

Sadržajna jasnoća i jednostavan stil pisanja, kao i činjenica da upravo živimo ono o čemu autori pišu, čine priručnik neizostavnim štivom, kako za stručnjake koji rade u području zaštite mentalnog zdravlja, obrazovanja, učenike i studente tako i za svakog pojedinca potaknuvši ga na osnaživanje sebe kroz niz praktičnih, savjeta, smjernica i ideja.

Ovaj priručnik šalje neophodnu, nerijetko izostajuću, poruku da o psihološkom zdravlju treba voditi računa jednako kao o fizičkom. Osobito u sadašnjem vremenu kada je izvjesno da će globalna zdravstvena kriza ostaviti višegodišnje posljedice na mentalno zdravlje ranjivih skupina.

doc dr. sc. Klementina Nuk-Vuković

Priručnik pod nazivom "U redu je! Pomoći sebi i drugima" nosi jednu vrlo bitnu poruku, a to je da je traženje pomoći, u kriznim situacijama, kakva je bilo izolacija, koju smo imali u proljeće 2020. godine, vrlo bitno i značajno za mentalno zdravlje ljudi. Autori su ponudili pregršt psiholoških znanja, koja laicima nude informacije o tome šta osjećaju, zašto im se ta osjećanja javljaju, da su to adekvatne reakcije u neadekvatnim uslovima života i da je veoma korisno da ih se bude svjestan i da se pravovremeno reaguje, ukoliko nam te reakcije remete uobičajen način funkcionisanja. Iskreno preporučujem ovaj Priručnik, kako stručnjacima u oblasti mentalnog zdravlja, tako i ljekarima i drugim profesionalcima koji rade sa djecom, mladima i odraslima, ali i laičnoj populaciji u svrhu emocionalnog opismenjavanja.

prof. dr. sc. Ivana Zečević

PANDEMIJA COVID-19

U REDU JE! POMOĆI SEBI I DRUGIMA

U REDU JE!

POMOĆI SEBI I DRUGIMA

PANDEMIJA COVID-19



U REDU JE! POMOĆI SEBI I DRUGIMA

COVID-19 PANDEMIJA

Impressum

U redu je! Pomoći sebi i drugima

COVID-19 pandemija

Urednici

Kristina Sesar, Arta Dodaj, Marko Odak,

Ivona Čarapina Zovko, Toni Jandrić, Vida Vasilj

Izdavač

Sveučilište u Mostaru

Recenzentice

Klementina Nuk Vuković

Ivana Zečević

Lektorica

Marija Vukoja

Ilustracije

Ita Kosović

Grafička priprema

Mate Penava

Tisak

Pressum

Naklada

200

CIP - Katalogizacija u publikaciji

Nacionalna i univerzitetska biblioteka

Bosne i Hercegovine, Sarajevo

159.913:578.834(082)

U redu je pomoći sebi i drugima : COVID-19 pandemija / [urednici Kristina Sesar ... [et al.] ; ilustracije Ita Kosović]. - Mostar : Sveučilište, 2020. - 176 str. : ilustr. ; 21 cm

Bibliografija: str. 169-176.

ISBN 978-9958-16-155-1

1. Sesar, Kristina

COBISS.BH-ID 41002246

U REDU JE!
POMOĆI SEBI I DRUGIMA
COVID-19 PANDEMIJA



Mostar, 2020.

Sadržaj

Predgovor	9
-----------------	---

DJECA, ADOLESCENTI I COVID-19

Mandalena Bašković

Mama, hoću li se ja razboljeti?	13
---------------------------------------	----

Marija Ćorić

Kako pomoći djeci da se suoče sa stresom tijekom pandemije COVID-19?	20
---	----

Martina Orman Škoro

Kako djelovati na „efekt ljetnoga raspusta“ kod učenika za vrijeme pandemije COVID-19?	25
---	----

