uvidjeli kako možete pomoći da smanjite ne samo širenje virusa COVID-19, već i njegove socijalne i psihološke učinke.

Humor nam pomaže da se nosimo sa stresom - evo par smjernica koje vam mogu pomoći

dr. sc. Nina Pavlin-Bernardić, psihologinja, FF Sveučilišta u Zagrebu, Odsjek za psihologiju

Objavljeno: <https://www.koronavirus.hr/kako-koristiti-humor-u-suocavanju-sa-stresom/371>, 05.04.2020.

- Humor je vrlo bitna komponenta mentalnog zdravlja: pomaže nam u suočavanju sa stresom i štiti nas od pesimizma i zabrinutosti oko različitih životnih pitanja, pa njegovo korištenje i u suočavanju sa stresom vezanim uz COVID19 može imati brojne dobre posljedice i opustiti vas i druge oko vas.
- Ako vaša djeca i drugi članovi obitelji vide da koristite različite šale, smijete se i niste stalno zabrinuti, to će djelovati smirujuće i pozitivno i na njih. Korištenje humora je jako dobra strategija za nošenje sa stresom i prenesite to i na članove svoje obitelji i prijatelje. Istraživanja pokazuju da su osobe koje ga koriste u takvim situacijama zadovoljnije i manje anksiozne.
- Ipak, imajte na umu da nisu sve vrste humora podjednako korisne. Istraživanja pokazuju da ljudi koji koriste humor kako bi razveselili sebe i druge i podigli raspoloženje češće iskazuju i da su zadovoljniji odnosima s drugima i manje u strahu i brizi oko različitih životnih pitanja. No, to ne vrijedi i za osobe koje koriste humor kako bi ismijavale druge i imaju brojne sarkastične primjedbe. Stoga, koristite ovu prvu vrstu humora i dižite raspoloženje sebi i drugima. Također, previše „crnog humora“ u vezi virusa COVID19 može uplašiti ljude oko vas i povećati njima i vama stres, umjesto da ga smanji. Imajte mjere u vezi toga jer ne reagiraju svi ljudi isto na crni humor: nekima takve šale mogu biti vrlo duhovite, dok nekima mogu biti uvredljive i neobzirne s vaše strane.
- Ono što je vrlo prisutno cijelo vrijeme tijekom događanja vezanih uz pandemiju jest prosljeđivanje različitih duhovitih slika i ilustracija, stripova, šala i dosjetki na tu temu preko mobilnih aplikacija za razgovore, e-maila i društvenih mreža. To je s jedne strane dobro jer nas zabavlja i unosi u naš život humor vezan uz tu temu. S druge strane, treba imati na umu da nam mnoštvo takvih poruka odvlači pažnju od dnevnih aktivnosti kojima se treba posvetiti pa treba u razumnoj mjeri sudjelovati u njima.
- Prosljeđivanje takvih poruka svojim prijateljima i poznanicima također treba imati mjeru. Procijenite kome bi to doista bilo smiješno i razveselilo ga, a tko bi takav humor smatrao neukusnim i uvredljivim ili mu je jednostavno previše takvih poruka svih ovih dana i bolje mu je ne poslati.
- Bitno je i da ne bude sav vaš humor usmjeren samo na virus COVID19 i događanja vezana uz njega. To je dominantna tema ovih dana, što je razumljivo, no ukoliko su svi razgovori i šale vezani isključivo uz nju, to ne doprinosi smanjivanju anksioznosti. Zato pričajte i šalite se i o drugim temama i gledajte na tv-u s obitelji komedije, humoristične serije i slično, to će doprinijeti opuštanju.

Zašto se ja bojim više nego drugi? (Zdravstvena kriza kao retraumatizacija)

*Ines Rezo, Sena Puhovski, Ivana Ćosić Pregrad,
Zagrebačko psihološko društvo
Preuzeto: <https://zgpd.hr/>*

*Nije me briga ako se zarazim, ali kako ću biti zatvorena u kući narednih mjesec dana
...kao u ratu
...kao u skloništu
...kao u bolnici
...kao u ... (završi svoj niz).*

Kako naša teška iskustva iz prošlosti daju boju, miris i okus trenutnim iskustvima koje prolazimo? To je vrlo složeno pitanje kojemu su psiholozi i drugi društvenjaci i humanisti pristupili iz mnogo različitih kuteva. Mi smo se to zapitale potaknute trenutnom situacijom s COVID-om 19, iskustvom drugih zemalja u kojima je stanovnicima naređeno da ostaju u svojim domovima, osim za iznimne potrebe, i istovjetnim uputama koje u Hrvatskoj dobivamo upravo ovih dana. Odvajanje od obitelji, strah od zaraze, dosada, osjećaj gubitka slobode i zatvora, neki su od glavnih problema koje ljudi vežu uz izolaciju. Može se pojaviti i druga krajnost u ponašanju u kojoj se ljudi ponašaju suprotno preporukama i dalje izlaze iz kuće, čak i kada su prepoznati kao rizična skupina ljudi u ovoj krizi, i banaliziraju cijelu situaciju. Ova krajnost ponašajno možda izgleda drugačije, dapače „na van“ upravo suprotno, no u pozadini se nerijetko kriju iste emocije - preplavljenost strahom od izolacije, nemoći i gubitka kontrole - koja im se moguće već jednom dogodila. Iz osobnog iskustva i razgovora s bliskim ljudima, vidimo da neki ljudi osjećaju jaku preplavljenost trenutnom situacijom koju mogu povezati upravo s bolnim prošlim iskustvima. Važno je napomenuti i to da je za funkcioniranje u stanju psihološke krize nerijetko karakteristično (osim gore navedenih osjećaja) nevjerica i poricanje realiteta.

Retraumatizacija je pojam o kojem smo već pisale, iz druge perspektive (ovdje), te ponavljamo njezinu definiciju: „situacije ponovnog javljanja simptoma traumatizacije zbog događaja ili interakcija koje žrtvu podsjećaju na prethodno traumatsko iskustvo“ (Dallam 2010., str.28). Događaji koji podsjećaju na nasilje i gubitak kontrole koje je osoba doživjela u prethodnoj traumi mogu biti retraumatizirajući (Allen, 1998; Huckshorn, 2005).

Retraumatizacija donosi viši rizik za simptome posttraumatskog stresnog poremećaja, a na svakodnevnoj razini narušava funkcioniranje osobe pri čemu se mogu javljati znakovi preplavljenosti emocijama straha, ljutnje, uznemirenosti i drugih, nametnuta sjećanja i potreba za prepričavanjem događaja, povlačenja, smetnji apetita i drugi znakovi traume (Jeong i sur., 2016). No, to nije problem samo jedne osobe. Efekti (re)traumatizacije su mnogostruki, utječu na društvo u cjelini i uključuju narušene odnose među ljudima, povećano korištenje droga, partnersko nasilje i druga rizična ponašanja ljudi (Kammerer i Mazelis, 2006). Stoga je važno paziti na mentalno zdravlje jednako kao i na fizičko zdravlje, osobito u stanju aktualne krize kada smo svi ranjiviji i narušenog osjećaja sigurnosti.

Istraživanja su jasna o načinima smanjivanja mogućnosti retraumatizacije i povećanja mentalnog zdravlja u doba krize (Brooks i sur., 2020). Prije svega, država je ta koja ima svoju odgovornost prema mentalnom zdravlju svojih građana. Ključno je informirati ljude što se točno događa kako bi mogli razumjeti situaciju (i samim time odvojiti je od prošle traumatske situacije). Upravo u situacijama krize izrazito je važna uloga medija koji imaju zaista veliku moć u informiranju i edukaciji ljudi, kreiranju poželjnih stavova i ponašanja nužnih u suočavanju sa situacijama krize te u promociji mentalnog zdravlja. Odgovorno izvještavanje, usmjeravanje na činjenice, konstruktivne načine suočavanja i podučavanje građana o mjerama sigurnosti, a ne senzacionalističko izvještavanje i usmjeravanje na pojedinačne životne priče i situacije, pomaže svima nama, a osobito ljudima koji su u većem riziku za retraumatizaciju. Nadalje, iz uloge države važno je da dotok namirnica ostane neprekinut i da javnost o tome ima jasne informacije, da osobe smještene u karantenu u njoj borave što je kraće zdravstveno moguće te

se ne bi smjelo naknadno produživati trajanje, osim u ekstremnim situacijama. Posebnu skrb valja usmjeriti na očuvanje mentalnog zdravlja zdravstvenih djelatnika. Javni službenici trebaju poticati altruistični izbor samo-izolacije kod svih građana.

Na razini pojedinca, zapravo zadnjih dana u medijima možemo vidjeti puno bombardiranja sa svih strana o mentalnom zdravlju i radu na sebi u ovom periodu krize. Što od toga izabrati za sebe i svoje mentalno zdravlje? Voditi računa o vlastitom mentalnom zdravlju u ovoj situaciji podrazumijeva dva ključna elementa. Prvo jest osvijestiti i prihvatiti to kako se osjećamo i ne okrivljavati se zbog osjećaja nemoći, tjeskobe, straha i bespomoćnosti - svi ovi osjećaji su u ovoj situaciji zaista sasvim normalni i očekivani ili, kako bi psiholozi rekli, to su normalni osjećaji i ponašanja u nenormalnoj situaciji. Drugo je, naći podršku i vježbati samopodršku kroz optimizam i druge strategije. Iako pozdravljamo pojačanu svijest građana o važnosti mentalnog zdravlja, čini nam se važno naglasiti da je najvažnije prilagoditi razne ideje i poruke svom doživljaju. Nikako nije poželjno niti podržavajuće stvarati visoka očekivanja da se ne smijemo osjećati neugodno i tjeskobno u ovoj situaciji niti tjerati sebe u ono što mi možda ne treba ili mi ne pomaže. Optimizam svakako pomaže (članak ovdje), i u doba krize želimo održati svoj život „najuobičajenijim mogućim“ i ponašati se onako kako se osjećamo. U tu svrhu, postoji niz aktivnosti koje nam mogu pomoći da djelomično vratimo *osjećaj kontrole* koji je neupitno izgubljen u situaciji krize. Primjerice, važno je zadržati svoje svakodnevne rutine - spavanja i buđenja, obroka, higijene, posla i vremena za druženje, kao i zdrave navike redovnih obroka, tekućine, sna i (kućnog) vježbanja, ograničenja praćenja vijesti, traženje podrške i uvođenje svakodnevnih malih rituala (APA, 2020). To vrijedi za sve članove društva, ali za one s prethodnim iskustvom traume posebno.

Ako se prepoznajete u ovom tekstu i ukoliko ste čitajući ga povezali osjećaje koje imate s retraumatizacijom, važno je znati da je to što vam se događa normalno i očekivano. To ne znači da ste „slabiji od drugih“, da ste „nesposobni nositi se s teškim stvarima“ ili da ste „preosjetljivi“. Ono što se događa jest da se, u psihološkom smislu, otvara stara rana i za nju se valja dobro pobrinuti. Traumatska iskustva uvijek narušavaju naš osjećaj sigurnosti i doživljaj svijeta kao sigurnog predvidivog mjesta za mene i moje najbliže, a emocionalni utjecaj traume gotovo uvijek je popraćen intenzivnim emocijama i preplavljujućim stanjima, teško podnošljivima (Rosenbloom, Williams i Watkins, 1999). Istovremeno to što ona postoji znači da ste već jednom bili na teškom mjestu i (u psihološkom smislu) preživjeli, a to je važno upamtiti.

I za kraj, ukoliko osjetite uznemirenost praćenu snažnim fiziološkim reakcijama ili zastrašujućim mislima kada vidite redove ispred dućana, bolničke krevete koji čekaju ljude, prazne ulice, trgove i kafiće ili čujete sirene hitnih službi zastanite na tren. Recite sebi da ova situacija je po nekim aspektima slična ali to nije trauma koju ste proživjela - ona je u prošlosti i tamo će i ostati. Nakon toga usmjerite se na one aspekte situacije koji jesu u vašim rukama i pod vašom kontrolom, a to uključuje i javljanju stručnjacima mentalnog zdravlja ukoliko procijenite da je potrebna i ta vrsta podrške.

Literatura:

- Allen, J. G., Coyne, L. i Huntoon, J. (1998). Complex posttraumatic stress disorder in women from a psychometric perspective. *Journal of Personality Assessment*, 70(2), 277-298.
- APA (2020). Seven crucial research findings that can help people deal with COVID-19. Dostupno na <https://www.apa.org/news/apa/2020/03/covid-19-research-findings>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. i Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395 (10227), 912-920.
- Dallam, J.S. (2010). *A Model of the Retraumatization Process: A Meta-Synthesis of Childhood Sexual Abuse Survivors' Experiences in Healthcare*. Doctoral dissertation. Lawrence: University of Kansas.
- Huckshorn, K. A. (2006). Re-designing state mental health policy to prevent the use of seclusion and restraint. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 33(4), 482-491.
- Jeong, H., Yim, H. W., Song, Y. J., Ki, M., Min, J. A., Cho, J. i Chae, J. H. (2016). Mental health status of people isolated due to Middle East Respiratory Syndrome. *Epidemiology and health*, 38.



Kammerer, N. i Mazelis, R. (2006, 24.-25.travnja). *After the crisis initiative: Healing from trauma after disasters*. Expert Panel Meeting, Bethesda, MD. Dostupno na shorturl.at/ozNXZ
Rosenbloom D., Williams M. B. i Watkins, E. B. (1999): *Life after trauma - a workbook for healing*. New York: The Guilford Press

Infodemija - informacijska epidemija vijestima

dr.sc. Anita Lauri Korajlija

U posljednje vrijeme jako se puno priča o tome na koji način, koliko često i gdje se informirati o situaciji u kojoj se nalazimo. Često se spominje da nas je, osim pandemije koronavirusom, zahvatila i *infodemija*-informacijska epidemija vijestima, i to prvenstveno onim na društvenim mrežama od kojih je većina lažnih vijesti, teorija zavjere...Svima je njima zajedničko da izazivaju dodatnu uznemirenost, nepovjerenje prema službenim vijestima i osjećaj da nam se nešto, za nas važno, prešućuje.

Mnogi psiholozi u medijima ističu da je važno ostati informiran, no da u tome treba imati granice. Što to zapravo znači? U moru informacija kojima smo okruženi važno je znati kome treba vjerovati. Nacionalni krizni stožer je taj koji ima sve relevantne informacije koje su nam potrebne kako bi bili informirani o tome kakva je situacija, koje su mjere donesene i što trebamo činiti. I to sad, čini jednom dnevno. U istraživanju koje je nedavno provedeno na Odsjeku za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu na gotovo 1000 punoljetnih sudionika svih dobnih skupina dobiveno je da se gotovo petina njih osjeća preplašeno, frustrirano i zbunjeno dok pretražuju informacije na Internetu. Navode da im je, jednom kad započnu pretraživanje, teško prestati, a daljnje traženje kod njih izaziva neugodne emocije. Isto tako, gotovo 70% sudionika navodi da im u ovom situaciji pomaže informiranost. Kako onda pronaći ravnotežu? Naša je preporuka da:

1. Vijesti vezane za pandemiju pratite jednom, maksimalno dva puta dnevno, na provjerenim kanalima, portalima i emisijama i to onima koje prenose službene informacije Nacionalnog kriznog stožera i drugih hrvatskih relevantnih stručnjaka
2. Pratite ih i na društvenim mrežama službene stranice s točnim i provjerenim informacijama *koronavirus.hr*, *Hrvatski zavoda za javno zdravstvo*
3. Ukoliko koristite društvene mreže, nemojte na njima biti stalno - odvojite jednom dnevno vrijeme za društvene mreže da se povežete s prijateljima, nešto pročitate i zabavite se.
4. Informacije koje dolaze društvenim mrežama su često neprovjerene. Svaka objava koja počinje sa - *svjetski stručnjaci*, *poznati liječnik*, *znanstvenik* i slično, a koja nije praćena originalnim izvorom, točnim podacima o tome tko je taj liječnik imenom i prezimenom te postoji li on zaista, neka kod vas izazove sumnju u njenu istinitost. Provjerite radi li se o nečijem mišljenju ili podacima koje su zasnovani na znanstvenim istraživanjima i objavljeni u službenim intervjuima i objavama. Zapitajte se i koja je svrha te objave - da vas informira, „spasi“ ili dodatno uznemiri. Jednom kad podijelite tu informaciju i vi postajete suučesnik u širenju panike i dezinformacije. Suzdržite se makar od toga.
5. Ukoliko primijetite da vas informacije koje pristižu dodatno uznemiruju - „isključite“ se na dan, dva. Ukoliko i dođe za to vrijeme do značajnih promjena i otkrića, to ćete ionako saznati drugim kanalima.

I za kraj, ostanite doma, budite odgovorni prema sebi i drugima i birajte sadržaje koje vas umiruju, zabavljaju i odmiču vam pažnju od situacije koja je oko nas.

Partnerski odnosi u vrijeme COVID-19 krize: Kako sačuvati dobre odnose, spriječiti ili/ zaustaviti nasilje?

prof. dr. sc. Marina Ajduković, prof. dr. sc. Dean Ajduković,

Društvo za psihološku pomoć

Razdoblje epidemije koronavirusa suočilo je sve ljude s puno dramatičnih životnih promjena: strahom za svoje zdravlje i zdravlje bližnjih, s naglom i velikom promjenom ustaljenog načina rada, osjećajem gubitka kontrole, brigama za financijsku budućnost, školovanje i dobrobit svoje djece, gubitkom ili mogućnosti gubitka radnog mjesta, življenjem u izolaciji od socijalnih kontakata, stvaranjem socijalne norme da se ne izlazi iz svojih domova (#ostanidoma)..... U ovakvom visoko stresnom razdoblju je podrška i razumijevanje među članova obitelji iznimno značajna. U novom načinu života u kojem je nužno ostati kod kuće i biti orijentiran na najbliže, bliski odnosi dobivaju novu dimenziju. Neke od njih su sigurno pozitivne, ali nije uvijek sve idilično i lako kako bismo željeli. Na to ukazuje i sve veći broj manje ili više šaljivih poruka kojestihu preko različitih društvenih mreža, a koje šalju istu poruku –teško mi je, već mi je dosta, poludjeti ću s njim/njom, hoću nazad svoj stari život. O tome svjedoče i članci u novinama (npr. „Kako ostati u braku u pandemiji korona virusa“, Slobodna Dalmacija, 30.03.2020.; <https://slobodnadalmacija.hr/mozaik/trend/kako-ostati-u-braku-u-pandemiji-koronavirusa-1012940>). U tekstu se opravdano naglašava da će kriza potaknuti neke parove i obitelji da se još jače povežu i da budu još bolja podrška jedni drugima, no što je s onima kod kojih to neće ići tako? Ovakvi novinski tekstovi i objavena društvenim mrežama sudobar trenutak da se zapitamo koje su granice naše strpljivosti i tolerancije u bliskim odnosima? Kako odnose možemo očuvati što dulje u ovim iznimno stresnim vremenima? Što kad primijetimo da smo sve češće iritirani? Da teško kontroliramo nasilne impulse? Jeste li se zapitali što je s parovima koji već dugo imaju pukotine u odnosu, a u ovim su okolnostima izgubili uhodane načine izbjegavanja sukoba i sada bolno suočavaju? No to je i vrijeme da se zapitamo što znači ova razina stresa i izolacija za parove kod kojih je uzajamno nasilje dulje vrijeme dio partnerskog odnosa. Jeste li se zapitali kako je biti u izolaciji s nasilnikom? I o tome su mediji počeli senzibilizirati javnost („A što kad je doma pakao? Žene žrtve nasilja su u problemima“,

24 sata, 31.3. 2020.; <https://www.24sata.hr/lifestyle/a-sto-kad-je-doma-pakao-zene-zrtve-nasilja-su-u-problemima-684173>). Što to sve znači za djecu koja su također „zatvorena“ u takvom obiteljskom krugu?