Vida Vasilj

Kako se motivirati za praćenje nastave i učenje od kuće?	34
---	----

Lucijana Bošnjak ♦ Martina Orman Škoro

Ljubav u doba korone	39
----------------------------	----

MENTALNO ZDRAVLJE I COVID-19

Kristina Ćosić

Mentalno zdravlje i COVID-19	44
------------------------------------	----

Ivona Čarapina Zovko

Optimizam i imunitet: u kakvoj su vezi?	50
---	----

Josip Milić	
Briga o sebi tijekom pandemije COVID-19.....	54
Iva Đinkić	
Suočavanje sa stresom povezanim s koronavirusom.....	59
Lucijana Bošnjak	
Samoizolacija i psihološke poteškoće:.....	64
Magdalena Šimunović	
Suočavanje s anksioznošću i specifičnim strahovima tijekom samoizolacije.....	75
Kristina Sesar ♦ Arta Dodaj	
Usamljenost za vrijeme fizičke socijalne izolacije.....	85
Toni Jandrić	
Struktura dana za vrijeme kućne izolacije.....	88
Arta Dodaj ♦ Kristina Sesar	
Naši obrasci spavanja u ovo neizvjesno doba?	92
Matea Kovačević ♦ Doris Rozić	
Od zabrinutosti do depresije.....	95
Petra Bilac	
Dermatilomanija tijekom pandemije COVID-19: Savjeti i preporuke.....	100
Martina Orman Škoro	
Nasilje u obitelji tijekom pandemije COVID-19	104

Barbara Primorac

Kada dom postane radno mjesto: rad
na daljinu i mentalno zdravlje109

MODELI PRUŽANJA PSIHO SOCIJALNE PODRŠKE

TIJEKOM PANDEMIJE COVID-19

Iva Đinkić

Držite fizičku, a ne socijalnu distancu114

Doris Rozić

Važnost socijalne potpore tijekom
pandemije COVID-19117

Mirko Janković

Stigmatizacija i COVID-19122

Matea Kovačević

Uloga psihologa u zaštiti mentalnoga zdravlja
pojedince tijekom pandemije COVID-19.....130

Martina Vučić

Psihološka potpora osobama oboljelima
od koronavirusa140

Martina Orman Škoro

Metode pružanja psihosocijalne podrške roditeljima
djece s poteškoćama u razvoju tijekom
pandemije COVID-19148

Iva Kozina

Psihosocijalna potpora osobama starije životne dobi
tijekom pandemije COVID-19154

Marija Ćorić

COVID-19 i pružanje psihoterapijskih usluga:159

Literatura169

Korisni linkovi.....175

Predgovor

Psihološko značenje pandemije COVID-19 u suvremenome društvu postaje sve važnije. Kako se ovaj problem relativno nedavno pojavio, velik broj znanstvenika i stručnjaka usmjeren je prema njegovu razumijevanju i utjecaju na mentalno zdravlje pojedinaca. U ovome priručniku pokušavamo rasvijetliti psihološko ponašanje u kontekstu pandemije COVID-19, odnosno negativna, stresna i/ili traumatska iskustva koja pojedinci doživljavaju u ovakvoj situaciji.

Priručnik je podijeljen u tri cjeline. U prvome dijelu prikazane su spoznaje o utjecaju pandemije na djecu i adolescente, s posebnim naglaskom na načine suočavanja. Pritom su posebno promatrani učinci i načini suočavanja djece s iskustvom pandemije u kontekstu obrazovanja.

U drugome dijelu knjige prikazano je u kakvu su odnosu COVID-19 i mentalno zdravlje, pri čemu je objašnjena njegova veza s psihološkim poteškoćama (depresijom, anksioznošću...) i imunitetom. Osim toga, razmotreni su i odnosi opsesivno-kompulzivnoga i nasilnoga ponašanja i COVID-a. U drugome dijelu priručnika objašnjava se i utjecaj koronavirusa na radnome mjestu.

Zadnji dio priručnika posvećen je opisima psihosocijalne podrške za vrijeme pandemije. Ponuđeni su oblici podrške osobama oboljelima od koronavirusa, starijim osobama i roditeljima djece s poteškoćama kao i općoj populaciji. U ovome dijelu naglašena je i uloga stručnjaka u zaštiti mentalnoga zdravlja.

Nadamo se da će ova knjiga biti korisna svima onima koji se trenutačno osjećaju zabrinuto i nesigurno u svezi s pandemijskom situacijom te je nastoje razumjeti i žele pridonijeti poboljšanju vlastitoga mentalnog zdravlja. Isto tako vjerujemo da će priručnik biti koristan svim studentima koji se educiraju u području mentalnoga zdravlja, ali i stručnjacima koji se u svome radu susreću s problematikom utjecaja pandemije koronavirusa na psihološko zdravlje.

Urednici

DJECA, ADOLESCENTI I COVID-19

MAMA, HOĆU LI SE JA RAZBOLJETI?

Kako pojasniti djeci što se događa i kako se mogu zaštititi tijekom trajanja pandemije COVID-19?