U tekstu koji slijedi osvrnut ćemo se na sprječavanje, zaustavljanje i zaštitu od nasilja u partnerskim odnosima. Što se tiče djece koja su i za vrijeme izolacije izložena povećanoj opasnosti od obiteljskog nasilja, ali i povećanoj opasnosti od seksualnog zlostavljanja na internetu, uključujući i *grooming* aktivnosti (nagovaranje na seksualne aktivnosti *online*), upućujemo na iznimno korisne tekstove Poliklinike za zaštitu djece Grada Zagreba, kao što je npr. „**UPOZORENJE: Za vrijeme izolacije raste rizik za obiteljsko nasilje i zlostavljanje djece**“, (29.3. 2020.; <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/upozorenje-za-vrijeme-izolacije-raste-rizik-za-obiteljsko-nasilje-i-zlostavljanje-djece/>) ili

„Koronavirus (COVID-19) i djeca: opasnost od zaraze i zaštita od obiteljskog nasilja u uvjetima socijalnog distanciranja“, 24.3.2020.; <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/koronavirus-covid-19-i-djeca-opasnost-od-zaraze-i-zastita-od-obicajskog-nasilja-u-uvjetima-socijalnog-distanciranja/>).

Nasilje u partnerskim odnosima

Nasilje u partnerskim odnosima pokriva široki raspon nasilnog ponašanja i odnosa moći, od terorizma u partnerskim odnosima, do uzajamnog situacijskog nasilja koje je ishod lošeg rješavanja partnerskih sukoba (Ajduković, Patrčević i Ernečić, 2016.; Kelly i Johnson, 2008.). Terorizam je najteži oblik nasilja u partnerskim odnosima, poznat i kao „Kotač moći i kontrole“ (Pence i Paymar, 1984). Odnosi se na nasilničko ponašanje koje je namjerna strategija kojom se pokušava preuzeti i održati moć i kontrola u partnerskom odnosu. Nasilna ponašanja su izbor nasilnika, a ne nekontrolirana impulzivna reakcija. Motiviranasiu željom počinitelja nasilja da kontrolira i dominira životom partnerice u svim detaljima, a pri tome koristi vrlo različita zlostavljajuća i nasilna ponašanja. Podaci pravosudnih tijela diljem svijeta pokazuju da su muškarci u pravilu počinitelji ovog tipa nasilja.

Situacijsko nasilje je najčešći oblik nasilja u partnerskim odnosima koji se događa u bračnim i izvanbračnim zajednicama. Počinitelji nasilja su u podjednakoj mjeri i muškarci i žene. Događa se u situacijama kada sukobi između partnera prerastu u psihičko i tjelesno nasilje. Ono je najčešće kada jedan ili oba partnera imaju loše sposobnosti rješavanja konfliktnih situacija i/ili poteškoće u konstruktivnom izražavanju i kanaliziranju ljutnje. Uglavnom se radi o blažim oblicima tjelesnog nasilja (guranje, stiskanje...), te nekim oblicima verbalne agresije poput vrijeđanja. Taj oblik nasilja u svojoj osnovi nije nastojanje da se preuzmemoć i kontrola u odnosu. No, budući da niti jedan oblik nasilja nije prihvatljiv, valja imati na umu da i blaži oblici nasilja mogu lako eskalirati i dovesti do fatalnih posljedica po žrtvu. Iako je nasilje uvijek neprihvatljivo ponašanje, poruke vezane uz prevenciju i zaustavljanje nasilja te sigurnost žrtvi su različite ovisno o tipu nasilja u partnerskom odnosu. U ovom prilogu bit će više usmjerena na situacijsko partnersko nasilje koje je neposredno vezano uz povećanu razinu stresa, a koje se može u ovim okolnostima pojaviti i kod parova u čijem odnosu do sada nije bilo nasilja.

Stres, partnerski odnosi i situacijsko partnersko nasilje

Polazeći od dobro poznate činjenice da je stres čest okidač nasilja u obitelji, možemo očekivati da će dulji i izolirani ostanak u domovima koji je nužan za suzbijanje širenja koronavirusa pridonijeti porastu obiteljskog nasilja, specifično nasilja u partnerskim odnosima. Povećani stres je u ovim okolnostima vezan uz aktualne situacije kao što je društvena izolacija, rad roditelja od kuće dok istodobno trebaju poticati i voditi djecu kroz *online* nastavu ili/ organizirati konstruktivno provođenje vremena s manjom djecom, anticipirane ili već prisutne brige zbog nesigurnosti posla i financijske probleme. Mnogi roditelji govore da „pucaju po šavovima“ zbog velikih zahtjeva koji se pred njih stavljaju. Sve to može povećati napetosti i sukobe zbog visoke razine stresa u obiteljima koje prije nisu imale elemente nasilja u odnosima. U obiteljima u kojima je već bilo nasilja upravo zbog lošijih sposobnosti rješavanja konfliktnih situacija, te slabijeg kapaciteta nošenja sa stresom

jednog ili oba partnera, nove životne okolnosti su dodatno povećale rizik od ponavljanja nasilnih obrazaca u partnerskom odnosu i njihove eskalacije.

Podsjetimo se određenja pojama stres. Stres(od engl. *stress* – pritisak ili napetost na neko tijelo) je odgovor našeg tijela na situaciju koju doživljavamo kao ugrožavajuću, opasnu ili prijeteću za svoj tjelesni ili psihički integritet koja od nas očekuje promjenu.

Lazarus i Folkman (2004.) stres definiraju kao odnos između osobe i njezina okruženja, koji, s jedne strane, uzima u obzir karakteristike osobe, a s druge strane prirodu okolinskog događaja. Također ističu da stres predstavlja takav odnos između osobe i njezine okoline koji ona procjenjuje previše zahtjevnim za svoje adaptivne resurse ili kapacitete i ugrožavajućim za svoju dobrobit. Intenzitet reakcije je proporcionalan intenzitetu percipirane opasnosti ili prijeteće. U njihovom modelu jasna je razlika između STRESORA koji je objektivna događaj koja procjenjujemo da ugrožava nešto nam važno ili da zahtijeva našu značajniju prilagodbu i ulaganje napora zbog tog događaja (*„primarna procjena“*) i STRESA koji je psihičko (unutrašnje) stanje koji uključuje različite emocionalne, kognitivne, tjelesne i ponašajne reakcije. Situacija procijenjena kao „stresna“ za pojedinca može značiti: (1) neposrednu opasnost koja je povezana s postojećom situacijom, (2) povredu ili gubitak koji se odnosi na blisku budućnost, (3) prijeteću – očekivani gubitak ili povredu do koje može, ali ni ne mora doći ali i (4) izazov - mogućnost povoljnih ishoda i osobnog rasta i razvoja. Procjena vlastitih sposobnosti i mogućnosti svladavanja određene situacije je *„sekundarna procjena“* koja povratno utječe na primarnu procjenu pa se tako „prijeteća“ može pretvoriti u „izazov“, ili „izazov“ u „prijeteću“. Ova sekundarna procjena je iznimno značajna za naše nošenje sa stresom, odnosno suočavanje. Suočavanje je naš odgovor na stresor, a uključuje psihički ili ponašajni napor kojim pojedinac pokušava svladati, smanjiti ili tolerirati unutarnje ili vanjske pritiske izazvane prijetećom situacijom. Upravo to što o našoj procjeni i vrednovanju konkretne situacije ovisi hoće neki stvarni događaj za nas postati stresor, te kakva će biti naša reakcija na taj događaj, objašnjava da je doživljaj stresa subjektivan. Drugim riječima, nešto što je nama izvor stresa ne mora to biti i nekome iz naše okoline. Dakako da neke okolnosti i događaji, kao što su životne promjene u doba epidemije korona virusa stresogene za sve ljude, ali u različitoj mjeri.

Doživljaj neke situacije kao opasne ili prijeteće dovodi do niza fizioloških i emocionalnih promjena, a mijenja se i ponašanje uslijed dodatnog aktiviranja autonomnog živčanog sustava tijekom emocionalnih reakcija kao što je tjeskoba, strah, ljutnja. Ova aktivacija povećava sposobnost našeg organizma za napore, priprema organizam na pojačani rad i za opasnost – šire se zjenice, smanjuje izlučivanje slina, ubrzava disanje i rad srca, povećava krvni tlak, pojačava izlučivanje hormona adrenalina, usporava rad crijeva i pražnjenje mokraćnog mjehura... Snažne emocije dovode do pojačane aktivacije autonomnog živčanog sustava, na što ne možemo utjecati. Te promjene se događaju „autonomno“ u situaciji stresa. No što se još događa? Tijelo reagira na mnoge načine kao što je npr. promjena u apetitu (često jedenje ili gubitak apetita), teškoće spavanja (buđenje noću ili teško uspavlivanje; teško buđenje), noćne more (teški snovi; buđenje u noći u znoju), znojenje bez tjelesnog napora, teškoće disanja (gubitak daha; otežano disanje), pojava alergija i druge promjene na koži, lupanje srca, česte glavobolje, nekontrolirano grčenje mišića (tikovi) ili/ i stalna mišićna napetost i, dugoročno, podložnost raznim bolestima zbog smanjenog imuniteta. U situaciji stresa mijenja se i ponašanje pa su tako uočljivi znakovi uznemirenosti (poigravanje s predmetima, besciljno hodanje), razdražljivost (iritacija), agresivnost (napadi na druge osobe

ili predmete), povlačenje od drugih osoba (osamljivanje, izbjegavanje ljudi), samoozljeđivanje, povećano uzimanje alkohola, duhana, droge, lijekova. Dominantne emocije su ljutnja (brzo i lako se javi bez posebnog povoda), neraspoloženje koje traje dulje vrijeme, potištenost (depresivnost), osjećaj gubitka kontrole. Što se tiče mišljenja i pamćenja, javljaju se teškoća koncentracije, konfuzno mišljenje (nemogućnost jasnog slijed misli), zaboravljanje. Uz to stres ograničava i našu sposobnost da se brinemo o sebi i drugima, te smanjuje kapacitet za suosjećanje s drugima. U situaciji visokog stresa vrlo je primamljivo tražiti krivicu za svoje stanje ili događaje u drugima.

Zamislimo sada što s događa s partnerima koji i inače imaju slabiju sposobnost rješavanja konfliktnih situacija i/ili poteškoće u svojem odnosu. Poruke poput „sada je važna uzajamna tolerancija“, „budite strpljivi“, „prihvatite način na koji vaš partner reagira na stres“, „postavite pitanje: 'Meni ima smisla ovo, tebi ono, kako ćemo tako dalje?'“, „aktivno slušajte“, „ uvedite privatne trenutke i rituale u dnevni ritam vodeći računa o balansiranju između zadovoljenja svojih i tuđih potreba“, lijepe sui korisne sugestije u kriznim situacijama za one parove koji i inače imaju dobre načine rješavanje sukoba i napetosti i mogu biti dobar vodič u ovim vremenima. No opravdano je pitanje koliko su korisne za parove koji već imaju iskustvo da nasiljem rješavaju sukobe. Kod ovih parova već i razlike u načinu reagiranja na stres (npr. netko postaje šutljiviji, a netko nemirniji, netko je plačljiviji, a netko reagira ljutnjom i okrivljavanjem partnera) dovode do međusobnih napada i vrijeđanja.

I što tada? Odakle početi s takvim parovima? Što im savjetovati kao bi prevenirali situacijsko nasilje i sve njegove loše posljedice? Vratimo se na stres. Pobuđene emocije straha, prijetnje i ljutnje aktiviraju i potiču različite tjelesne funkcije koje služe povećanju energije i pripremi tijela na pojačani napor u situaciji opasnosti. No što s tom energijom u „četiri zida“ kada se puno toga može percipirati kao opasnost i prijetnja, npr. komentari poput „Koje ti je to već pivo?“ ili „Daj se barem malo uredi“, „Prestani se nepotrebno motati uz moj radni prostor“, „Zar moraš toliko vremena trošiti na igrice?“, „Kada ćeš se već primiti zadaća s djecom?“, „Možeš li konačno i ti oprati suđe?“. Što je prijeteće u ovim komentarima? Kako ih doživljava osoba koja je već pod stresom zbog promijenjenih okolnosti života? Očigledno se javlja doživljaj neodgovarajućeg obnašanja svoje uloge u obitelji, neispunjenih očekivanja koja ima partner ili partnerica, jednom riječju, osjećaj napada na sliku o sebi i ugrožavanja samopoštovanja. Podsjetimo se da se u stanju povećanog stresa javljaju ponašanja i osjećaji koji pridonose nasilju kao što su ljutnja koja se brzo i lako javi bez posebnog povoda, neraspoloženje koje traje dulje vrijeme, razdražljivost (iritacija), agresivnost (napadi na druge osobe ili predmete), povećano uzimanje alkohola, droge, lijekova.

Jedan od dobrih pristupa u takvim trenucima je umiriti tjelesne funkcije (smanjiti aktivaciju autonomnog živčanog sustava). „Alat“ koji imamo za to je emocionalna samoregulacija.

Značaj emocionalne samoregulacije u partnerskim odnosima

Samoregulacija emocija je sposobnost smirivanja sebe kada smo jako uzbuđeni i pobuđivanja sebe kada se osjećamo potišteno, bezvoljno, beznadno. Stoga možemo reći da se emocionalna samoregulacija odnosi na našu sposobnost da održimo razinu pobuđenosti na optimalnoj razini. Naime, i kada nismo u kriznim vremenima, svakodnevica od nas zahtijeva prilagodbu na okolinu i kontrolu vlastitih unutarnjih stanja kako bismo adekvatno i fleksibilno

funkcionirali u društvu..Većina nas koristi različite regulacije emocija i primjenjujemo ih u različitim situacijama kako bismo se prilagodili zahtjevima naše okoline(<https://positivepsychology.com/emotion-regulation-worksheets-strategies-dbt-skills/>). Neke od njih su zdrave, neke nisu. Zdrave strategije suočavanja kao što je npr. kretanje(hodanje, šetnja) ili kratke vježbe za opuštanje tijela. To pomaže u smanjivanju snažnih emocija,što omogućujeda uspostavimo kontrolu nad svom mišljenjem, a posljedično bolje razumijevanje onoga što je dovelo do tog snažnog emocionalnog iskustva.

Što pridonosi tome da su emocije tako preplavljujuće? Važno je napomenuti da doživljaj pojedine emocije (svijest da smo ljuti, tužni, razočarani) sam po sebi nije ono što vodi poteškoćama. Interpretacija ovih emocije dovodi do njihovog pojačavanja i osjećaja da ih ne možemo tolerirati. To se naziva "začaranim emocionalnim ciklusom". Emocije, misli i naše ponašanje su uzajamno povezani. Na primjer, razmislite o jednoj običnoj situaciji u ovom razdoblju: uspjeli ste nabaviti i priredili za ručak ono što vaš partner/partnerica baš jako vole, a vaš partner/partnerica sjedne za stol i počinje jesti ne primjećujući što jede, niti da ste se oko toga posebno potrudili... i lako se kod vas javljaosjećajrazočaranja,ljutnje i povrijeđenosti, koji se automatski pretoči u niz negativnih misli u vezi partnerskog odnosa nezadovoljstva partnerom (npr. „Čemu se truditi, pa njemu/njoj ništa nije dobro“, "I onako nam je teško u izolaciji, ali ipak... ", „On/ona niti ne vidi da se trudim da nam u ovom teškom vremenu bude lakše, jer mu/joj nije stalo do mene i našeg odnosa“, „On/ona uvijek misli samo na sebe i svoju ugodu, a mi drugi u obitelji uopće nismo važni; uvijek je bilo tako, a sada se još više to pokazuje“).

Ovemisli mogu povratno dovesti do još intenzivnijih negativnih emocija, frustracije ili nesigurnosti, što je obično praćenosnažnom željomda se zaštitimo od daljnjeg osjećaja povrijeđenosti i zaustavljanja tihneugodnih osjećaja. Ta se želja pretvara u akciju, djelovanje: npr. zašutite i počnete gledati svoj mobilni telefon, počnete vikati i bacite jelo u smeće, natočite si drugu čašu pića, priuštite si čips ili veliku čokoladu kako biste se osjećali bolje, demonstrativno odete u drugu prostoriju i nastavite vrtjeti u glavi negativne misli o partneru/partnerici i o budućnosti vašeg odnosa. Ovaj ciklus „snažne emocije–negativne misli–ponašanje–negativne misli – negativne emocije“ može s vremenom postati začarani i/ili tipični obrazac. Može dovesti do sve češćih negativnih misli i odbojnih osjećaja prema partneru/ici (npr. "Našabliskost prestaje"; „Nikada nije prebolio/la prethodnu vezu“, „Oduvijek je nezahvalan/na, ne zavređuje me“, „Mogu ja živjeti i sam/sama“).Ovaj obrazac se još intenzivira kada životne okolnosti nameću teška ograničenja poput izolacije u vrijeme epidemije i jako povećanog stresa, ili zbog ranijih negativnihživotnih iskustva.

Slika 1. Odnos misli, emocija, tjelesnih reakcija i ponašanja u stresnim i neugodnim situacijama u partnerskom odnosu (prilagođeno prema („What is emotion regulation and how do we do it?“ <http://www.selfinjury.bctr.cornell.edu/perch/resources/what-is-emotion-regulationsinfo-brief.pdf>

No valja imati na umu da samoregulacija emocija nije potiskivanje emocija. Što više,samoregulacija emocija počiva na prepoznavanju i imenovanju svojih emocija, njihovom izražavanju na adekvatan način i u primjereno vrijeme, razgovoru o njima s ljudima u svojoj okolini, rješavanju problema i situacija koje su njihov uzrok,a i što manjem nakupljanju tih negativnih emocija u sebi i njihovom potiskivanju. Potiskivanje emocija može dovesti do

lošijeg izražavanja vlastitih potreba, nerazumijevanja vlastitih emocija, ali i emocija drugih, što dovodi do poteškoća u socijalnim i partnerskim odnosima, kao što je uzajamno nerazumijevanje.