Pandemija COVID-19 i djeca

Pandemija koronavirusa unijela je u živote ljudi širom svijeta osjećaje ugroze, nesigurnosti i neizvjesnosti, brige za osobno zdravlje kao i za zdravlje bliskih ljudi. Većina se roditelja svakodnevno susreće s mnoštvom pitanja svoje djece, o tome što je koronavirus, hoće li se oni razboljeti, kada će sve ovo završiti i što će biti nakon završetka pandemije. Nažalost, ni roditelji nemaju odgovore na neka od ovih pitanja, ali trebaju izdvojiti vrijeme za razgovor s djetetom u kojem će mu ukazati na sve bitno vezano za novonastalu situaciju, te mu pomoći da se nosi sa svojim emocijama. Također, roditelji se suočavaju s promjenom dnevne rutine djeteta, što djetetu može predstavljati puno veću promjenu nego što je to starijim osobama.

Svakodnevno se u medijima može čuti kako djeca nisu rizična skupina za oboljenje od koronavirusa, ali su rizični kada je riječ o potpunoj promjeni života na kakav su navikli prije pandemije, kao što su, zapravo, sve dobne skupine. Djeca iz svoje okoline

prikupljaju informacije, kako od medija tako i od odraslih osoba iz okoline, njihovih razgovora, oblika ponašanja ili emocija koje mogu iščitati. Tako sve ono što roditelji ili osobe iz djetetove okoline rade i osjećaju utječe na to kako će se dijete ponašati i što će osjećati. Stoga je bitno razgovarati s djecom kako iz tih izvora informacija ne bi stekli krivi dojam o novonastaloj situaciji. Moguće je da će cijelu situaciju olako shvatiti ili da će se previše prestrašiti, stoga je bitno da im njihovi najbliži pomognu u stvaranju slike o svemu što ih je snašlo.

Emocionalne teškoće djece tijekom pandemije

Treba se brinuti o emocionalnoj dobrobiti djece te poštivati njihove specifične karakteristike. Razgovor s njima omogućit će roditeljima uvid u njihove emocije te će im tako moći dati poruku emocionalnoga prihvatanja i sigurnosti. Važno je obratiti pažnju i na roditeljeve i na djetetove emocije. Dječje emocije uvelike ovise o ponašanjima starijih u njihovoj blizini. Ako su odrasli oko djeteta neprestano napeti i uplašeni, što je u ovoj situaciji postalo svakodnevno, vjerojatno će se i dijete ubrzo početi tako osjećati. Zbog toga je potrebno da odrasli prvo sebi pomognu, odnosno da pronađu metode koje će im pomoći da se što bolje nose s novonastalom situacijom, da je prihvate i nauče tehnike koje će im pomoći da se osjećaju bolje. Tako će se i djeca osjećati bolje, jer se njima ne mogu sakriti osjećaji. Tijekom razgovora o emocijama treba uzeti u obzir kako je odraslima teško razgovarati o tome, no djeci je možda još i teže jer ih ne znaju verbalizirati. Osim razgovora o emocijama i njihovu prepoznavanju i prihvatanju, djetetu

treba pomoći i u njihovoj regulaciji. Kako proraditi svoju emociju? Kako se nositi s tugom ili kako izbaciti svoju ljutnju? Kako se utješiti traženjem pomoći od drugih ili kontaktom s nečime što voli, poput plišane igračke? Teško je pričati s djecom i raditi na regulaciji njihovih emocija. Riječi ne bi trebale biti jedino „sredstvo“ koje može pomoći, mogu se uključiti i boje, bojice, plastelin, kolaž-papiri, glazba, ples... Iako je trenutno na snazi zabrana fizičkog kontakta, djeci treba osigurati socijalni kontakt s njima bliskim ljudima s kojima nisu u mogućnosti trenutačno provoditi vrijeme. Zahvaljujući tehnologiji današnjice, djeci se može osigurati virtualni kontakt s članovima obitelji, ali i s njihovim prijateljima. To će sigurno utjecati na djetetovo raspoloženje jer možda razgovor s članom šire obitelji pomogne jednako kao i razgovor s roditeljima.