Na primjer, ako nas partner/ica povrijedi svojim ponašanjem ili dođe do sukoba, možemo osjećati ljutnju, razočaranje, ogorčenost, strah od napuštanja. Redovito se takvo ponašanje partnera/ice interpretira kao provokacija koja zahtijeva naš odgovor i to što prije, odmah. Neadekvatna i štetna reakcija povodom tih osjećaja je svađanje, vikanje, vrijeđanje, fizički napad, ali isto tako i povlačenje ili osveta. Adekvatna reakcija, ona koja polazi od samoregulacije emocija, je osvještavanje uzroka tih emocija, promišljanje zašto to konkretno ponašanje partnera/ice doživljavamo kao provokaciju, stavljanje sebe u poziciju te druge, bliske, osobe i propitivanje razloga zbog kojih je tako postupila, zašto njen postupak izaziva ovakve emocije kod nas, što to ponašanje nama znači? Ako nakon toga uspijemo izraziti riječima svoje emocionalno stanje, otvaramo prostor za konstruktivni razgovor o događaju koji nas je povrijedio i naljutio. No valja imati na umu da je temeljna pretpostavka ovakvog reagiranja to da su partneri motivirani izbjeći nasilje, da im stalo da imaju kvalitetniji odnos i ostanu u vezi. To je nužna motivacijska osnova za ulaganje napora u obostranu samoregulaciju emocija i transformiranje nasilnog rješavanja sukoba u konstruktivno.

Vještine samoregulacije ljutnje

Ljutnja predstavlja emocionalnu podlogu za situacijsko i uzajamno nasilje u partnerskim odnosima. Može se reći da je njeno samoreguliranje pretpostavka za eliminiranje ove vrste nasilja. Ljutnja može biti različitog intenziteta, od blage iritacije ponašanjem partnera/ice, do nekontroliranog bijesa. Što je intenzitet ljutnje snažniji, to ju je teže smiriti, lošije je razmišljanje, slabiji je uvid u svoje osjećaje i ponašanje, manja je samokritičnost, lošije su prosudbe posljedica svojeg ponašanja, a veća je vjerojatnost pogrešnih odluka i nasilnog ponašanja. Stoga je jako važno ne dopustiti da ljutnja nekontrolirano raste, jer se time povećava vjerojatnost nasilja i nekontroliranog tjelesnog i emocionalnog povređivanja druge osobe. Jedno i drugo teško narušava partnerski odnos, a može ostaviti nepovratne posljedice.

Samoregulacija ljutnje uključuje razne aspekte, no počinje odgodom impulzivnog i nekontroliranog prvog odgovorana doživljaj provokacije i povrede od strane partnera/ice, a koji je često iskaljivane ljutnje prema toj osobi, drugima (npr. djeci) ili predmetima i životinjama. Pojedinci koji dobro reguliraju svoje osjećaje imaju kontrolu nad svojim mislima pa tako mogu razmisliti prije nego što djeluju, znaju zaustaviti svoje preplavlivanje neugodnim emocijama, drugim riječima, djeluju promišljeno, a ne impulzivno. U tome im pomaže prepoznavanje i praćenje svojih tjelesnih i emocionalnih reakcija, kojeim služe kao putokaz za ocjenu svojeg stanja pobuđenosti i djelotvorno postupanje u socijalnim odnosima.

Slika 2. Razine pobuđenosti živčanog sustava, emocije, misli i ponašanja u partnerskim odnosima

Treba imati na umu da je s ljutnjom kao i s alkoholom – prag podnošenja/gubitka kontrole se ne povećava (ne podiže) nego snižava. Naime, čovjek s vremenom sve brže i lakše reagira agresivno – gubeći kontrolu nad svojom ljutnjom na sve jednostavnije situacije i sve brže. „Prostor tolerancije“ je sve manji. Tjelesni signali su prvi, najsigurniji znak da se nešto događa i zato ih je važno poznavati, razumjeti i biti pozoran na njih tijekom takvih situacija (Jusupović i sur., 2010: 64). A tjelesnireakcije (znakovi) ljutnje su porast krvnih tlaka, rumenilo lica, znojenja, mišićna napetost, ubrzamo disanja, glasan ili visok ton glasa (Hocker i Wilmot, 1995).

Ako se borite s regulacijom svojih emocija, osobito ljutnje, naučite kako ih vi možete kontrolirati i nedopustiti da one kontroliraju vas. Takvo ponašanje pokazuje osobnu odgovornost i odgovornosti za odnose u obitelji i partnerskoj vezi (Pregrad, 2006). Postoji više postupaka kako se može razviti kapacitet za samoregulaciju ljutnje, čiji opis je dostupan na Internetu (npr. „21 Emotional regulation worksheets & strategies“<https://positivepsychology.com/emotion-regulation-worksheets-strategies-dbt-skills/>). No za to je ključno biti svjestan svoje ljutnje (ne negirati je) i bit spreman preuzeti odgovornost za njezino reguliranje. Dio problema je upravo u tome što mnogi ljudi neugodne emocije kao što je npr. ljutnja potiskuju, poriču ili se žestoko opiru kad im okolina na njih ukaže. Svi mi imamo iskustvo s ljudima koji su bili vidno ljuti ili frustrirani i koji su tvrdili da su „savršeno dobro“. Stoga je naš posao kao stručnjaka približiti da su svi osjećaji „naši“, da je osjećaj ljutnje prirodan čovjeku i da ima svoju funkciju da potakne tjelesnu pripremljenost za prijeteće situacije. Ali način na koji se nosi s ljutnjom se uči, vježba i zato se može promijeniti.

STOPP je jedan takav postupak kojim može pomoći u trenutku bujice intenzivnih emocija (Vivyan, 2015). Uključuje aspekte kognitivno-bihevioralne terapije i *mindfulnessa* (usredotočene svjesnosti) koji pomažu pojedincu da učinkovitije upravlja svojim emocionalnim odgovorom na izazovan i težak događaj koji izaziva ljutnju. STOPP znači:

S - Stanite!

Zaustavite se na trenutak prije nego bilo što napravite ili kažete. Brojte u sebi do 10 ili recite sebi „Stani, pričekaj“.

T – Trenutak za udisaj i izdisaj

Usmjerite se na svoje disanje. Pratite svoje udisaje i izdisaje. Duboku udahnite na nos i izdahnite na usta berem 5 puta.

O - Opažajte sebe

Koje misli vam trenutno prolaze kroz glavu? Što vam znače? Da li vas uznemiruju ili smiruju?

Koje promjene primjećujete u svom tijelu (osjećaj pritiska u grudnom košu, promjena temperature tijela, znojenje, sušenje usta, trešnju, nakupljanje energije koji dovodi do osjećaja da će te eksplodirati, crvenilo lica)?

P - Pogledajte događaj iz drugeperspektivu

Koje je razumnije ovog događajai mog osjećaj ljutnje?

Koji je drugi mogući način sagledavanja cijele situaciju?

Što bi mi trenutno rekao pouzdan prijatelj koji me zna umiriti?

Koliko je ovo važno? Koliko će to biti važno za šest mjeseci?

P - Promislite i provjerite isprobajte što djeluje

Što je trenutno najbolje učiniti? Za mene? Za druge? Za situaciju?

Što mogu drugo učiniti u da je u skladu s mojim vrijednostima?

Učinite ono što će biti učinkovito i prikladno.

Naučiti zaustaviti se i stvoriti vremenski odmak između intenzivnog doživljaja ljutnje i neposrednog ponašanja kao impulzivnog (neodgodivog) odgovora na situaciju koju doživljavamo provokativnom ili povređujućom, jedna je od najvrjednijih vještina koje čovjek može steći.

Zdrave aktivnosti koje će pomoći da regulirate svoje emocije uključuju:

- razgovor s prijateljima,
- tjelovježbu(to možete i u okolnostima izolacije u kući ili okućnici, ili pak samostalnim trčanjem, brzim hodanjem, vožnjom bicikla)
- usmjeravanje na aktivnosti koje vas inače umiruju (heklanje, spremanje...)
- dovoljno spavanje i odmor, redoviti obroci
- razvijanje svijesti o negativnim mislima koje se javljaju prije ili nakon snažnih emocija (osobito ljutnje) i njihovo zaustavljanje (nekada je dovoljno podsjetiti se da su često misli „samo“ misli, a ne i činjenice).

Ove aktivnosti su zdrave jer doprinose boljem upravljanju vašim emocijama i ne uzrokuju vamai drugima nikakvu štetu.Nezdrave aktivnosti, koje na prvi pogled pomažu, ali zapravo jako štete, su upotreba alkohola ili drugih supstanci, samopovređivanje, izbjegavanje ili povlačenje od bliskih osoba, fizička ili verbalna agresija, prekomjerna upotreba društvenih medija („Whatisemotionregulationand how do we do it?“ <http://www.selfinjury.bctr.cornell.edu/perch/resources/what-is-emotion-regulationsinfo-brief.pdf>).Te aktivnosti pružaju samo trenutno i kratkotrajno olakšanje,a dugoročno povećavaju opasnosti od nasilja. Slično vrijedi i za potpuno emocionalno udaljavanje kojepartner može interpretirati kao stav „baš me briga za naš odnos i tebe“, što dalje povećava međusobnu otuđenost, ali i osjećaj ugroženosti partnera koji zbog toga može ući u obrazac opisan u modelu „Kotač moći i kontrole“.

Terorizam u partnerskim odnosima i socijalna izolacija

U prethodnom dijelu usmjerili smo se na to kako stres povezan sa socijalnomizolacijom u vrijeme epidemije može oslabiti sposobnost emocionalne samoregulacije i posljedično dovesti do porasta nasilja,te što činiti da setaj „krug“ prekine. U fokusu su bili partneri koji imaju podjednaku moć u međusobnom odnosu i gdje se nasilje ne koristi kao način kontrole, nije nužno odabrano ponašanje već se događa po opasnom auto-pilotu kojeg se može i morazaustaviti. Početak izlaska iz auto-pilota kod situacijskog nasilja je da svatko u paru preuzme odgovornost za svoje nasilno ponašanje i za njegovo zaustavljanje i da preuzme odgovornost za upravljanjesobom i svojim postupcima, uključujući emocionalnu samoregulaciju.

A što je u onim brojnim situacijama u kojima je nasilje dio obrasca kontrole i moć u odnosu? U pravilu tu se radi o rodno uvjetovanom nasilju u kojem je počinitelj muškarac, a žena žrtva nasilja, a redovito je riječ o težim i teškim oblicima nasilja. U vrijeme socijalne izolacije i ovi parovi suizloženi dodatnom stresušto čini nasilnika jošljućim i općenito nezadovoljnijim, a

žrtvu još bespomoćnijom i ugroženijom. Može se očekivati da će žrtva čak i slučaju ozljede rjeđe zatražiti liječničku pomoć zbog straha od nasilnika koji nipošto ne želi da se sazna da je zlostavljač. Zbog toga se očekuje da stvarni porast slučajeva nasilja nije praćen porastom prijave. Nasilje se manje prijavljuje, iskustva su većeg broja udruga za podršku žrtvama nasilja (iako ne svih) da ih žrtve rjeđe kontaktiraju, jer je izgubile gotovo svaku mogućnost da prijavi nasilje bez da dodatno ugroze svoju sigurnost. O tome u nas govore iskustva Autonomne ženske kuće Zagreb (<https://www.24sata.hr/lifestyle/a-sto-kad-je-doma-pakao-zene-zrtve-nasilja-su-u-problemima-684173>), kao i iskustva drugih udruga („Obiteljsko nasilje u svijetu eskaliralo: Evo kakva je situacija kod nas i na što upozoravaju stručnjaci“, 31.3.2020.; <https://www.rtl.hr/vijesti-hr/novosti/crna-kronika/3766881/obiteljsko-nasilje-u-svijetu-eskaliralo-evo-kakva-je-situacija-kod-nas-i-na-sto-upozoravaju-strucnjaci/>). Na pad broja prijave nasilja upućuju i podaci prekršajnog suda (usmena komunikacija sa sutkinjom Visokog prekršajnog suda). No to ne znači da je nasilja manje. To samo znači da se nasilje manje prijavljuje jer je žrtva kontekstualno ovisnija o nasilniku i jer on ima još veću mogućnost kontrole nad žrtvom. No stručnjaci i aktivisti opravdano upozoravaju da će s produljenjem socijalne izolacije situacija biti sve teže, te da možemo očekivati veći broj slučajeva nasilja u obitelji.

Kako pomoći ženi da dobije potrebnu pomoć? Ključna je građanska solidarnost i odgovornost. Konkretno, susjedi ili/ili bliski prijatelji, rođaci svi koji čuju viku, vrijeđanje, razbijanje, trebaju prijaviti policiji da se događa nasilje. Bolje je pogriješiti lažnom uzbunom nego žrtvu i članove obitelji ignoriranjem znakova upozorenja prepustiti zlostavljaču. Policija i sudovi imaju jednake dužnosti u zaštiti od nasilja u obitelji kao i prije epidemije korona virusa. Policija i nadalje tretira dojave o nasilju kao prioritetne za postupanje. Osim toga, svaka prijava policiji i potom njihova intervencija na terenu šalje poruku zlostavljaču da društvene institucije funkcioniraju i bdiju, a žrtvi da nije potpuno zaboravljena i sama. Svjetska zdravstvena organizacija je 26. ožujka 2020. dala smjernice za zaštitu žena od obiteljskog nasilja u vrijeme COVID-19 pandemije (<https://www.who.int/reproductivehealth/publications/emergencies/COVID-19-VAW-full-text.pdf>). Polaze od toga da u ovom razdoblju stres, smanjivanje i promjena funkcioniranja socijalnih i zaštitnih mreža i smanjeni pristup uslugama mogu dovesti do povećavanja rizika od nasilja za žene. Na kraju ovog dokumenta u kojem je jasno navedena obaveza svih, od Vlade, represivnog sustava, socijalne skrbi, zdravstva, udruga za zaštitu i pomoć žrtvama nasilja, lokalne zajednice, pa do samih žrtava nasilja, da obrate punu pozornost na problem nasilja u obitelji u vrijeme COVID-19 krize. Dio smjernice namijenjen ženama u obiteljima u kojima je prisutno nasilje usmjerene je na smanjivanje stresa, a time i smanjivanja vjerojatnosti rizičnih situacija, primjerice održavanjem svakodnevne rutine i osiguravanjem vremena za fizičku aktivnost i odmor (koliko je to moguće), korištenjem vježbi za opuštanje (npr. disanje, meditacija, progresivna mišićna relaksacija, mindfulness), bavljenjem aktivnostima koje su u prošlosti pomogle u nošenju s teškim razdobljima, te traženjem podrške od obitelji i prijatelja putem telefona, e-pošte... Ovo razdoblje također pokazuje koliko je nužno da sve žene koje su doživjele nasilje imaju razrađen i dobar sigurnosni plan za sigurnost njih samih i djece u situacijama kad se nasilje pogoršava.

Ovo je trenutak da stručnjaci koji se bave psihosocijalnim tretmanom počinitelja nasilja ili kao djelatnici CZSS znaju da je u obitelji već bilo nasilja, postupaju proaktivno. To znači da trebaju kontaktirati počinitelja nasilja i s njim razgovaraju o tome kako kontrolira svoje nasilno ponašanje u situaciji povećanog stresa, što mu u tome pomaže. Poruka takvih kontakata je jasna – pratimo što se događa i brinemo za sigurnost vaše obitelji. Izvrstan vodič za stručnjake koji rade s muškarcima koji imaju problema s nasilnim ponašanjem i kontrolom

ljutnje je kratki tekst „Korona kriza: Vodič za preživljavanje muškaraca koji su pod pritiskom“ (https://www.maenner.ch/wp-content/uploads/2020/04/INDIV_Merkblatt_Corona_ENGLISCH.pdf) koji je netom objavio MenCareSwitzerland. U njemu se polazise od toga da je **posao stručnjaka podržati i pratiti muškarce koji su bili nasilni kad su pod povećanim stresom, kako bi se zaštitile žene i djeca. Jasno je navedeno da su emocije poput osjećaj nemoći, nesigurnosti, straha, brige o svom zdravlju, obitelji ili financijskoj i profesionalnoj budućnosti neugodne, ali normalne i očekivane, te da povećavaju stres – ali da te emocije nisu razlog niti da mogu biti izgovor za nasilje.** Nakon ovako jasnog pozicioniranja odgovornosti za samokontrolu emocija i nasilnog ponašanja, slijede vrlo praktični savjeti muškarcima kako smanjiti doživljaj stresa i uspostaviti kontrolu nad svojim ponašanjem. Europska mreža za rad s počiniteljima nasilja (*WorkwithPerpetrators European Network – WWP EN*) objavila je smjernice za rad s počiniteljima nasilja (<https://www.work-with-perpetrators.eu/covid-19>). Poruka muškarcima koji se već bili nasilni ista je ona koju dobivaju tijekom psihosocijalnog tretmana zbog počinjenog nasilja u obitelji: vaša je odgovornost da ne budete nasilni i da partnerica i djeca budu sigurni od nasilja, a mi ćemo vas u tome podržati.

Zaključno možemo naglasiti da okolnosti življenja u socijalnoj izolaciji koje je nametnula epidemija korona virusa služe većoj zdravstvenoj sigurnosti i zaštiti građana od zaraze, ali da povećavaju opasnost za sigurnost obitelji u kojima je bilo nasilja, posebno za žene i djecu. U partnerskim odnosima koje karakterizira uzajamno nasilje, loše upravljanje sukobima i u kojima nema razlike u socijalnoj moći među partnerima, ključno je pomoći im da povećaju sposobnost samoregulacije ljutnje kao emocionalne podloge za nasilje. To je moguće postići savjetovanjem na daljinu dok ne bude moguće organizirati susrete uživo. Međutim, kada u partnerskom odnosu nasilnik (gotovo uvijek muškarac) korištenjem težeg i teškog nasilja ostvaruje kontrolu i dominaciju nad žrtvom (gotovo uvijek žena), socijalna izolacija izrazito povećava opasnost za taj oblik nasilja. Stoga je nužno imati proaktivni pristup prepoznatim počiniteljima nasilja, a žrtvama osigurati učinkovitu podršku i zaštitu, te razvijati svijest susjeda, rođaka, prijatelja i drugih dijelova socijalne mreže o njihovoj odgovornosti da dojavu sumnju na nasilje u svojoj blizini.

Literatura

1. Ajduković, M., Patrčević, S., Ernečić (2016) Izazovi obiteljske medijacije u slučajevima nasilja u partnerskim odnosima. Ljetopisi socijalnog rada, 23 (3), 381-411.
2. Jusupović, D., Žižak, A., Ajduković, D., Kraljević, R., Ajduković, M., Vrban, I. (2010) Psihosocijalni tretman počinitelja nasilja u obitelji. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć
3. Hocker, J.L., Wilmot, W.W. (1995) *Interpersonal Conflict*. WCB Brown & Benchmark
1. Kelly, J. B., Johnson, M. P. (2008) Differentiation among types of intimate partner violence: Research update and implications for intervention. *Family Court Review*, 46(3), 476–499.
2. Lazarus, R., Folkman, S. (2004) *Stres, procjena i suočavanje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.



3. Pence, E., Paymar, M. (1984) Wheel of power and control. Domestic Abuse Intervention Project (DAIP). Duluth, Minnesota.
4. Pregrad, J. (2006)Odgovornost I odnosi u organizaciji. U: Poljak, N., Šehić-Relić, L. (ur.) Sukob@org – upravljanje sukobom u organizaciji. Osijek: Centar za mir, nenasilje i ljudska prva, 61-74.
5. Vivyan, C. (2015) STOPP. *Get Self Help UK*. Retrieved from <https://www.getselfhelp.co.uk/stopp.htm>

Kako razgovarati s osobama koje se liječe zbog psihičkih poremećaja i bolesti

Živko Mišević, spec. psihijatar, subspec. alkoholizma i bolesti ovisnosti, Andreja Bogdan, klinička psihologinja, Županijska bolnica Čakovec

Krizna stanja, a pandemija uzrokovana koronavirusom svakako to jest, kod svih ljudi izaziva **strah** za sebe i svoje najbliže. Strah može biti blag u obliku strepnje, neugodan ali podnošljiv. Može se intenzivirati do nivoa panike, i do razine psihotičnog straha. Psihotični strah se može javiti kod osoba koji su već imali psihotični poremećaj ali i kod ljudi kod kojih se psihotični intenzitet straha javlja prvi put u životu.

U kriznim situacijama ljudi koji su imali već ranije psihičke probleme i liječe se pod kontrolom psihijatra, u kriznim situacijama ne moraju reagirati s intenzivnijim strahom od ljudi koji do sada nisu imali psihičke poteškoće. Strah kod osoba koji već pate od duševnog poremećaja može biti znak normalne ljudske reakcije na emocionalni stres, ali može biti i okidač za pogoršanja duševne bolesti. U razgovoru to se može i treba razjasniti. Nerijetko i sam bolesnik može razlikovati aktualni strah kao reakcije na kriznu situaciju od straha koji je posljedica njegovog patološkog stanja. Razgovor o tomu može biti dijagnostički i terapijski u isto vrijeme.

Ljudi koji su već liječeni zbog duševne bolesti ili poremećaja imaju stanovitog iskustva u susretu sa strahovima, te to može biti dobar povod za **početak razgovora** – razgovor o prethodnim iskustvima i liječenju.

Nadalje, važno ih je pitati ljude **od kojega se poremećaja liječe** i koje **lijekove** uzimaju.

Treba provjeriti koji lijekovi su im preporučeni, a koje oni uzimaju? Često se događa da su jedni lijekovi preporučeni, a uzimaju druge. Treba ih pitati i o razlozima zašto uzimaju druge lijekove od onih koji su im preporučeni (nema ih u apoteci, preporuka njegovog liječnika ili ljekarnika, sam odabrao druge i sl.) Iz tih podataka možemo procijeniti kakav je stav osobe ne samo prema lijekovima nego i prema svojoj bolesti, stavu i povjerenju koje ima prema psihijatru koji ga liječi itd. Navedeno je važno u procjeni odnosa osobe prema sebi, drugima i situaciji u kojoj se trenutačno nalazi i svojoj bolesti, a može biti i prediktor njegova odnosa i prema nama koji mu sada pružamo pomoć. Dobro je uvažavati njihove stavove o lijekovima, jer se time stvara dobar terapijski odnos, odnos povjerenja i vjere da smo dobronamjerni, što je i inače od iznimne važnosti, a naročito u kriznim situacijama. Na **povjerenju** počiva svaka terapijska intervencija.

Osobi kojoj se pomaže u kriznim situacijama dobro je preporučiti, osobito u situaciji kada ne znamo puno o lijekovima, da se, kada budu imali za to priliku, svakako posavjetuju i porazgovaraju s doktorom je li taj njihov izbor lijekova najbolji i da li lijekove uzimaju u preporučenoj dozi i po preporuci doktora. Tako ćemo izbjeći davanje svojih osobnih stavova o lijekovima i nesigurnost koju može izazivati nekompetentnosti u tom području.

Otvoreni razgovor u kojem možemo navesti da se kao psiholozi ne bavimo farmakoterapijom, već da se bavimo drugim terapijskim tehnikama, također može pomoću u uspostavljanju odnosa povjerenja.

Osobe koje imaju duševne poremećaje često testiraju i svoje terapeute, pa traže drugo mišljenje, a krizna situacija i dostupnost drugih stručnjaka i terapeuta na telefonima za psihološku pomoć može biti prilika da se čuje drugo mišljenje.

Dakle, osim straha, ljudi koji već imaju duševni poremećaj ili bolest mogu u kriznim situacijama koristiti priliku, koja se otvorila, da **razgovaraju o svojim problemima** i s drugom osobom, osim njihovih doktora obiteljske medicine i njihovih psihijatara.

To nije nevažan razlog traženja pomoći.

Traženje pomoći putem kriznog telefona ukazuje na potrebu i **nesigurnost** osobe (pacijenta), koja se u kriznoj situaciji još intenzivirala. Takva je intervencija za njih važna jer im je u ovom trenutku lako dostupna, može dati **osjećaj sigurnosti, prevenirati pogoršanje bolesti, a** na neki način može biti **destigmatizirajuća** za pacijenta, ako se razgovor vodi na način da se

osobu koja ima duševni poremećaj ili bolest shvaća kao svakog drugog građanina koji se javlja na telefon za psihološku pomoć.

Pomaganje osobama u krizi treba biti ista kao i kod osoba koje nemaju, ne znaju da imaju ili već imaju neki duševni poremećaj ili duševnu bolest. Psiholozi i psihoterapeuti koji se posebno ne bave duševnim poremećajima i bolestima mogu biti **kompetentni** za pružanje **pomoći i podrške** u kriznim trenucima i osobama koje imaju duševni poremećaj ili bolest. Najčešće se radi o našim osobnim strahovima i preduvjerenjima da su osobe koje imaju duševni poremećaj i bolest u svemu drugačiji od ljudi koji te poremećaje nemaju.

Dakle, osnova pomoći u kriznim situacijama osobama koje imaju duševni poremećaj i bolest je u načelu ista kao i kod osoba svih drugih osoba. I njima treba isto – empatija, razumijevanje, pomoć i podrška! Već i samo aktivno slušanje (parafraziranje, reflektiranje, iskazivanje suosjećanja i spremnosti da se pomogne) i iskazivanje empatije bit će dovoljno da se umanjí anksioznost i uznemirenost.

Ono što je specifično, a to se dobro može koristiti kao sadržaj razgovora s osobama koje pate od duševnog poremećaja, je **razgovor o bolesti** (o kojoj se bolesti radi, koliko dugo se liječe, jesu li ikad bili u bolnici, kako su bili u posljednje vrijeme) kao i interes o tomu što oni misle o svojoj bolesti, kako oni sami podnose ovu krizu, čega se boje, s čime se teško nose, kako oni vide svoj problem, što oni misle o svojim problemima uopće, kako vide da im mi možemo pomoći – razlog i povod javljanja, poziva ?

Važno je popričati o obiteljskom, radnom, socijalnom i financijskom stanju i procijeniti koje su potencijalno snage pacijenta na koje se mogu osloniti u kriznoj situaciji.

Krizna situacija može biti prilika da čovjeku koji ima određene duševne poremećaje i bolesti ukažemo da su oni već imali iskustvo s kriznim životnim situacijama, da su osim svoje nemoći, pokazali i stanovitu sposobnost življenjem s krizom (i bolešću, poremećajem) koja će im pomoći i u situaciji u kojoj su se sada našli (ograničeni socijalni kontakti, teže dostupni doktori i terapeuti, život u zatvorenom prostoru, samoizolacija). U tom kontekstu je važno naglasiti da svim ljudima treba pomoć, te da javljanje nije samo znak slabosti već ljudska potreba za socijalnom podrškom, pa i odraz njihove sposobnosti uvažavanja realiteta, što je i znak duševnog zdravlja, a realno je da je krizu lakše prevladati uz pomoć drugih (depatologizacija, pozitivno konotiranje, podrška)

S osobama u psihičkoj krizi koji imaju duševnu bolest ili poremećaj možemo razgovarati o tome što su ih njihovi terapeuti savjetovali u nekim drugim situacijama kada su bili u krizi, koji su im savjeti bili korisni, koja su ponašanja dovela do ublažavanja strahova, opsesivnih misli, boljeg funkcioniranja, te ih podržati da se i u sadašnjoj situaciji mogu osloniti na terapijske postupke koji su imali pozitivan učinak.

U kriznim situacijama najčešće se susrećemo sa strahom, napetošću, depresivnošću i nesanicom, koji proizlaze iz osjećaja nesigurnosti, pa ljudima koji pate od duševnih poremećaja treba potvrditi da su savjeti koje su ranije dobili od svojih psihijatarâ ili terapeuta su primjenjivi i u ovoj, i za njih novoj i nepoznatoj situaciji. Treba ih podržati u uzimanju lijekova i naglasiti da se trebaju pridržavati preporuka doktora. Potrebno je naglasiti i važnost redovitog uzimanja lijekova, te kao i sve ostale upozoriti na važnost zadržavanja dnevne rutine u brizi za sebe, tjelesnoj aktivnosti, redovitoj prehrani, spavanju i pridržavanju uputa o sprječavanju širenja epidemije kojima i oni doprinose društvenoj zajednici.

Svakako treba pitati je li uzimaju kakva **psihoaktivna sredstva (PAS)**.

U našoj kulturi se u svrhu samopomaganja od PAS-a najčešće koristi **alkohol** zbog njegovog anksiolitičkog djelovanja i zato jer se uvriježeno smatra sredstvom za „poboljšanje, podizanje raspoloženja“. Alkohol ima anksiolitički učinak u početku svog djelovanja, ali ne liječi raspoloženje već podržava i produbljuje depresivna stanja sve do suicidalnosti.

Depresivna i paranoidna stanja, a ona su u kriznim situacijama česta i kriza ih pogoršava, uz sklonost pijenju alkoholnih pića nerijetko dovode do velike opasnosti za razvoj auto i hetero **destruktivnih** ponašanja i povećava vjerojatnost rizičnih ponašanja (agresivnih i **suicidalnih ponašanja**).

U takvim situacijama je potrebno veliko razumijevanje za ljudsku sklonost ka pijenju u funkciji „samoliječenja“ i tradicionalno pozitivan stav koji u našoj kulturi imaju prema pijenju alkohola. Intervenciju treba usmjeriti na motiviranje ljudi za traženje stručne pomoći (psihijatra, bolničko

liječenje, Klub liječenih alkoholičara - KLA). Upravo naš razgovor s osobom u krizi može biti presudan u odluci da on potraži stručnu pomoć.

Javljanje svom obiteljskom doktoru i psihijatru je potrebno savjetovati i u svim drugim situacijama kada procijenimo da je naša intervencija, podrška koju smo dali nije dovoljna za smirivanje aktualne situacije.

Značajno je da svaki razgovor završimo preporukom da nam se čovjek slobodno ponovno javi ako i kada bude trebao pomoć, razgovor, bilo kakvu konzultaciju ili pomoć. Psihološka se pomoć i terapijske intervencije, za razliku od mnogih drugih terapijskih postupaka i liječenja, efikasno mogu provoditi putem telefona ili putem videopoziva, sa istim učinkom kao i u direktnom kontaktu s pacijentom, što u ovim okolnostima i primjenjuju psihijatri i klinički psiholozi zaposleni u zdravstvenom sustavu. Zato uvijek postoji mogućnost da se osobu s duševnom bolešću uputi na telefon na kojem su stalno dežurni psihijatri i klinički psiholozi ustanove u njegovoj sredini.

Smireno i bez panike, što i kako reći djeci o koronavirusu

Ella Selak Bagarić

Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba

Autor: Elma Katana, Tportal.hr⁵

S obzirom na opasnost od koronavirusa koji je postao velika prijetnja zdravlju, a jučer je i Svjetska zdravstvena organizacija proglasila globalnu pandemiju, mnogi su roditelji u strahu i za najmlađe, iako prema dosadašnjim saznanjima djeca nisu rizična skupina. Psihologinja Ella Selak Bagarić iz Poliklinike za zaštitu djece i mladih dala je nekoliko konkretnih savjeta za roditelje kako upozoriti djecu na koronavirus.

Koronavirus je postao, nažalost, najčešća tema svih razgovora, a psihologinja Ella Selak Bagarić iz Poliklinike za zaštitu djece i mladih kaže da roditelji o virusu koji se širi svijetom trebaju razgovarati s djecom. U vrijeme kada svi govore o koronavirusu, kada niti jedne vijesti, niti ćaskanje ne prolazi bez razgovora o njegovom širenju, ne može se očekivati čak ni od djece mlađe dobi da ne znaju kako postoji 'neka bolest oko koje se brinu mnogi odrasli'. Informacije koje djeca upiju iz okoline mogu biti iz medija, od vršnjaka, učitelja... razumjela ih ili ne, djeca sasvim sigurno prepoznaju emocije u svojoj okolini. Zbog toga nemojmo čekati da nam dijete dođe s pitanjima - sami ga potaknimo na razgovor. Izbjegavanje teme, s druge strane, djetetu može poslati implicitnu poruku da je problem previše zastrašujući te da od njih nešto skrivamo, a brige djeteta tada mogu biti još intenzivnije. Izbjegavanje razgovora 'kako ih ne bismo opterećivali' može biti puno štetnije od toga da ne ignoriramo situaciju, makar nam ona bila nelagodna. Djeca mogu imati iskrivljenu sliku, krivo razumjeti ono što čuju, što svakako utječe na to kako se osjećaju. Poticanje razgovora s djetetom roditelju je prilika da ispravi moguće krive informacije koje dijete ima, ali i da mu pokaže kako ono može računati na njega i pitati ga sve o onome što ga brine.

Ovo su preventivne mjere koje možete poduzeti za zaštitu od koronavirusa:

Roditelji bi također, dodaje, trebali biti svjesni toga da se, iako dijete nije razvilo specifične strahove povezane s koronavirusom, neki pokazatelji dječje tjeskobe često pojavljuju indirektno.

Djeca se boje i za svoje roditelje te je moguće da će tražiti više blizine, češće zvati mamu i tatu dok su na poslu ili pak razviti iznenadne strahove - poput noćnih, pa mogu dolaziti u roditeljski krevet, tražiti svjetlo, mogu imati noćne more ili početi mokriti u krevet. Možda će i pretjerano burno reagirati oko nečega što vam se čini trivijalnim. No važno je biti strpljiv prema njima i držati se uobičajene rutine koliko je god moguće. Roditelji trebaju potaknuti dijete da otvoreno govori o svojim mislima i strahovima. Ako je uznemireno, usmjerite ga na to da prepozna kako se osjeća. Sjednite, ostavite sve što radite i popričajte o tome što se događa. Djeca vide roditelje kao svoje zaštitnike i moraju znati da se to neće promijeniti, čak ni za vrijeme globalne zdravstvene krize. Tu sam, štitiću te i volim te - poruke su koje svako dijete treba.

Roditelji bi trebali razgovarati s djecom o koronavirusu vodeći računa o njihovoj dobi i stupnju razvoja te upotrebljavajući samo riječi koje ona već razumiju.

Razgovor s djetetom

⁵ Izvor: <https://www.tportal.hr/lifestyle/clanak/pitali-smo-psihologinju-sto-reci-djeci-o-koronavirusu-potaknite-ih-na-razgovor-jer-izbjegavanje-te-teme-kako-ih-ne-bismo-opterećivali-moze-biti-puno-stetnije-20200312>

Započnite razgovor s onim što djeca već znaju o drugim bolestima i nadogradite razgovor prema tome. Budite iskreni - ako dijete postavi pitanje, a ne znate odgovor, zapravo je korisno to i priznati. U redu je reći: 'To je super pitanje i potrudit ću se doći do više informacija.' Podsjetite djecu da iskusni liječnici, znanstvenici i stručnjaci naporno rade na pomoći onima koji su bolesni, ali i na zaštiti zdravih. Cilj je razgovora djetetu pružiti podršku, informacije i pokazati da smo tu za njih. Kada djeca znaju da smo voljni razgovarati, veća je šansa da će nam se i obratiti kada im treba podrška.

Razgovor s predškolcem

Djeca mlađa od šest godina ne trebaju puno detalja, poput imena virusa ili informacije o globalnoj prijetnji bolesti, jer su premala da bi to i razumjela.

Neka objašnjenja roditelja budu što kraća i jasnija. Pazite na razgovore koje vodite sa svojim partnerom ili starijom djecom pred svojim mališanima. S njima možete razgovarati o tome što možemo učiniti kako bismo ostali zdravi, poput pranja ruku. S djetetom predškolske dobi treba razgovarati prvenstveno o higijeni i zdravim navikama. Oni ovo vjerojatno čuju svake godine kada je sezona gripe i ne bi ih trebalo posebno uznemiriti. Vaše dijete možda već viđa pojedince koji nose maske za lice na svakodnevnim mjestima te vas pita o tome, a možete reći: 'Smatra se da je to najbolji način da ostanu zdravi. Zbog toga mi pazimo i često peremo ruke'. Roditelji bi trebali razgovarati s djecom o koronavirusu vodeći računa o njihovoj dobi, upotrebljavajući samo riječi koje dijete već razumije.

Djeci školske dobi treba objasniti kako se virus širi i što možemo učiniti da se zaštitimo

Sa školarcima je vjerojatnije da su čuli riječ 'koronavirus'. Sada roditelji mogu djetetu iznijeti neke činjenice, ali i rješenja. Roditelj može primjerice reći - ovo je virus za koji se čini da se brzo širi među ljudima i da se događa u zemljama širom svijeta. Najbolji način da se to spriječi je pranjem ruku i boravkom u kući ako se osjećamo bolesno, ali i izbjegavanjem mjesta gdje je velika gužva. Dakle razgovor se usmjerava na informacije o tome što je, kako se širi virus, ali i na načine na koje se to može spriječiti. Savjeti vezani za prevenciju koji se preporučuju za koronavirus isti su kao i za sve druge viruse i prehlade, pa razgovarajte o koracima koje ćete poduzeti kako biste pokušali spriječiti sve bolesti. Sjajan način osnaživanja djece u situaciji izbijanja bolesti je pokazati im što mogu učiniti da se ne razbole - i na taj način implementirati zdrave navike u kućanstvo. To im pomaže i da imaju osjećaj kontrole. Dajte djeci i referentni okvir na temelju njihovih prošlih iskustava s bolešću kako bi shvatili kako se COVID-19 manifestira kod većine ljudi - prehlada, šmrcanje, umor itd. Možete ih podsjetiti na vrijeme kad su prije bili bolesni, a zatim ozdravili. Važno je i djeci reći da ne znači svako kašljanje ili kihanje da je netko dobio koronavirus. Dobar početak razgovora može biti npr. 'danas svi pričaju o koronavirusu, ispričaj mi što si ti čuo/la' te 'kako to tebi zvuči/kako se to tebi čini/izgleda? Ima li nešto što bi htio pitati?'

Tinejdžere uputiti na pouzdane izvore, a ne da informacije traže na društvenim mrežama

U razgovoru s tinejdžerima iznesite podatke i činjenice koje znate i osnažite ih da informacije traže iz pouzdanih izvora, a ne s društvenih mreža.

Ako djeca kažu da se ne brinu u ovoj dobi, i to je ok, poštujujte to, ali svejedno razgovarajte o preporukama stručnjaka vezanim za zdravlje.

Zajedno tražite odgovore na pitanja koja ih zanimaju. Postoji dosta neizvjesnosti oko ovog virusa što može izazvati uznemirenost djeteta. Ako tinejdžer izražava zabrinutost zbog izbijanja

koronavirusa, strpljivo ga saslušajte i podsjetite ga na njegova ranija iskustva s neizvjesnim izazovima i na to kako su se s time nosili. Vratite se zahtjevnom vremenu za obitelj kojeg se i oni mogu sjetiti, s porukom da ste i sada zajedno, s pozitivnom porukom i usmjeravanjem na mjere koje i sami mogu poduzeti da se ne razbole. Ako djeca kažu da se ne brinu u ovoj dobi, i to je ok. Poštujte to, ali svejedno razgovarajte o preporukama stručnjaka vezanim za zdravlje.