Ako je dijete razvilo strah, moguće je da pokazuje indirektne pokazatelje tjeskobe. Moguće je i da će češće tražiti pažnju roditelja i bliskih osoba. Neka su od ponašanja koja mogu ukazivati na to: češće ih zovu kada nisu kod kuće, imaju noćne more pa se premještaju roditeljima u krevet, traže svjetlo ili mokre u krevet, burno reagiraju na podražaje koji inače ne bi izazvali takvu reakciju... U takvim je situacijama djeci bitno dati svoje vrijeme, strpljenje i razumijevanje. Dalje, treba otvoreno pričati o emocijama i svim problemima koji se jave kod djeteta. Dječje su temeljne potrebe one za sigurnošću i povezanosti, ali i za igrom i razumijevanjem svijeta oko sebe. I inače je to bitno imati na umu, a posebno sada kada su se svijet, na koji su djeca navikla, i njihov život u njemu promijenili iz temelja. Bitno je pričati s njima, slušati ih, odgovoriti na sva njihova pitanja, koliko god ih bilo, i ohrabriti ih. Treba im objasniti da je u redu osjećati strah, zbunjenost i tugu, ali i da je moguće naučiti kako se nositi s takvim stanjima. Ako roditelji ne znaju odgovor na neko pitanje koje im dijete postavi, treba to priznati i potruditi se

doći do odgovora te ga reći djetetu. Ciljevi su razgovora s djecom pružiti im podršku i informacije te im pokazati da su roditelji tu za njih kada god su im potrebni kako bi imali osjećaj sigurnosti. Tako će znati da im se mogu obratiti kada im bude trebala podrška, znat će da su roditelji voljni razgovarati.

Savjeti roditeljima kako razgovarati s djecom o trenutačnim životnim okolnostima povezanim s pandemijom koronavirusa

Bitno je i osigurati vrijeme za razgovor s djetetom koji neće biti samo usputni razgovor pri obavljanju neke druge aktivnosti, nego se treba posvetiti onomu što dijete zanima. Potrebno im je njima razumljivim jezikom objasniti što je to koronavirus, što je virus općenito, kako se mogu razboljeti, odnosno zaštititi, kako trebaju održavati higijenu i poštivati mjere relevantnih institucija i kako će ti načini zaštite utjecati na njihov život i život cijele njihove obitelji. Tijekom razgovora djetetu treba reći kako iskusni liječnici, medicinske sestre, zdravstveni radnici, djelatnici u trgovinama, prijevoznici robe rade svoj posao i pomažu svima da se što bolje izbore s trenutačnom situacijom. Također i oni mogu svima pomoći tako što će se pridržavati propisanih mjera i održavati osobnu higijenu. Nikako ne treba omalovažavati ili okrivljavati druge za trenutačnu situaciju. Djecu treba upozoriti na brigu o starijim članovima obitelji, poznanicima i susjedima starije životne dobi te im ukazati kako je uz brigu o higijeni i pridržavanje propisanih mjera bitno i pokušati biti bolji, obazriviji i pažljiviji prema drugima.

Bitno je odrediti pravi trenutak za razgovor s djecom, ni oni kao ni odrasli nisu uvijek raspoloženi za razgovor, posebno o teškim temama. Vrijeme između večere i odlaska u krevet mogla bi biti odlična opcija jer su do tada vjerojatno svi ukućani završili s obvezama koje su imali toga dana i mogu provesti malo vremena zajedno uz razgovor. Tijekom razgovora roditelji trebaju biti smireni, iskreni i uvjerljivi. Iako se ponekad osjećaju iscrpljeno, ljuto, pa i obeshrabreno, posebice u ovim zahtjevnim okolnostima, to je prirodno. U ovakvim situacijama roditelji trebaju pronaći vremena za sebe, bilo bi loše u takvome stanju djeci pričati o koronavirusu jer, kao što rečeno u uvodnome dijelu, djeca poprimaju obrasce ponašanja, ali i emocija svojih roditelja.

Bitno je razumjeti da su djeca i dalje djeca, ona nisu sazrela preko noći, tijekom razgovora o koronavirusu i svemu što nam je on donio, zato način komunikacije i pojašnjavanje treba prilagoditi razvojnemu stupnju i osobinama djeteta. Tijekom razgovora s djecom mlađom od šest godina ne treba ulaziti u detalje, objašnjenja trebaju biti što kraća i jasnija. S djecom predškolske dobi bitno je razgovarati o higijeni i zdravim navikama. S djecom iznad četiri godine informacije se mogu razmjenjivati kroz igru. Moguće je da će oni birati igre s tematikom aktualne situacije, tražit će da se nose maske, da se čeka u redu s dva metra udaljenosti i slično. Time roditelji mogu uvidjeti kako djeca vide novonastalu situaciju, koje su to informacije koje već imaju o njoj, koje ih informacije zabrinjavaju ili što ih muči. Stoga im kroz igru mogu objasniti čemu služe maske, zašto ih treba i u kojim situacijama nositi, zašto je potrebna udaljenost među ljudima dok čekaju u redovima... Također, djeca predškolske dobi vole heroje i priče o njima pa im roditelji mogu približiti trenutačnu situaciju kroz priču kako i oni mogu biti

heroji koji će svima pomoći ako budu poštivali uvedene mjere i vodili brigu o higijeni.