Budite usmjereni na trenutno stanje, ovdje i sada, a ne 'što ako'

Vrijeme između večere i odlaska na spavanje jest trenutak koji mnogi roditelji vole iskoristiti za razgovor sa svojom djecom o svemu što su taj dan doživjela. Razgovarajte s djecom u nekom takvom trenutku, kada i jedno i drugo imate dovoljno vremena, kada vas ništa ne ometa i kada dijete ima vašu punu pažnju. Budite usmjereni na trenutno stanje, ovdje i sada, čak i ako sami razmišljate o 'što ako'. Naglasite da ste tu - i doista budite. Zapravo, to je nešto što nam, uz katastrofične poruke kojima smo danas izloženi, zaista svima treba. Imati nekoga kome vjerujemo, tko će nas svojim tonom glasa i smirenošću utješiti dok se brinemo o zdravlju naših roditelja, baka i djedova, pa i svom, ali i razmišljamo o globalnom utjecaju i sudbini neke daleke djece kojoj ne znamo ni ime. Ono pozitivno što ovakve situacije donose je podsjetnik koliko smo zapravo ranjivi kao ljudi, ali i često emocionalno nedovoljno povezani. Dok sada zabrinuto zovemo starije članove naše obitelji, osvijestimo koliko vremena zapravo provodimo zajedno, doista prisutni u trenutku s našim najbližima. Nekih se vrijednosti sjetimo tek onda kada shvatimo da su ugrožene, zato nazovite, pišite i razgovarajte s ljudima oko sebe. Danas vidimo kako se zdravlje drugih u svijetu itekako tiče svih nas i u ovome smo izazovu gdje god bili - zajedno.

Ideja o epidemiji i kod odraslih i kod djece može izazvati osjećaj tjeskobe i straha. Važno je da u razgovoru s djecom pokažemo da prepoznamo i njihovu zabrinutost tako da, umjesto da kažemo 'ne trebaš se brinuti', potaknemo dijete da izrazi i prepozna što osjeća. Ako vaše dijete ima intenzivne teškoće, obratite se stručnjacima radi dodatne podrške.

Kako pomoći djeci u vrijeme krize s koronavirusom(COVID-19)?

Zdenka Pantić, psihologinja i psihoterapeutkinja, 19.03.2020.

Pojava epidemije/pandemije izaziva **stres i tjeskobu** među ljudima širom svijeta.

Što ne znamo?

Već danima i tjednima živimo u neizvjesnosti oko širenja i opasnosti zaraze, njezinog trajanja, mjera koje se poduzimaju, snabdijevanja, posla itd..

Što znamo i trebamo činiti da zaštitimo sebe i bližnje?

Uz razumljivu određenurazinu zabrinutosti nužno je odgovorno i bez panike pridržavati se službenih uputa ponašanju kojim se smanjuje rizik od zaraze.

Kako pomoći djeci u vrijeme krize s koronavirusom kada su i roditelji (i drugi koji brinu o djeci) i sami zabrinuti, tjeskobni, a imaju veliku odgovornost? Kako pomoći djeci pružajući im prikladna objašnjenja, izbjegavajući nepotrebno i štetno uznemiravanje?

Podsjetimo se da su i emocije „zarazne“: ako su roditelji jako zabrinuti i djeca će se osjećati zabrinuto, tjeskobno. Ona osjećaju atmosferu, opažaju i prate odrasle kako reagiraju i to im je vodilja za ponašanje u stresnim situacijama.

Što činiti?

1. Pomoć roditeljima

Prvo je potrebno **pomoći roditeljima** da osvijeste što oni osjećaju: kako oni podnose neizvjesnost, koje bojazni i brige imaju, koliko se uspješno fokusiraju na ono što je u sadašnjem trenutku važno i na ono što mogu učiniti; s kime se mogu posavjetovati; što su vidjeli, čuli, naučili od starijih o kriznim situacijama?

1. Smireni i uvjerljivi roditelji

Roditelji trebaju biti **smireni i uvjerljivi** (iskreni). Djeca prate roditeljske verbalne i neverbalne reakcije vezane uz probleme s virusom. Što i kako roditelji govore o problemu može pojačati ili smanjiti tjeskobu kod djece (posebno važno kod mlađe djece). Djeci je važna poruka da se provode postupci koji su potrebni u ovoj krizi, da su roditelji tu da se pobrinu za sve (zdravlje, sigurnost) te da život teče dalje. Nadalje, važno je da djeca mogu govoriti o svojim osjećajima: tako doživljavaju iskustvo da su viđena i da ih okolina sluša, mogu se osloboditi eventualnih strahova i smanjiti zabrinutost te dobiti potrebna objašnjenja.

1. Dostupni roditelji

Budite **dostupni**: to znači naći vremena i zanimanja za djecu; moći pričekati vrijeme kada su djeca spremna za razgovor. Tek ako ste dostupni, djeca će se moći otvoriti, postavljati pitanja (kod mlađe djece važno je pratiti ih u igri i tako vidjeti kako se osjećaju). Uz takvu dostupnost djeca će se osjećati voljeno i sigurno.

1. Izbjegavanje okrivljavanja drugih

Važno je **izbjegavati omalovažavanje** i okrivljavanje drugih za situaciju, mjere i sl. Djecu treba čuvati od negativnih komentara u okolini koja ih mogu zbuniti i uznemiriti (npr. od šire obitelji). Pri tome je važno imati na umu koje su vrijednosti u vašoj obitelji: tako se pomaže djeci da se umire i shvate čega se u vašoj obitelji pridržavate.

1. Nadzor gledanja TV programa, interneta, društvenih mreža

Kao i u normalnoj situaciji, **nadzor je potreban**. Situacija ograničenih kontakata i kretanja ne treba biti opravdanje za ostavljanje djece pred različitim ekranima. Time

ćete zaštititi djecu od uznemirujućih, nerazumljivih i neistinitih informacija. Informacije za djecu trebaju biti činjenične i u skladu s dobi. Ima toliko igara i aktivnosti za djecu i s djecom kojima će se u obitelji osigurati povezanost, zajedničko stvaralačko vrijeme, sigurnost i veselje.

1. Održavanje uobičajene rutine

Za djecu je iznimno važna **dnevna rutina** koja ih umiruje i daje im osjećaj reda i predvidivosti (osobito u nesigurnim vremenima). I kada dijete ostaje kod kuće (zatvaranje škola, vrtića) potrebno je predvidjet vrijeme za igru, učenje, odmor, druženje unutar sigurnih okvira, pomoć u kući u skladu s dobi...

1. Iskreni i odgovorni roditelji

Poznato je kako djeca bez dovoljnih informacija zamišljaju neku situaciju još strašnijom nego što ona možda jest. Stoga je važno **pružiti** im **odgovore** na pitanja o pojavi koronavirusa i poučiti veću djecu o načinima prijenosa, zaštite i samozaštite. Pri tome treba davati upute na način koji ih neće uplašiti niti potaknuti da podcjenjuju rizike. Kod mlađe djece veći je neposredni nadzor roditelja i ona lako usvajaju principe zaštite obavljajući postupke uz roditelje (npr. ulaskom u kuću odmah se ide na pranje ruku i dr).

Zaključno:

Unatoč svemu, mada može zvučati paradoksalno, vrijeme koje ćete provesti sasvojom djecom u ovim posebnim okolnostima može rezultirati i nečim dobrim: posvećivanjem više pozornosti i vremena interakcijis djecom – s onima za koje mislimo i osjećamo da su nam najvažniji. Uz manju ili veću cijenu, krize ipak prođu: važno je pojavu smjestiti u širi kontekst! Različite krize također su dio života: ranjivi smo, ali i otporni. Neka **otpornost** (sposobnost prilagodbe i povratka u normalno funkcioniranje nakonteških događaja, traume, prijetnje) bude vodilja u suočavanju s krizom nastalom zbog koronavirusa.

Literatura:

1. WHO: Mental Health Considerations during COVID -19 Outbreak, 6th March 2020
2. WHO Provides Mental Health Considerations During Coronavirus Outbreak MAR 13, 2020 | RACHEL LUTZ
3. Talking to Children About COVID – 19 (Coronavirus); A Parent Resource
2020, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814, 301-657-0270

Psihološki aspekti rada s djecom u vrtiću u vrijeme korona pandemije i poslije potresa

Stručni razred za predškolsku psihologiju HPK

Kamea Jaman, Petra Malnar, Maja Tir Babić, Neda Vac Burić i Marina Vuko

Dječji vrtići su prestali s redovnim radom zbog pojave pandemije, kako bi se spriječilo širenje virusa i zaštitilo zdravlje naše djece, ali i odraslih. Za sada ne znamo koliko dugo djeca neće redovito dolaziti u dječji vrtić, ali znamo da je nekim roditeljima i dalje potrebno omogućiti brigu za njihovu djecu. Ovo je potpuno nova situacija za sve nas i moramo pratiti posebne upute kako se ponašati da bismo očuvali svoje, a i zdravlje drugih, koju je još dodatno otežao potres koji se dogodio u Zagrebu.

Takvi događaji nazivaju se kriznim događajima, što znači da su:

- Iznenadni i/ili rijetki događaji koji su izrazito uznemirujući i stresni za većinu ljudi
- Uključuju prijetnju ili doživljaj gubitka osoba, stvari ili vrijednosti važnih za osobu ili skupinu
- Ljudi imaju osjećaj da ne mogu sami svladati (izaći iz krize) koristeći uobičajene mehanizme suočavanja
- Ugrozili ljude na način da dovode do gubitka i uzrokuju osjećaj bespomoćnosti, gubitka kontrole i unutarnje ravnoteže

Nakon kriznih događaja, kod većine ljudi se pojave slične reakcije i ponašanja, koja se mogu razlikovati po vrsti i jačini. To su normalne i uobičajene reakcije na nenormalnu situaciju. One su bolne i dio:

- Prirodnog procesa suočavanja s traumatskim događajem
- Biološka/psihološka obrana organizma
- Proces prorade iskustva.

Te reakcije se uglavnom javljaju odmah, ali se mogu javiti i kasnije, te mogu trajati kroz neko vrijeme.

Djeca koja će u ovim danima doći u vrtić, bit će pod dojmom svega što se događa proteklih dana, od pandemije do potresa.

Naša predškolska djeca nemaju još dovoljno zrele kognitivne kapacitete, pa ne mogu pojmiti sve što se događa, pogotovo ne u dugoročnom smislu.

Međutim, mogu osjećati atmosferu oko sebe, pogotovo onu u kući. Djeca su osjetljiva na osjećaje odraslih osoba oko njih, pa iako ne razumiju nužno u spoznajnom smislu, što se točno događa, osjećaju tjeskobu i nesigurnost svojih roditelja.

Djeca dolaze iz različitih obitelji – ne zaboravite to!

Djeca koja će dolaziti, dolazit će iz različitih obitelji, koje su različito pogođene trenutnom situacijom i koje se na različite načine nose s ovom situacijom (npr. prijašnje bolesti uži i daljnjih članova obitelji, samoizolacije radi kontakta s nekim ili „samo“ boravak kod kuće radi opće preporuke, pogođenost potresom i štete u stanu, pogođenost potresom drugih važnih članova obitelji). Djeca mogu imati izraženije neke reakcije ako dolaze iz obitelji koje od prije imaju neke faktore rizika, kao npr. razvod roditelja i loši odnosi među roditeljima, neredoviti kontakti s roditeljem s kojim dijete ne živi, ili ranija teška bolest ili smrt nekog od roditelja...

Obitelji koje moraju djecu zbrinuti u vrtiću u ovom periodu, sigurno spadaju u rizičnije skupine (moraju fizički odlaziti na posao što može biti dodatno stresno, nemaju dovoljno ili adekvatne socijalne podrške....).

Kao i odrasli, djeca mogu sada imati različite reakcije, pa mogu

Biti tjeskobna i brinuti se za vlastitu sigurnost i sigurnost bliskih osoba

Biti uplašena, povučena, plačljivija

Reagirati većom separacijskom tjeskobom pri dolasku u vrtić

Biti „ljepljiva“ za roditelja ili odgojitelje

Pokazivati razdražljivost, svadljivost, agresivnost

Imati izraženiji motorički nemir, kraću pažnju

Nedostatak interesa

Mijenjati neke navike (jelo, spavanje)

Češće mokriti u gaćice (preko dana, i pri spavanju)

Tražiti više svoje prijelazne objekte

Imati povećanu osjetljivost na zvukove (prasak, lupanje vratima...)

Ukoliko je ranije nešto od navedenog bilo prisutno – sada može biti još izraženije!!

Vrtić sada?

Dolazak u vrtić će nekoj djeci možda pružiti dobrodošlu promjenu od boravka kod kuće, međutim, izmijenjeni uvjeti (malo djece, drugi odgojitelji, nepoznata djeca, drugi objekt) mogu kod neke djece povećati tjeskobu.

Važno je da im u vrtiću nastojimo pružiti maksimalno moguću sigurnost i prihvaćanje, koliko je god to moguće u ovim uvjetima. Trenutno se nalazimo u novoj i nepoznatoj situaciji, koja je neizvjesna i izvan naše kontrole. Kako bismo djeci olakšali nošenje s tom situacijom važno je nastojati ju normalizirati, tako da se uspostavi struktura, a raznim dnevnim aktivnostima i rutinama vrati djeci osjećaj sigurnosti i predvidivosti. Pritom je vrlo važno omogućiti djeci da iskazuju svoje osjećaje i pomoći im da se s njima nose.

Stoga za rad s djecom preporučamo:

Prvi dan/ili u toku tjedna, po dolasku nove djece i/ili novog odgojitelja

kada dođu sva djeca, iza doručka, napraviti zajednički razgovor:

- svakako reći - sada smo tu u ovom vrtiću jer ne rade svi vrtići, nema puno djece, ja sam vaša teta u ovim danima, brinut ću se za vas (iako ste to možda rekli pri dolasku djeteta)
- pitajte ih kako su provela prošle dane, pa će vjerojatno početi pričati o koroni ili potresu
- pustiti djecu da kažu što znaju/što su doživjela
- ako djeca sama ništa od toga ne spomenu, samo kratko pitajte jesu li čula za koronavirus ili potres i recite da ćete im vi sada reći koja su pravila u vrtiću, jer je važno da svi znamo što nam može pomoći
- ne pričati previše o tome, usmjeriti se na ono što možemo napraviti u određenoj situaciji – kada je potres, odmah morate doći kada vas pozovem i stanemo u red i idemo van na dvorište Ili važno je da peremo ruke, jer tako pomažemo da svi ostanu zdravi Ili kada kašljemo, da kašljemo u lakat
- podsjetiti na važnost higijene, istaknuti kako je to **važan posao u kojem mogu i djeca pomoći**

onapravite plakat s podsjetnikom za pranje ruku/zaštitu pri kihanju i kašljanju

osmislite vrtićku pjesmicu/rimu za pranje ruku – koja traje 20sek koliko treba trajati i pranje ruku

Općenito sve dane

oNjegovati općenito rutinu i rituale (vrtićki uobičajeni ritam svakako pomaže u tome) – npr.

ozajednička aktivnost u dana – staviti stolice u krug i razgovarati, pričati priču, čitati slikovnicu, pjevati

o„naša“ pjesma prije ručka/doručka/oblačenju za odlazak van

oposebne pozdrave pri dolasku djece u vrtić – smislite nešto što ne uključuje izraziti fizički kontakt, pa se pozdravite sa svima na isti način (neki pokreti rukama, palac gore, namigivanje...)

osvaki dan prije ručka reći na čemu smo danas zahvalni ili što nam je bilo lijepo (da se usmjeravamo na pozitivne aspekte)

opovremeno ponoviti pravila/postupak u slučaju potresa (vježbati)

oObzirom da se radi o djeci iz raznih skupina/objekata – smislite neko ime za vašu sadašnju skupinu

oRaditi aktivnosti povezivanja – ime skupine, nacrtati plakat skupine, puno pjevati (jer pjevanje povećava osjećaj zajedništva)

oOmogućiti djeci prorađu doživljaja kroz igru i kreativno izražavanje – ne uplašiti se ako glume/crtaju potres, ili pranje ruku i sl. radi virusa, to je normalno i dobro je da to rade!

- Ponuditi materijale – kutić građenja, kućice, figurice,

- Obogatiti obiteljske kutiće i kutić liječnika (maskice za lutke, paziti da ih djeca ne stavljaju sebi na usta)

- Kreativno izražavanje crtanjem, modeliranjem, dramatizacijama

- Čitati slikovne – pričati priče

- Organizirati česte tjelesne aktivnosti

- Ponuditi materijale koji pomažu u smirivanju - pijesak, glina, plastelin, gužvanje papira

- Služite se humorom, često se šaljite

Razgovor o koroni i potresu

Važno je naći ravnotežu između toga da i Vi spomenete to kao aktualnu temu, ali da istovremeno Vi ne pričate previše o tome. Više se usmjerite na ono što djeca sama iniciraju svojim pitanjima ili komentarima.

Budite spremni da će djeca možda neke stvari više puta pitati ili tražiti razgovor. S jedne strane je djeci predškolske dobi potrebno ponavljanje kako bi shvatili neke događaje i proradili iskustva. S druge strane, radi nezrelih kognitivnih sposobnosti, neke stvari ne mogu sasvim pojmiti pa je potrebno ponavljanje.

Ako djeca pitaju

Općenito vrijedi, kada djeca pitaju, dobro je njih pitati – „a što ti misliš?“, jer iz odgovora možemo čuti kakve krive predodžbe možda imaju i bolje ih možemo ispraviti

Razgovor o koronavirusu:

- Ako pitaju kako izgleda ili što je to – „virus je sitno, sitno biće od kojeg se možemo razboljeti“, „zove se COVID 19“, „od njega se možemo razboljeti, kihati-kašljati-dobiti temperaturu“

- Reći da su doktori tu da nam pomognu ako se razbolimo i da bolest uglavnom prođe, kao i kad padnemo na koljeno i razbijemo ga pa ono ponovo zacijeli

- Ako pitaju mogu li roditelj/odgojitelji/oni sami dobiti koronavirus, reći nešto tipa „svatko može dobiti i zato činimo puno toga što pomaže“, reći da su doktori vidjeli da su djeca snažnija u borbi protiv ovog virusa nego odrasli, pa ne dobiju bolest tako često i kod njih bolest puno kraće traje

- VAŽNO je UVIJEK prebaciti fokus na ono što MOŽEMO učiniti.

- o a to je da stojimo na udaljenosti od drugih ljudi kada smo vani (na udaljenosti da se ne možemo dotaknuti ako oboje ispružimo ruku), da vani ne diramo stvari i onda svoje lice/usta/oči

- o peremo ruke kada dođemo izvana i u toku dana - sapunom i toplom vodom, više od 20 sekundi

- o Reći da puno doktora i znanstvenika radi na tome da otkriju kako da se prestane bolest širiti i da nađu pravi lijek

oAko dijete pita, može li se umrijeti, važno je reći istinu, a to je da se može dogoditi, ali da je to jako rijetko, i kod ljudi koji su bili stari i imali još neke druge bolesti i ponovo – prebaciti na ono što se može činiti, a to je da se doktori jako trude i ne odustaju

oMožete reći da mnogi doktori rade tako puno da ne stignu niti otići svojim kućama i vidjeti svoju djecu

oAko pitaju – jesu li djeca doktora tužna što ne mogu vidjeti roditelje, reći da sigurno jesu i da su isto i ponosna, što njihovi roditelji kao doktori su hrabri i pomažu ljudima u borbi s ovom bolešću

oAko vam se čini da razgovor traje predugo, recite da ste sada dovoljno pričali i da biste htjeli nešto lijepo raditi s djecom – pitajte njih za izbor aktivnosti ili sami predložite nešto veselo i dinamično

Razgovor o potresu:

Recite koja su sigurna mjesta u vrtiću (dvorište), i da ćete tamo otići u slučaju novog potresa (to daje osjećaj sigurnosti)

Ako pitaju hoće li biti ponovo potres – recite da to nitko ne može znati, da mogu biti lagani drhtaji kakvi su već bili nakon potresa, da je to normalno, kao kada smo mi puno trčali i uspuhali se, pa se sada naše tijelo smiruje i još povremeno duboku udahnemo

Recite i da postoje vatrogasci i drugi odrasli, koji dođu brzo nakon potresa pomoći ako nam treba pomoć

Izražavanje osjećaja

Ako djeca spominju da se boje ili da su se roditelji bojali - normalizirajte djeci cijelu situaciju.

Recite im da je normalno da smo nekada zabrinuti i zbog toga oprezniji i da su to osjećaji koje svi ljudi imaju, pogotovo u ovakvoj situaciji. Strah je korisna emocija koja nam pomaže da se čuvamo i zaštitimo od neugodnih i potencijalno za nas opasnih situacija.

Prihvatite sve osjećaje koje djeca izražavaju

Ako niste sigurno što reći, uvijek možete suosjećajno ponoviti ono što je dijete reklo – to djetetu daje osjećaj da ste ga čuli i nekada je samo to potrebno

Što pomaže?

Razgovarajte s njima o tome na koji način se možemo umiriti kada smo zabrinuti – uživati u nekoj omiljenoj aktivnosti, igrati se, razgovarati s prijateljima, gledati ili slušati nešto opuštajuće i smiješno, zezati se i smijati, čitati, vježbati...

Pitajte ih što inače rade kada su tužni/ljuti/uplašeni

Možete nacrtati što pomaže (zajednički plakat skupine, običan crtež djeteta, dijete u obliku štita nacrtat što pomaže)

Tehnike disanja – primjer vježbe:

Prije vježbe svi ugodno sjednu (najbolje nasloniti se na stolici, držati noge na podu, jedna ruka na truhu). Vježbamo trbušno disanje, koje nam može pomoći kada se uplašimo. Trbušno disanje nam pomaže da se osjećamo opušteno i mirno. Stavite ruku na truh, da bolje osjećate kako se truh miče dok dišemo.

Udišemo polako kroz nos i brojimo 1,2,3,4 (odgojitelj broji i isto drži ruku na truhu) sve dok se naša pluća i truh ne napune zrakom i truh nam malo iskoči.

Onda izdišemo polako kroz usta i brojimo 1,2,3,4,5,6 da izdahnemo sav zrak koji imamo unutra, osjećamo kako nam se truh spušta.

I opet, udahnemo kroz nos (dok odgojitelj broj 1,2,3,4) i pluća i truh nam se pune zrakom i onda polako izdahnemo kroz usta (dok odgojitelj broji 1,2,3,4,5,6) i osjećamo kako se truh prazni i spušta.

Vježbu ponoviti par puta.

Ne znamo koliko će ovo sve skupa trajati, pa ako vas djeca pitaju koliko će trajati, recite da ne znate. Ali recite i da znate da je **privremeno i da će proći**. Dijete (a i mi sami) se osjeća sigurnije kada zna da svemu dođe kraj, i kako se kaže - "da nakon kiše uvijek ponovno dođe sunce".

VAŽNO – budite pažljivi kako pričate o trenutnoj situaciji s drugim odraslima pred djecom!

Mala pomoć i za odgojitelje

Ako imate dilema vezano za rad u ovoj situaciji ili Vas reakcije nekog djeteta posebno brinu – pitajte stručne suradnike. Nije problem ne znati, biti nesiguran, problem je kada se

pravimo da je sve u redu i ne tražimo pomoć kada nam je potrebna. Sigurno puno toga znate i dobro radite!!!

Budite u ovom periodu i pažljivi sami sa sobom. Zaista smo svi u jednoj novoj situaciji i trudimo se što bolje ploviti u njoj i izaći jači iz ovoga.

Vodite računa o sebi kod kuće, što pomaže da se opustite i osjećate bolje (slušati glazbu, gledati film, čitati, fizička aktivnost, molitva, meditacija, nazvati nekoga...).

Pratite vjerodostojne izvore informacija i nemojte se previše izlagati vijestima.

Sretno u radu!

Korišteni izvori :

Psihološke krizne intervencije – ur. L. Arambašić, DPP, Zagreb, 2000.

Priča – „Nešto se jako čudno dogodilo u mojem gradu“, (izvorno dr. Shu-Chen Jenny Yen, hrvatski prijevod dr. sc. Sanja Tatalović Vorkapić)

Letak ERF-a „Kako podržati dijete u nošenju sa strahom od potresa“

<https://zgpd.hr/2020/03/14/kako-pruziti-podrsku-djeci-u-periodu-zdravstvene-krize/>

Discipliniranje djece tijekom trajanja online nastave

Ana Raguž, magistra psihologije

Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba

Autor: Elma Katana, Tportal.hr⁶

Globalna pandemija koronavirusa našu je svakodnevnicu iz temelja promijenila, a obzirom da su škole zatvorene, po prvi puta se i djeca susreću s novim načinom nastave koja se sad održava putem Interneta ili na televizijskim programima.

Home office s vrtićarcima ili školarcima različitog uzrasta koji bi trebali koncentrirano pratiti nastavu online ili na TV-u, te svim popratnim 'čarima' poput stalnog ometanja i nepredviđenim događajima čini se ovih dana poput nemoguće misije.

Evo nekoliko odličnih savjeta za discipliniranje školaraca tijekom trajanja ovih nesvakidašnjih okolnosti.

Život kako djece tako i odraslih promijenio se u nekoliko dana gotovo naglavačke. Djeca ne idu u školu, skoro po cijele dane su u stanu i kući s roditeljima i braćom i sestrama, slobodno vrijeme je dulje i nestrukturiranije vjerojatno nego ikad ranije, nemaju izvanškolske aktivnosti na koje su uobičajeno išli. Velik broj roditelja radi od kuće. Promjene su brojne i nagle. Kako ne možemo očekivati od nas odraslih da se prilagodimo u dan ili dva, ne smijemo imati ista očekivanja ni spram djece. Nove navike zahtijevaju vrijeme i brojne uspješne i one manje uspješne pokušaje u njihovom formiranju. Ne smijemo očekivati od djece da od budu oduševljeni i potpuno poslušni, nailazit ćemo na brojne prepreke i izvore frustracije, bolje da se na njih na vrijeme pripremimo.

S djecom je važno razgovarati, pitati ih kako se osjećaju povodom svih novonastalih promjena.

Primjerice, možemo ih pitati 'Kako se osjećaš kad ne ideš u školu nego je pratiš *online*?' 'Što ti se sviđa u ovoj situaciji, a što ne?' Također, normalizirajmo situaciju. Recimo djeci da se i mi osjećamo zbunjeno i zabrinuto kako će naš život nadalje izgledati i koliko će trajati ove okolnosti trajati. Ni ne očekujemo da smo svi skupa sretni i zadovoljni, prirodno je da nam se javljaju brojne emocije u isto vrijeme - i ugodne i neugodne. Dajmo djeci vremena za prilagodbu, dajmo i sebi i njima prostora da zajedno otkrijemo metode i strategije koje nam najbolje funkcioniraju. Izvanredne situacije zahtijevaju upravo takve napore, a svi smo u procesu prilagodbe ne jer želimo nego jer moramo.

Online nastava, nastava putem televizijskih kanala, virtualni razredi su u isto vrijeme novost i realnost u životima nas i naše djece.

Stavljanje naglaska na kontinuitet izvršavanja školske obveza i učenja je važan, ali ne i jedini imperativ u ovim teškim vremenima. Naglasak je prvenstveno na očuvanju zdravlja - fizičkog, ali i mentalnog i, naravno, održavanju higijenskih navika. Roditelji imaju brojne dileme kako i na koji način osmisliti dan, aktivnosti i vrijeme. Imajmo na umu da su djeca školske dobi naviknuta na strukturu, gotovo po satima. To je njihov način funkcioniranja. Povratak i osmišljavanje nove strukture je imperativ u ovim stresnim danima. U doba krize, **struktura nedvojbeno znači sigurnost koja vodi do osjećaja predvidivosti**. Dijete će radije i voljnije sudjelovati u njezinom ispunjavanju ako sudjeluju već u fazi planiranja. Djeca možda neće najbolje reagirati i razumjeti rad roditelja od kuće - tražit će igru, uzastopno zvat će roditelja, no postavljanje granica u ovoj domeni života vrijedi kao i za sve ostala područja. **Upozorimo dijete da ćemo raditi, prikažimo i svojim modelom pokažimo da je posao nešto ozbiljno - jasnom porukom.** U

⁶ Izvor: <https://www.tportal.hr/lifestyle/clanak/psihologinja-nam-je-dala-nekoliko-odlicnih-savjeta-za-discipliniranje-djece-tijekom-trajanja-on-line-nastave>

slučaju da oba roditelja rade od kuće, možemo dogovoriti interni raspored što su čije dužnosti i kada, tko kada radi, tko se kada igra i zabavlja.

Ključna je ravnoteža obveza i slobodnog vremena

Organizacija vremena i prostora bila bi poželjna u smislu vremena i prostora za igranje i radne aktivnosti. Formirajmo 'odjel za rad' i 'odjel za igru i slobodno vrijeme' jer ravnoteža obveza i slobodnog vremena je ključna. Razgovor i dogovor je naš najbolji alat koji nam može poslužiti u ovim stresnim danima. Prvi korak ka prihvaćanju novih navika pa tako i *online* škole je upravo razumijevanje situacije. Djeca moraju razumjeti zbog čega moraju činiti to što čine, i ne čine ono što su ranije mogli. Možemo djeci otvoreno reći da ni ne očekujemo da će sve ići lagano i bez problema, da će biti jako motivirani, ali možemo im reći da je nama i njima važno da izvršavaju školske obveze jer iako nam se u ovom trenutku čini da će situacija koronavirusa trajati zauvijek to nije tako. **Dajmo im do znanja da će ponašanja i navike imati prirodne posljedice.** Djeca će zasigurno u nekom trenu biti frustrirana i nemotivirana, ali i to je prilika da im pokažemo kako se možemo nositi s neugodnim emocijama. Budimo nježni i prema djeci i prema sebi, adaptacija je proces, a ne događaj', savjetuje psihologinja. Pritisak koji svi imamo je dovoljan, dodatni naponi i brige nam nisu potrebne. Birajmo bitke! Imajmo na umu da će nam dijete uvijek više učiniti da nam ugodni nego zbog straha od kazne. Djeci je najveći dar upravo kvalitetno provedeno vrijeme s roditeljima.

Konkretni savjeti za školarce svih dobi

Učenici nižih razreda osnovne škole

Djeca osnovnoškolske dobi u nižim razredima imaju organiziranu nastavu na televizijskom programu stoga je upravo to dobar temelj da roditelji mogu organizirati ostatak dana. Mogu iskoristiti to vrijeme i istovremeno (ako rade iz vlastitog doma) raditi i izvršavati svoje poslovne obveze. Također, možemo s djetetom složiti raspored da u vrijeme velikog odmora ili nakon odslušane nastave imamo zajednički obrok, zatim slobodno vrijeme i zadaću. Slobodno vrijeme i aktivnosti kojima ćemo se baviti neka budu poticaj za izvršavanje obveza. Dogovore formirajmo umjesto s negativnim predznakom 'Nema igre dok ne napišeš zadaću' u pozitivnom i motivirajućem tonu 'Kada napišeš zadaću idemo igrati *Play Station*'...

Učenici viših razreda osnovne škole

Djeca viših razreda osnovnoškolske dobi i srednjoškolske dobi imaju (za sad) manje strukturiranu nastavu, ali imaju rokove, zadaće i obveze koje nastavnici svakodnevno zadaju. Napravimo im motivirajuće tablice i rasporede rokova za zadaće. Vidimo kako i na koji način žele provesti slobodno vrijeme, ali potrudimo se i sebe uključiti u njega.

Učenici srednjih škola

Srednjoškolcima ćemo možda morati biti veći i snažniji oslonac u sklopu školskog funkcioniranja, treba će im više poticaja i više podrške. Maturanti su možda u ovom trenu u najnezavidnijoj situaciji, završetak srednjoškolskog obrazovanja, ispiti državne mature i upisi željenih fakulteta brige su koje im svakodnevno prolaze kroz glavu, zaokupljaju njihovu pažnju. Upravo srednjoškolci i maturanti prolaze najteži ispit akademske (ali i životne) zrelosti i samostalnosti. Dajmo im do znanja da znamo da im nije lagano, ali neka znaju da mogu računati na nas.

Popis obveza svih članova obitelji

Provjerimo im zadaće, ali umjesto stavom policijskog inspektorskog nadzora, radije to učinimo s interesom što je dijete novo naučilo, zapamtilo, usvojilo.

Dopustimo da nas pouče ili sudjelujemo čak iako smo sigurni da dijete može samo. Zajednički naponi učitelja, nastavnika, profesora i roditelja da usmjere i motiviraju djecu zasigurno će uroditi plodom. Roditelji s više djece drugačijih razrednih razina, mogu pokušati organizirati da svi skupa rade od nekoliko sati, stvore male urede, radnu atmosferu. Cijela obitelj svakog ili svakog drugog dana može osmisliti jednodnevni ili dvodnevni plan. Za manju djecu možemo na hladnjak naljepiti popis aktivnosti koji imamo i označavati smajlicima/zvjezdicama kada to i ostvare, stariju djecu možemo motivirati pravljenjem *to-do* liste. Popis obveza svih članova obitelji na jednom preglednom mjestu odašilje poruku da i drugi imaju zadatke i smanjuje vjerojatnost stvaranja ideje: '*Dok ja radim, drugi se igraju ili odmaraju*'. **Svaki roditelj**

najbolje poznaje koje metode poticanja funkcioniraju kod djece kao i koje navike je dijete imalo od ranije. Nakon obveza ostatak vremena se zajedno dogovorimo što zajedno ili samostalno što želimo raditi. Ako mi odrasli nemamo ideja, dječja mašta je neograničena, ona će sigurno imati brojne ideje. Toliko ih je da će nam biti malo vremena.

Kako svima olakšati boravak doma

Bitno je oslušivati potrebe djece. Pitajmo djecu što im treba od nas kako bi im olakšali. Odgovori će biti različiti. Neko dijete trebat će više ljubavi i pažnje, drugo dijete željet će više zajedničkih aktivnosti. Neka druga djeca trebat će koju riječ više razgovora. Dijete može biti pretežito prestrašeno, zbunjeno, a može mu biti dosadno. Reakcije roditelja su značajno su drugačije ovisno o tome koja potreba se krije iza ponašanja naše djece. Naša briga i dalje je znak da nam je stalo i da nam je važno kako se dijete osjeća. Kad netko o nama brine, onda indirektno dobivamo poruku i da smo voljeni i vrijedni pažnje. Samoizolacija i rad od doma su za djecu novi pojam, važno je da formiramo jasna pravila, razgovaramo iskreno i primjereno dobi', rekla je. Osim naglaska na pesimistične (i nažalost realne) vijesti, vježbajmo optimizam. Probudimo kreativnost u nama. Imajmo na umu da djeci ne trebamo biti isključivo animatori, pustimo ih da im bude i dosadno. Mogu se igrati i zabaviti sami, baš kao i ranije dok mi obavljamo neke druge poslove ili pak čitamo knjigu. **Dosada je ponekad preduvjet za razvoj mašte i kreativnosti.** A zajedno, zajedno svi skupa možemo igrati društvene igre, čitati priče, slagati slagalice, napraviti izložbu za najbolji crtež, zajedno gledati crtane filmove, učiti i zajedno igrati igre u kojima naši mališani uživaju, gledati fotoalbume, zajedno kuhati i obavljati sitne kućanske poslove, učiti zajedno neke novu vještinu (pr. sviranje nekog instrumenta), organizirati kvizove. Premda je neosporivo kako upute stručnjaka moramo slijediti i poštovati beskompromisno, s poraznih statistika i mjera opreza trudimo se barem malo maknuti fokus na pozitivne stvari i ugodne aktivnosti. Pred nama mogu biti brojne mogućnosti, a naše ideje nelimitirane - ako barem malo maknemo svjetlo reflektora.

Prema istraživanju Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba iz 2013. godine tek svaki drugi roditelj zadovoljan količinom vremena koje provodi s djetetom. Ova situacija nam je prilika da iskoristimo vrijeme najbolje što (i koliko) možemo. **Iskoristimo slobodno vrijeme za razgovore i teme za koje smo mjesecima govorili da nemamo vremena - jer ga uistinu nismo toliko ni imali.** Važno je naglasiti da nema roditelja koji će se savršeno snaći u ovoj situaciji - dovoljno dobro je i više nego dovoljno. Nikako ne zaboravite brinuti i o sebi i svojim osjećajima!

Neka su djeca ranjivija: Kakva im podrška treba u vrijeme zdravstvene krize

*doc. dr. sc. Bruna Profaca, klinička psihologinja
Poliklinika za zaštitu djece Grada Zagreba
Preuzeto: www.poliklinika-djeca.hr*

Ovih dana smo svi kao stručnjaci mentalnog zdravlja usmjereni na podršku svoj djeci i roditeljima u suočavanju s kriznom zdravstvenom situacijom povodom COVID-19 virusa. Međutim, djeca se razlikuju u svojim karakteristikama, u broju teških iskustava tijekom odrastanja, u načinu suočavanja sa stresom i dostupnosti podrške koju imaju.

Djeca koja su ranjivija

Osim dobi i razvojnog statusa odgovor djece na krizu povezan je i s njihovim karakteristikama ličnosti, s načinom doživljavanja svijeta oko sebe. Neka imaju više strahova, neka manje, neka su sklona brizi, tjeskobi, neka nisu. Kad nam djeca govore o tome ona jednostavno kažu da je to strah, a odrasli takvu djecu vide kao onu koja stalno više brinu od drugih. I konačno, ali jako važno, na reakcije u krizi utječu i djetetova stresna i traumatska iskustva (npr. izloženost zlostavljanju, nasilju u obitelji i izvan nje, zastrašujućim događajima, bolest i gubici bliskih ljudi i dr.), stresovi njima bliskih osoba, kao i aktualni stresni događaji u životu (npr. razvod roditelja, sukobi, promjena škole, preseljenje i dr.). Zbog svega što su doživjeli ili doživljavaju, ova djeca najčešće izražavaju anksioznost i ranjivija su u aktualnoj krizi, jer su i ranije doživljavali neizvjesnost i procjenjivali da “svijet nije sigurno mjesto“ i zato je važno da podrška odraslih bude usklađena s njihovim povećanim potrebama. I ne zaboravimo, djeca s takvim iskustvima su oko nas, trebaju nas.