Djeci školske, odnosno osnovnoškolske dobi treba objasniti kako se virus širi i što mogu učiniti kako bi se zaštitili. Svi su oni vjerojatno već čuli za termin koronavirus, pa im je bitno iznijeti činjenice vezane za taj, njima dosad nepoznati, pojam. Potrebno im je obrazložiti kako je to virus koji se brzo širi među ljudima svih zemalja svijeta. Najbolji su načini za sprječavanje širenja virusa pranje ruku i boravak u domu, iako se ne osjećaju bolesno. Isto tako, treba im objasniti da svako kašljanje i/ili kihanje ne znači da je netko zaražen. Dobar je početak razgovora na ovu temu s osnovnoškolcima: „Ovih dana svi pričaju o koronavirusu, reci mi što si ti čuo/la o tome?, Što misliš o novonastaloj situaciji? Ima li nešto što bi me htio/htjela pitati o koronavirusu?“. Velika im je promjena i nastava koja se odvija na daljinu, *online*, te je bitno razgovarati i o tome. Bitno im je pružiti svu potrebnu potporu i pomoć. Što se tiče bolje produktivnosti, roditelji bi im trebali pomoći odrediti mirno mjesto u domu gdje će učiti i u kojem dijelu dana će se baviti školskim obvezama. Ono što je bitno u ovakvoj situaciji jest to da djetetu treba dopustiti da sam odabere raspored kojim će rješavati zadatke.

Adolescente treba upoznati s pouzdanim izvorima informacija te ih upozoriti na brojne lažne vijesti koje se brzo šire, posebno na društvenim mrežama. Treba ih zaštititi i od uznemirujućih, nerazumljivih i neistinitih informacija koje mogu dobiti preko društvenih mreža. Njima kao i djeci svih uzrasta kroz razgovor treba objasniti kako nije dobro previše vremena provoditi pred malim ekranima upravo iz tih razloga. Kroz razgovor s adolescentima roditelji mogu pronaći pitanja na koja ni oni ne znaju odgovore. Idealna je situacija da zajedno potraže te informacije na pouzdanim

izvorima. Istodobno bi adolescentima pokazali kako i gdje mogu pronaći informacije koje ih zanimaju te kako mogu doći do odgovora koje nisu znali. Moguće je da djeca ove dobi smatraju kako oni nisu ti koji će se zaraziti. Zbog iluzije neranjivosti skloni su podcjenjivati rizike ili ih posve ignorirati. Međutim, i u tome slučaju bitno im je dati informacije o mjerama koje mogu poduzeti kako se ne bi razboljeli, ali im i ukazati na činjenice o tome tko češće obolijeva, koje su rizične skupine i slično. U toj dobi vrlo je važan socijalni kontakt s vršnjacima. Virtualni kontakt im se nikako ne bi trebao zabraniti, ali je potrebno voditi računa da zbog svih dostupnih tehnoloških mogućnosti ne zanemare svoje obveze, bilo to u kućanstvu ili u obrazovanju.

Svakomu djetetu treba se posebno posvetiti jer je svako dijete različito i različito reagira na stres, odnosno u ovome slučaju na novonastalu situaciju uzrokovanu koronavirusom. Ne postoji poseban plan ili način na koji se s djetetom treba razgovarati, ali je bitno posvetiti mu svoje vrijeme i pažnju te mu omogućiti osjećaj sigurnosti koji mu je prijeko potreban.



KAKO POMOĆI DJECI DA SE SUOČE SA STRESOM TIJEKOM PANDEMIJE COVID-19?

Trenutačno se suočavamo s pandemijom koronavirusa koji neke skupine može životno ugroziti. Zbog toga većina ljudi osjeća strah i napetost. Odrasli imaju neke načine nošenja sa stresom, ali što je s djecom – njihovom prekinutom igrom i druženjem s prijateljima? Kako djeci odgovoriti na pitanja zašto stalno moraju biti u kući, zašto se ne mogu igrati u parku, ići u vrtiće i škole?