Razlika anksioznosti i straha

Iz perspektive stručnjaka mentalnog zdravlja riječ je o skupini djece koja najčešće imaju anksiozne teškoće, koja imaju strahove ili strepnje koje djeluju na njihove misli i tjelesne senzacije... Anksioznost općenito je neodređeni i neugodan osjećaj straha ili strepnje, tjeskoba koja djeluje i na misli i na doživljaje u tijelu. Kad opisuje tjelesne reakcije, dijete može govoriti o trboboiji, glavobolji, lupanju srca, bolovima, a da takve tegobe nemaju organsku podlogu. Za razliku od straha gdje je izvor straha jasan, kod anksioznosti prijetnja koju dijete doživljava manje je jasna, produženog je trajanja i više utječe na cjelokupno stanje djeteta. To je razlog zašto nam se obraćaju za pomoć, jer djeca sama ne mogu prevladati takvo razdoblje.

Anksiozna djeca sada trebaju osmišljeniju podršku

U aktualnoj situaciji povezanoj s koronavirusom blaža razina anksioznosti moguća je i očekivana. Međutim, s velikom empatijom i odgovornošću želimo skrenuti pažnju na djecu kod kojih postoji stalna tendencija da nepoznate situacije doživljavaju opasnim ili prijetećim i da na njih reagiraju intenzivnije. To su djeca koju srećemo u svojoj praksi i zato ovih dana razmišljamo o njima. I roditeljima i članovima obitelji sada je jako važna dodatna podrška, pogotovo ako im direktna stručna pomoć zbog svih ograničenja povezanih s koronavirusom nije dostupna. Osim zdravstvenih uputa koje su dostupne svima i kojima čuvaju svoje zdravlje, smatramo važnim napomenuti kako anksiozna djeca trebaju osmišljeniju podršku kako se njihove teškoće ne bi sada intenzivirale. Međutim, ako podrška roditelja/odraslih kod intenzivnijih anksioznih teškoća nije dovoljna, važno je potražiti stručnu pomoć i individualizirani plan podrške i/ili tretmana.

S druge strane, znamo da je obitelj najčešći izvor podrške, ali i najčešći izvor rizika. Stoga u sadašnjoj krizi, bez obzira gdje smo, ne zaboravimo reagirati ako i dalje opažamo rizike za neku djecu, ako je potrebno poduzimanje mjera zaštite.

Što možete učiniti u pružanju podrške djeci s anksioznim reakcijama?

Bilo da ste roditelj ili skrbnik djece (udomiteljica, odgajatelj u dječjem domu...) što možete učiniti u pružanju podrške djeci s anksioznim reakcijama koje opažate kao njihove karakteristike ili kao posljedice ranijih teških iskustava?

1. Kao roditelj/odrasla osoba, budite model djeci, jer vaš način komunikacije i smirenost je najjasnija poruka djeci. Važno je da pratite vlastite reakcije. Djeca imaju osjetljivost za vašu uznemirenost, čak i kad je otvoreno ne pokazujete. Primjenjujte sve ono što vas smiruje, kako biste bili model samoumirivanja djeci. Anksiozna djeca su izrazito osjetljiva na emocionalne poruke. Ne pretvarajte se da nikad niste uznemireni ili tjeskobni, ali neka dijete vidi kako se nosite s tim mirno (koliko možete) te kako se osjećate dobro kad to uspijete.

2. Održavajte neki oblik rutine koliko god je to moguće. Pomozite djeci da uspostave rutinu i kad ne idu u školu, struktura im smanjuje anksioznost. Međutim, svakako izbjegavajte intenzivniji pritisak na djecu sada, veći nego u njihovoj uobičajenoj svakodnevici. To valja imati na umu, jer su djeca s anksioznim teškoćama često perfekcionista. U održavanju strukture, vodite računa o zdravim navikama, vježbanju, prehrani, odmoru, snu, ali i prilikama za dokolicu i igru, puno igre. Možda ćete trebati konzultaciju s djetetovim terapeutom što je dobro za vaše dijete, kakav individualni plan.

3. Slušajte dijete, njegove brige, strahove i pitanja povezana s koronavirusom. Moguće je da će brinuti što se može dogoditi njemu, obitelji, bliskim osobama. Ako i postavljate pitanja, potrudite se da to bude empatično, pokažite razumijevanje.

4. Moguće je da dijete sadašnja situacija podsjeti na ranije teške događaje, na ranija odvajanja od obitelji, strahove, gubitke. Budite izvor sigurnosti za dijete, ponavljajte da ste tu za njega, pokažite razumijevanje za takve podsjetnike, pitajte dijete što bi mu pomoglo. Podsjetite ga na neku od snaga/osobina koja mu je tada pomogla, tko mu je u ranijim vremenima pomogao. Predvidite situacije koje bi djetetu mogle biti podsjetnici na ranija iskustva i budite blizu.

5. Priznajte djetetu njegove osjećaje, ne umanjujte i ne odbijajte ih, nemojte se šaliti na račun njegovih reakcija. Možete djetetu reći da slične osjećaje i podsjetnike imaju i djeca i odrasli, da je to očekivano, „normalno“. Takav postupak nazivamo „normalizacija“ i on pomaže i djeci i odraslima. Često odrasli smatraju da priznavanje osjećaja djetetu može pojačati djetetove reakcije. Međutim, upravo suprotno, to znači da ih prepoznavamo i razumijemo kao dio ljudskog iskustva. Kad prihvaćamo djetetove osjećaje ono se osjeća da ga razumijemo, bit će mirnije i spremnije da se izrazi. Djeca čiji roditelji ne pokazuju razumijevanje i prepoznavanje osjećaja, pak, mogu biti zbunjena s onim što osjećaju, sniženog su samopouzdanja i mogu dugoročno narušiti odnose s roditeljima.

6. Ne pokušavajte ukloniti anksioznost - pomozite djetetu da se nosi s njom, kao uz val koji će proći. Ne preusmjeravajte dijete „da ne bi bio tjeskoban“. Pomozite djetetu ako želi pričati o tome kako je, radije nego da to izbjegava. Izražavanje riječima olakšava procesiranje emocija i iskustava. I opet, sjetimo se, normalizacija pomaže: „Da, tako se u ovakvim situacijama osjećaju i druga djeca i odrasli“. U prevladavanju anksioznosti pomaže podrška djetetu da je tolerira koliko može. S vremenom će se smanjiti.

7. U razgovoru s djetetom, usmjeravajte se na činjenice i znanja. Djeca o koronavirusu mogu čuti i izvan obitelji i u nizu drugih situacija. Budite proaktivni i sami objasnite djetetu što znate o virusu, naravno, iz valjanih i potvrđenih izvora, na način prikladan dobi djeteta. Izražavajte pozitivna, ali i realistična očekivanja. Ne obećavajte djetetu kako se nešto neće desiti, ali izražavajte povjerenje da će se sa situacijom moći nositi što god da se dogodi i da ste uz dijete.

8. Pokušajte ne zapitkivati, ne postavljajte stalno pitanja. Ohrabrite dijete da govori o osjećajima, ali izbjegavajte stalno propitivanje, npr. „Bojiš li se da će se baki nešto desiti?“ Radije slušajte dijete, obraćajte se s otvorenim pitanjima „Kako ti je kad ne ideš u školu?“ Vodite računa pojačavate li djetetov strah i uznemirenost. Izbjegavajte sugestiju glasom, riječima, pokretima tijelom, npr. „Uh, ovo je nešto što bi te moglo prestrašiti...“

9. Prakticirajte aktivnosti koje opuštaju. Pomozite djetetu u samoumirivanju. To mogu biti i neke tehnike disanja, specifične aktivnosti koje je dijete naučilo u grupnim aktivnostima u školi, na treningu ili tijekom psihološkog tretmana, ali i druge aktivnosti koje dijete opuštaju (slušanje muzike, čitanje, igre...). Pitajte dijete ako ne znate što ga opušta, pomognite mu da izabere svoje načine smirivanja. Neka djeca to mogu riječima i razgovorom, druga kroz aktivnost koju vole, treća kroz umirivanje, zagrljaj i utjehu.

10. Ograničite izloženost medijima i stalnim informacijama o virusu, time ćete pomoći da dijete regulira svoju anksioznost. Što je dijete mlađe to je ovakvo uputstvo važnije. Međutim, i adolescentima je važno roditeljsko vođenje koje će pomoći da se suoči s eventualnim zbunjujućim i zastrašujućim informacijama.

11. Pratite dijete i opažajte, ukoliko se djetetove anksiozne smetnje pojačaju, konzultirajte se sa stručnjakom mentalnog zdravlja koji prati vaše dijete.

Budite nježni, strpljivi i suosjećajni prema sebi i djetetu u ovom razdoblju. Pokazujte prihvaćanje, pružajte djetetu toplinu i razumijevanje. Sve to treba i vama, to nisu samo riječi, to se zove podrška - dan po dan.

Neka su djeca ranjivija (2): Podrška djeci rastavljenih roditelja u vrijeme zdravstvene krize

*doc. dr. sc. Bruna Profaca, klinička psihologinja i Nikolina Škrlec, dipl. socijalna radnica,
Poliklinika za zaštitu djece Grada Zagreba
Preuzeto: www.poliklinika-djeca.hr*

Mnogo je skupina ranjive djece, a ovim tekstom želimo pomoći djeci koja već odrastaju u uvjetima stresa rastave (separacije) roditelja, nerijetko praćenim sukobom roditelja. Odavno znamo da je razvod roditelja stresno iskustvo za djecu koje uz podršku prevladaju. Također, znamo i da nije razvod po sebi uzrok eventualnih negativnih posljedica po djecu već intenzitet konflikta među roditeljima te djetetovo preuzimanje odgovornosti za roditeljsku dobrobit.

Sada ovu krizu prolazimo svi. Razmislite, uz sve što ste doživjeli tijekom života, kako ste proteklih dana... Vjerojatno vam je blizak barem povremeni osjećaj gubitka kontrole, gubitak socijalnih kontakata, uobičajene rutine i navika... Mnogi će se prisjetiti i drugih promjena, manjih ili većih. Znamo da je potpuno očekivano da osjećamo strah, tjeskobu, zbunjenost, ljutnju, nesigurnost, povećan oprez, razdražljivost, tugu, bespomoćnost, poteškoće koncentracije... Sve su to normalne reakcije u nenormalnoj situaciji i pokušavamo se s tim nositi najbolje što možemo i znamo. Najviše nam pri tome treba podrška bliskih ljudi.

Ono što sigurno znamo je da mnoge od ovih reakcija osjeća i vaše dijete. Možete se prisjetiti ranijih razdoblja, neke od tih reakcija je imalo prije i za vrijeme razvoda ili odvajanja, a neke od njih su se intenzivirale u sadašnjoj zdravstvenoj krizi. Ono što jest dodatni teret djetetu separiranih roditelja u sadašnjoj krizi jest nastavak sukoba i međusobno nerazumijevanje roditelja, tj. njemu dviju najvažnijih osoba koje treba u sadašnjoj situaciji kada je narušena bazična sigurnost. U našem društvu jako je puno djece koja u sadašnjoj krizi nisu uz oba roditelja, tj. roditelji su im separirani. Poznajemo puno roditelja koji uspijevaju surađivati i nakon separacije te njihova djeca nakon razvoda imaju dobar odnos s oba roditelja. Poznajemo i puno obitelji gdje je jedan od roditelja izvor traume za dijete i drugog roditelja i takva djeca trebaju zaštitu cijelog sustava, svih nas, kako i prije ove krize, tako i sada jer je jedan roditelj (na žalost, nekad i oba) objektivno opasan po život, zdravlje i sigurnost djeteta. Jako je važno da svi vodimo računa kako bi djeca s takvim iskustvima i dalje bila zaštićena pa čak i u ovako kriznim vremenima i da nam ne budu nevidljiva, zajedno sa svojim obiteljima.

Međutim, puno je i djece kod čijih roditelja i nadalje postoji razina svakodnevnih sukoba i nakon separacije, a djeca nisu od toga zaštićena. Sukob je nekad oko izbora škole i slobodnih aktivnosti, oko načina prehrane, oko razlika u stavovima roditelja oko toga kako svatko od njih vidi dogovor, je li npr. „povratak do 7 sati može biti do 7 sati i 15 minuta“. Djeci je to teško, ona su nakon razvoda i inače naučila na svoj način živjeti između dva roditelja, naučila su zadovoljavati svakog roditelja ponaosob, mami govore što misle da ona želi čuti, a tati što misle da on želi čuti. Ta djeca su jako osjetljiva na direktne i indirektne sukobe (prepoznaju npr. mamin ljuti izraz lica dok piše poruku, uočavaju očev nezainteresiranost kad spomenu mamu i sl...). Ta djeca su ranjivija od drugih jer imaju veći rizik u kasnijem emocionalnom razvoju od djece čiji roditelji nakon razvoda surađuju.

I što sada? Što kad sa svih strana upozoravaju stručnjaci - djeca trebaju svu moguću podršku, a roditelji su separirani i teže se dogovaraju?

Ovo je jedna od onih situacija u kojoj se pozivamo na najbolji interes djeteta, na djetetova prava i ispunjavanje djetetovih potreba. U kontekstu razdvojenih roditelja te ukoliko jedan od roditelja nije štetan po zdravlje, život i sigurnost djeteta, najbolji interes djeteta je dostupnost oba roditelja, aktivno poticanje od strane oba roditelja na slobodan odnos

s onim drugim, šticeenje djeteta od razvojno neprimjerenih informacija te suradnja roditelja oko barem važnih aspekata života. Možda bi u kontekstu današnje situacije svaki roditelj mogao razmisliti što sve može učiniti da dijete ima dostupna oba roditelja. Ne zaboravimo, ni u uvjetima kad je roditelj prisutan i živi s djetetom ili s njim provodi dane, nije uvijek dostupan. Primjer razlike između prisutnosti i dostupnosti roditelja često i slikovito čujemo od djece: „Kad sam kod tate, on uvijek spava“, „Mama je sa mnom doma, ali je stalno na mobitelu, ne igramo se“, „Kad im kažem da sam tužan, oni kažu da sam već veliki i da se već jednom prestanem žaliti“. Dostupnost, dakle, nije puka prisutnost, ona podrazumijeva da roditelj vidi svoje dijete (u smislu razumijevanja potreba, ne u fizičkom smislu), da ga zna utješiti, da mu pruža osjećaj da je za njega tu, pruža mu emocionalnu sigurnost i izvor je zaštite djeteta od nasilnih situacija.

Osobito je u sadašnjoj situaciji zaista važno staviti u središte djetetove potrebe te uspostaviti suradnju s drugim roditeljem, omogućiti djetetu barem indirektnu uvjete komunikacije s drugim roditeljem ako se s njim ne može sresti, pokušati pronaći pozitivno u onom drugom roditelju iz pozicije djeteta, razmotriti mogućnost i iznaći plan za maksimalnu dostupnost oboje roditelja u aktualnoj situaciji. Svakako je važno da dijete ne bude izloženo situaciji dogovora roditelja u kojem će doći možda i do sukoba, već da bude izuzeto iz toga, a kasnije informirano o zajedničkoj odluci i dogovoru roditelja. To je trenutak u kojem stvarate sigurnost kod djeteta („Oni su tu za mene, oboje me vole“).

Sustav brine i o svim situacijama u kojima se ne mogu roditelji dogovoriti, pa i u ovoj situaciji postoje preporuke u skladu s općim uputama Stožera civilne zaštite o kontinuiranom boravku svih na adresi prebivališta. Stoga, ukoliko postoje poteškoće u ostvarivanju dogovora koje ne mogu roditelji samo riješiti smatramo važnim obratiti se nadležnom CZSS u ovoj izvanrednoj situaciji za koje, kao što smo naveli, postoje preporuke.

Što kao rastavljeni (separirani) roditelji možete sada uraditi zajedno za djecu:

1. Budite odgovorni za svoje zdravlje, slijedite upute o zaštiti svog zdravlja i zdravlja vaše djece
2. Osvijestite način komunikacije pred djecom, ne umanjujte opasnost, ali ih i ne preplavljujte stalnim informacijama koje ne mogu razumjeti. S druge strane, ohrabrite ih da vam postavljaju pitanja
3. Suradujte s drugim roditeljem, ne dopustite da ova situacija bude početak novog rata
4. Ako ste razdvojeni od djeteta, budite kreativni, potičite indirektnu komunikaciju s djetetom, kroz razmjenu igara, priča, filmova, koristite Skype, WhatsApp, telefon, Viber. Ne zaboravite, rekli smo već ono najvažnije - biti prisutan i dostupan nije isto. Budite dostupni, ako ne možete biti prisutni. Nitko se sada ne smije grliti, pa ni oni koji su zajedno to ne rade. Ako pak živite s djetetom, budite aktivni u poticanju ovakvih kontakata s drugim roditeljem.
5. Budite jasni, iskreni i otvoreni, po pitanju zdravstvenog stanja dajte točne i jasne informacije drugom roditelju o tome što se događa s vama i vašom obitelji i pokušajte dogovoriti koje korake ćete zajedno poduzeti u zaštiti djeteta. I naravno, informirajte jedno drugo o svemu što se događa u zdravstvenom statusu djeteta
6. Kao odrasli ljudi, pokažite razumijevanje jedno za drugo, u sadašnjoj situaciji, svatko je na drukčiji način još u dodatnoj krizi (zdravstvene teškoće, obiteljske, ekonomske, emocionalne, socijalne).

Za vaše dijete ovi dani će ostati u živom sjećanju za cijeli život. Važno je da uz sve teške osjećaje koje ima, sa sobom u život ponese i osjećaj da su u ovom razdoblju oba roditelja, možda na različite načine, bila za njega ili nju dostupni. Stoga je važno:

- Dajte djetetu jasna objašnjenja što se događa i što ste se s drugim roditeljem dogovorili. Možete pitati i dijete ima li još neki dodatni prijedlog npr. kako komunicirati u sadašnjem razdoblju s roditeljem s kojim se ne viđa (ali tek nakon dogovora između roditelja jer odluku donose roditelji)
- Očekujte intenzivnije osjećaje djeteta, pokažite razumijevanje ako se ponaša kao malo mlađe (npr. budite strpljivi ako opet treba svjetlo po noći, ako se ponekad pomokri...ne prosuđujte i ne požurujte...)
- Osobito pokažite razumijevanje za ljutnju. Često je u osnovi ljutnje tuga i frustracija...dajte podršku za takve osjećaje

- Pokažite razumijevanje za djetetove krize u danu, ali i za lakše i teže dane, recite djetetu da vidite da mu tata/mama nedostaje, da znate da je to teško, time će dijete dobiti „dozvolu“ da samo priča o tome
- Normalizirajte reakcije djeteta, „Normalno je da ti mama nedostaje... Normalno je da se sjetiš tate puno puta u danu“
- Predložite djetetu da sačuvate stvari koje dijete radi (npr. crteže) koje će jednom pokazati drugom roditelju
- Ako živite s djetetom, radite puno stvari s djetetom koje ga opuštaju (vježbanje, ono što voli, pričanje priča...)
- Nikako ne umanjujte djetetove reakcije (Ne govorite npr. „Ajde, što plačeš, znaš da je tata dobro...“), ali ga ne preplavljajte svojim reakcijama (Ne govorite npr. „Umrijet ću bez tebe, jako sam tužan“)
- Predložite djetetu da napravite plakat na kojem će pisati kad se sjeti što će sa svakim od roditelja raditi kad sve prođe, nek na plakatu budu „kućice“ i za mamu i za tatu, može i za djedove, bake, prijatelje, tj. koga dijete izabere. Ovo pridonosi optimizmu i pozitivnom očekivanju, a to u krizi pomaže. Ako ovo odbije, ne inzistirajte.
- Bez obzira jeste li s djetetom stalno, ili povremeno, uvijek mu ponavljajte da ga oba roditelja vole, pokazujte mu ljubav, podržite osjećaj sigurnosti, „Oboje ćemo uvijek biti tu za tebe“
- Ne dajte lažnu nadu, odgovarajte djetetu na pitanja s onim što znate, dogovor „Ne znam“ je isto odgovor.

Znamo da sve ovo nije lak zadatak, osobito kad se već osjećate bespomoćno i umorno, no isto tako znamo da veliki broj roditelja može u ovoj situaciji naći najbolje rješenje za sebe, za oboje roditelja i, u konačnici, za dijete. Možda se iznenadite i ova kriza uspije dovesti do drukčijeg načina komunikacije s „Njom“ ili „Njim“, s djetetom u fokusu.

Ovih dana “The New York Times” je objavio svjedočanstvo jedne mame. U sažetom obliku, to je ovo:

Moj bivši i ja smo se svadali skoro oko svega. Dijelimo skrbništvo nad naša dva sina...A onda je došao koronavirus. Kad bi još pandemiju ubacili u naš razvod, tko zna što bi se sve moglo dogoditi... Svega sam nakupovala, hrane, dezinfekcijskih sredstava, lijekova....Što ako budem sama s djecom u karanteni?

Jedno jutro je stigla njegova poruka. Prvo smo se počeli dogovarati o malim stvarima. Shvatili smo da imamo potrebu odluke donositi zajedno. I tako smo nastavili....

Znam da postoje različite priče, različita iskustva. Za mog bivšeg i mene, znam da će jednog dana opet biti neslaganja. Sigurno nećemo biti razvedeni par koji provodi praznike zajedno. Ali, nadam se da ćemo moći iskoristiti ovaj trenutak kao mogućnost da okrenemo stranicu malo prema našem zajedničkom roditeljstvu. Trebam početi vjerovati da dječaci imaju oca koji im želi najbolje. Djeca nas trebaju oboje. Pandemija to ne može promijeniti - može to učiniti jasnijim.

Pružanje psihološke podrške osobama starije životne dobi u vrijeme koronavirusa

*Ivana Bandić, magistra psihologije, Sanja Radica, profesorica psihologije
Društvo za psihološku pomoć
Preuzeto: www.dpp.hr*

U kontekstu pandemije koja hara, psihološka uznemirenost u populaciji je očekivana pojava. Kad razmišljamo o tome kako si pomoći pri smanjenju uznemirenosti, anksioznosti i depresivnih misli, jedan način je, između ostalog, da pratimo što medicinska struka kaže o ovoj temi. Među informacijama koje medicinska struka navodi kao činjenične je i informacija da su osobe starije životne dobi rizičnije da se zaraze koronavirusom, odnosno da je virus puno smrtonosniji za njih nego za mlađe. Određen dio populacije odahne kada ovo čuje jer nisu među starijima te se nadaju da će, ako se i zaraze virusom, proći bez većih negativnih posljedica.

Mi „mlađi“ se zapravo tješimo činjenicom da su stariji ugroženiji. A onda se postavlja pitanje u čemu ti stariji nalaze utjehu u ovoj „ludnici“ koja vlada na svakom koraku? Postavlja se pitanje kakav je njihov misaoni tijek i koji su to osjećaji koji prate te misli? To možemo pretpostavljati, a i pitati njih - pitati kakav je osjećaj kad si izložen samo bombastičnim vijestima prema kojima ti se sugerira ostati doma, ostati bez svih svojih vanjskih aktivnosti de facto preko noći, ne moći provjeriti istinitost svih informacija (u situaciji kada se manje koriste internetom od radno aktivnog stanovništva), ne moći procijeniti koliko će to trajati i zapravo ne moći planirati ništa nego samo biti doma.

Kad spominjemo osobe starije životne dobi, često ih zamišljamo kao homogenu skupinu ljudi sa sličnim problemima, izazovima, navikama, bolestima i slično. Koja greška. Ti ljudi, sa svim svojim genetskim predispozicijama, životnim iskustvima, životnim traumama, raznim obiteljskim, socijalnim i radnim ulogama i prilagodbi na iste i inim, nisu bili nikad različiti među sobno nego su sada. Također, produljivanjem životnog vijeka produljuje se i taj period starosti pa među osobe starije životne dobi svrstavamo i 65-godišnjaka koji je još uvijek radno aktivan, socijalno aktivan, željan učiti nove stvari i upuštati se u nove avanture kao i 100-godišnjaka smještenog na stacionarnom odjelu doma za starije, kompletno ovisan o drugim osobama u pogledu zadovoljavanja osnovnih fizioloških potreba. Također, osobe starije životne dobi razlikuju se među sobno i po socio-ekonomskom statusu, stupnju obrazovanja, tome žive li na selu ili u gradu, žive li same ili s obitelji i po mnogim drugim karakteristikama.

Za potrebe ovog teksta osvrnut ćemo se na podjelu 1) žive li stariji ljudi sa svojim obiteljima, 2) žive li sami, ali u blizini svojih obitelji ili 3) žive sami, odvojeni od obitelji. S obzirom da je potonja skupina izložena najvećim rizicima za mentalno zdravlje (a i fizičko), u nastavku dajemo neke smjernice kako im kao članovi obitelji možete olakšati ovaj specifični period, a usudujemo se kazati i spasiti život:

1. Prije svega bismo Vas uputili na smjernice nadležnih institucija koje se tiču ostvarivanja fizičkog kontakta s drugim ljudima, prvenstveno Stožera civilne zaštite RH (<https://civilnazastita.gov.hr/Odluka-mjere-ograničavanja-društvenih-okupljanja.pdf> i drugih odluka), Hrvatskog zavoda za javno zdravlje (<https://www.hzjz.hr/Stariji-i-ostali-osjetljivi-na-koronavirus-2.pdf>) te Hrvatskog crvenog križa čije upute prenosimo na dnu ovog teksta.

2. Upućujte ih da, sukladno odredbama spomenutih institucija, ostanu doma i ne izlaze.

3. Kad vidite da se u kojekakvim člancima preporučuje smanjenje socijalnih kontakata, zamijenite riječ „socijalnih“ s „fizičkih“. Socijalni kontakti su nam svima trenutno prijeko potrebni!

4. Svakako obidite starije ljude, sukladno uputama, što je moguće češće ili pokušajte osigurati da ih netko drugi obiđe, vidite kako su i osigurajte im potrepštine za život. Otidite u trgovinu i ljekarnu umjesto njih.

5. Ako Vi osobno niste u mogućnosti osigurati im potrepštine za život, pronađite u lokalnoj zajednici tko može - Gradska društva Crvenog križa, Caritas, zaposlenici i volonteri iz udruga koji pružaju ovakvu vrstu pomoći...

6. Ostvarujte svakodnevne telefonske kontakte s njima - pokažite da Vam je stalo, pokažite da brinete i da nisu sami.

7. Potičite ih da se telefonski čuju s drugim članovima obitelji, prijateljima, poznanicima, kolegama iz društava čiji su članovi i sl.

8. S obzirom na to da trebaju biti doma 24 sata dnevno, razmišljajte kako im možete pomoći da ispune to vrijeme. Možete im ponuditi križaljke, knjige i časopise, možete ih zamoliti da naprave nešto za Vas, primjerice poprave kvar na kućanskom aparatu ili preprave neku odjeću (ovdje naglašavamo da se radi o aktivnostima koje oni žele raditi, a ne o tom da im se nameću aktivnosti odnosno da se to očekuje od njih).

9. Uz mentalne aktivnosti, korisno bi ih bilo poticati na fizičke aktivnosti koje im možete pokazati preko videa ili isprintane na papiru.

10. Pomognite im u izražavanju njihove kreativnosti preko dobavljanja potrebnog materijala (papiri, boje, škare, šivaća mašina,...), a u skladu s mogućnostima, osobnim i situacijskim. Ponavljamo da materijal dostavljajte sukladno uputama.

11. Ako žele naučiti nešto novo (npr. strani jezik), podržite ih.

12. Potaknite ih da popiju kavu sa susjedima, ali svatko iz svog dvorišta ili s balkona.

Nakon što prođe cijela ova krizna situacija, osjećajte se slobodnima nastaviti sve navedene aktivnosti usmjerene starijim članovima Vaše obitelji.

Ako primijetite da su stariji s kojima ste u kontaktu uzrujani zbog cijele situacije i izolacije i ne pomažu uobičajeni načini nošenja sa stresom, možete im predložiti razgovor sa stručnom osobom koji mogu dogovoriti preko službenog broja Centra Modus: 095 5800 322. Ako procijenite da je osoba jako uzrujana i ako je potencijalno opasna za sebe i druge, sugeriramo da nazovete Centar za krizna stanja i prevenciju suicida KBC-a Zagreb na broj 01 2376 470.

Kako sa starijim članovima obitelji razgovarati o suočavanju s COVID 19 pandemijom?

dr.sc. Gordana Kuterovac Jagodić, psihologinja

Preuzeto: www.koronavirus.hr

- Razgovarajte sa svojim starijima kako oni vide situaciju i provjerite kako je razumiju i iz kojih izvora se informiraju. Važno je saznati kojim izvorima informacija vjeruju i pozvati se na njih ukoliko ne žele slušati Vaše savjete jer Vi ste za njih još uvijek djeca!
- Napravite osnovnu procjenu o tome što vaši roditelji ili druge starije osobe iz vaše obitelji misle o ovoj bolesti i poznaju li njezine simptome i posljedice. Pitajte: *Što si čuo/la o ovoj bolesti? Što ti se čini kod nje opasnim? Jesi li se nekako za nju pripremio/la?* Ako vam se čini da možda podcjenjuju opasnost recite im: *Mogu li ti reći oko čega se ja brinem u vezi ove epidemije?* Podijelite svoje brige i zamolite da neke predostrožnosti naprave radi Vas ako već ne misle da trebaju učiniti radi sebe.
- Moguće je da će neke starije osobe biti jako zabrinute i tjeskobne zbog epidemije te će se osjećati ranjivo i ugroženo zbog ostalih bolesti i stanja koja imaju i zbog kojih ne mogu otići k liječniku na svoje redovite preglede. Pokušajte vidjeti što su sve imali u planu od pregleda i kontrola i napravite zajednički plan što se može odgoditi, a što ne.
- Ukoliko Vaši stariji članovi obitelji negiraju opasnost i umanjuju potrebu mijenjanja svakodnevnih rutina pokušajte ustanoviti što im je od tih rutina najvažnije i probajte zajedno naći alternative za njih koje su sigurne. Primjerice, umjesto odlaska u trgovinu dogovorite da naprave popis i nazovu službe koje će im ih donijeti. Ako im je važan neki vjerski ritual nađite radio ili televizijsku emisiju i zapišite im ili ih podsjetite kada ju mogu pratiti.
- Narušavanje dnevnog ritma može starije osobe jako smetati i uznemiravati i zato im pomozite da uspostave ritam dana i tjedna u ovim neuobičajenim i novim okolnostima. Neka si odrede vrijeme za dizanje, za kavu i lagano vježbanje, za sunčanje na balkonu, za gledanje i slušanje vijesti, za kuhanje, pospremanje i odmor, za komunikaciju s vanjskim svijetom itd. Ritmičnost života vrlo je važna jer smanjuje tjeskobu povećavajući predvidljivost i poznatost.
- Ako Vaši stariji članovi obitelji žive sami ili u domovima umirovljenika dogovorite kada i koliko puta dnevno ćete se čuti kako nitko ne bi brinuo. Naučite ih ako je moguće služiti se nekim od suvremenih načina komuniciranja društvenim mrežama i javite im se video pozivima, osobito neka to čine i njihovi unuci ukoliko ih imaju.
- Premda je nužna socijalna distanca nije nužno da starije osobe budu izolirane pa ako su u snazi i žele doprinijeti i biti aktivni u ovoj situaciji nađite načine na koje mogu pomoći svojim iskustvom i znanjima, pomoću u poučavanju djece na daljinu ili volontirati na telefonu ili nešto slično činiti na daljinu. Sve se veći broj današnjih umirovljenika sasvim vješto služi mobilnim telefonima i računalima.
- Omogućite svojim starijim članovima obitelji da ostanu u kontaktu sa svojim prijateljima i ostalim važnim im osobama i ako je potrebno napišite im vanjski podsjetnik s njihovim telefonskim brojevima i brojevima hitnih službi.
- Možda Vaši stariji članovi obitelji misle kako nije potrebno ništa posebno pripremati niti stvarati zalihe, a Vas brine da ne ostanu bez nečega što im je važno ili vitalno za njihov

zdravlje. Recite im što i kako ste Vi pripremili sebe i svoju obitelj. To im bez prisile ili govora s visoka može dati ideju kako da se i oni pripreme. Tada im ponudite pomoć u kupovini i nabavci lijekova i namirnica.

- Vaši će vam članovi obitelji možda htjeti dati svoje savjete kako da Vi sebe čuvate kao i njihove unuke. Budite strpljivi i poslušajte ih i iskoristite to da ih pohvalite kako su dobro zapamtili upute koje daju nadležne službe ili da ispravite možda neka netočna uvjerenja o načinima postupanja.
- Starije osobe imaju puno životnog iskustva i prošli su različite životne situacije pa se neki od njih mogu osjećati neranjivima i otpornima na sve. Odajte priznanje njihovom iskustvu i pitajte na koje ranije situacije ih ova današnja podsjeća i koje su sličnosti ali i razlike i kako se nekada postupalo, a što nam sve stoji na raspolaganju danas kada se medicina još više razvila.
- Budući da će stariji članovi Vaše obitelji morati biti u kući ili zatvorenom probajte ih ohrabriti da učine neke stvari koje inače ne rade: primjerice ako stalno gledaju televiziju, da ograniče vrijeme i emisije koje će gledati i da možda posvete dio dana čitanju, rješavanju križaljki, omiljenom hobiju ili rukotvorinama, a možete ih potaknuti i da pišu neka sjećanja ili slažu albume sa slikama za svoje unuke (postojeće ili buduće) putem kojih će im zabilježiti svoja iskustva, misli i poruke.
- Usprkos tome što osjećate da je stanje alarmantno i da treba žurno djelovati važno je da ne radite preveliki pritisak na starije članove obitelji kako bi se ponašali onako kako Vi to želite. Mnoge se starije osobe ljute na takvo postupanje i smatraju da ih se ne poštuje te još jače brane svoju poziciju što može biti kontraproduktivno. Zato ako su vaši najmiliji i inače sposobni brinuti o sebi i razumiju situaciju poštujujte njihove odluke ili probajte ponovno kasnije razgovarati.
- Ne odmahujte rukom i ne odbijajte razgovor ukoliko stariji član Vaše obitelji govori o tome što želi u slučaju eventualnog obolijevanja i fatalnog ishoda. Poslušajte ih s pažnjom i poštovanjem i obećajte da ćete učiniti sve da ispunite njihove želje iako se nadate da to još dugo neće biti potrebno.

Smjernice sportašima za očuvanje mentalnog zdravlja za vrijeme provođenja sigurnosnih mjera tijekom trajanja epidemije (pandemije) COVID-19

Stručni razred za psihologiju sporta i tjelesnog vježbanja HPK

Anđelko Botica, Renata Barić, Ana Čerenšek, Vesna Hude, Vedrana Radić Brajnov, Nataša Stefanovski i Amir Zulić

Pridržavati se režima života u novonastaloj situaciji i mjera sigurnosti u cilju sprječavanja širenja zaraze virusom te svojim savjesnim ponašanjem biti uzor i model ostalima.

Ostati u sadašnjosti, prihvatiti realnost trenutne situacije. Izbjegavati razmišljanja o prošlosti i budućnosti (pad forme, gubitak vremena, propuštena natjecanja, neizvjesno planiranje buduće karijere). Osjećaj gubitka kontrole kako u sportskoj situaciji, tako i sada može dovesti do anksioznosti, straha i panike. Sebe, svoje misli, osjećaje i ponašanja što više usredotočiti na ono što mogu za sebe i druge napraviti upravo danas, odnosno na ono što mogu kontrolirati SADA.

Usmjeriti se na pozitivno, iskoristiti priliku za one stvari koje ste toliko željeli a niste mogli raditi zbog obaveza prema treninzima i natjecanjima. Pripremiti dovoljnu količinu sadržaja koji nisu isključivo sport ili koronavirus. Dakle, filmovi, serije, knjige, edukacije putem interneta, šetnje (ukoliko je moguće i dozvoljeno).

Sačuvati sportski identitet - ako ne radimo intenzitetom i načinom kojim smo navikli ne znači da smo „manje“ sportaši. Najjače i najviše nije uvijek i najbolje. Raditi redovito treninge u ona vremena kao kad je bilo moguće ići u teretanu, dvoranu, igralište. Osmisliti treninge uz pomoć trenera, suigrača, prijatelja, You Tube-a, društvenih mreža itd.

Vježbati! Smanjena mogućnost kretanja na sreću ne umanjuje mogućnost razvijanja psihičkih vještina i sposobnosti koristeći tehnike iz domene psihološke pripreme sportaša. Raditi vježbe relaksacije, koncentracije, vizualizacije.

Neizvjesnost, koja je sveprisutna oko nas, je jedna realna situacija koja se nikakvim situacijskim treningom ne može simulirati. Sad je trenutak vježbati kako se nositi s neizvjesnošću. To će nam pomoći u sportovima kojima se bavimo. Svaki sport je neizvjestan. Svako razmišljanje o posljedici, o ishodu, čini nas manje spremnima za iskušenja u sportu, kao i u trenutnoj životnoj situaciji.

Organizirati svaki dan. ... Stvoriti dnevnu rutinu i odrediti ciljeve. Navike iz „normalnog“ života precrtati u ovaj „trenutni“ način života: spavanje, jelo i piće, fizička aktivnost itd. Ostati u kontaktu sa suigračima ili ostalim sportašima, trenerima, prijateljima itd. putem telefona ili društvenih mreža u cilju podrške, empatije i izmjene iskustava.



Ograničiti vrijeme provedeno slušajući i gledajući vijesti. Neselektivnost informacija koje primamo može povećati anksioznost. Informirati se samo putem službenih glasila.

Održavati dobre zdravstvene i prehrambene navike.

Nastavit će se...