Svima nam je teško, a posebno djeci koja su osjetljiva i ne znaju kako se nositi s teškoćama. Kako roditelji mogu pomoći djeci ako su i oni sami pod stresom, anksiozni, depresivni ili tjeskobni? Već je odavno poznato da su djeca kao spužve, upijaju i oponašaju svoje roditelje. Jako dobro prepoznaju ako nešto nije u redu jer osjećaju napetost i zabrinutost. Ako pri tome čuju netočne informacije, mogu biti preplašeni, zbunjeni i dolazi do povećane razine stresa koja može negativno utjecati na mentalno i fizičko zdravlje. Na početku razgovora s djecom prvo treba otkriti koliko znaju o koronavirusu i imaju li ispravne informacije. Djeca će se možda više zabrinuti oko zdravlja svojih roditelja, baka i djedova nego oko vlastitoga, pa se preporučuje da roditelji naglase neke pozitivne informacije, primjerice broj ljudi koji se oporavio, činjenicu kako

liječnici i znanstvenici rade na cjepivu i sl. Također se preporučuje češće nazvati baku i djeda i razgovarati s njima da se djeca uvjere da su dobro. Briga, anksioznost, tuga i strah uobičajene su emocije u izvanrednim situacijama. Ako ih izbjegavamo, može doći do pogoršanja.

COVID-19 i promjene u načinu obrazovanja

Pandemija koronavirusa unijela je promjene i u način obrazovanja. Nastava se odvija *online* preko različitih internetskih platformi. Takva nastava može biti problem jer učitelji ne mogu kontrolirati učenike, tako da cijelo vrijeme mogu biti na mobitelu, ne slušati i ne paziti što učitelj/nastavnik govori ili jednostavno mogu prespavati nastavu. I onda kada dođe vrijeme za zadaću ili test, javljaju se zabrinutost i stres jer nisu ozbiljno shvatili svoje obveze. Zato roditelji trebaju povremeno kontrolirati dijete, pitati ga što uči, treba li mu pomoć te zajedno vježbati neke zadatke, igrati se tko će prije točno uraditi zadatak iz matematike itd. Što se tiče učenika srednjih škola, njima je potrebno više poticaja i podrške, posebno maturantima kojima je ovo kraj druženja s prijateljima u školskim klupama, s kojima su proveli toliko vremena i lijepih trenutaka. Otkazane su i mature, a svi znamo koliko je to adolescentima bitno i koliko su vremena proveli (posebno djevojke) pripremajući se i tražeći odjeću. Uza sve to još se trebaju pripremiti i za prijemni ispit, za koji ne znaju kako će izgledati, što stvara dodatni stres. Učitelji i nastavnici trebaju biti svjesni da je ovo teška situacija za učenike i razmisliti o stvarima poput toga u kakvim uvjetima žive, s koliko članova, imaju li braću i sestre koji također pohađaju *online* nastavu, koliko vremena mogu posvetiti učenju i pisanju

zadaće, kakve su im koncentracija i pažnja, kakva je atmosfera u kući, razgovara li itko s tim djetetom o trenutačnoj situaciji i daje li mu potrebnu podršku... No, svi moramo biti svjesni da će i ovo brzo proći, a najvažnije je da djeca ostanu fizički i psihički zdrava.

Stres i suočavanje s njim tijekom pandemije COVID-19

Ova pandemija stvara dosta neizvjesnosti i povećava razinu stresa kako kod odraslih tako i kod djece. Kod mlađe djece može se javiti regresivno ponašanje poput nekontroliranoga mokrenja u krevet, dok se kod starije djece stres može očitovati u fizičkim promjenama apetita ili probavnim smetnjama (zatvor, proljev). Mogu se javiti i reakcije poput nesanice, smanjena osjećaja sigurnosti, anksioznosti, uznemirenosti i sve ovo može ozbiljno narušiti mentalno zdravlje. Nisu sva djeca i adolescenti isti i zato će različito reagirati. Treba obratiti pažnju na djecu koja stalno plaču, prekomjerno se brinu, mokre u krevet, imaju poteškoća s pažnjom i koncentracijom, razdražljivosti te na „acting out“ ponašanja kod adolescenata, odnosno izbjegavanje aktivnosti koje inače vole. Teško je biti adolescent, a još je teže za vrijeme ove pandemije. U tome se razdoblju i inače često javljaju depresija i anksioznost, a situacija u kojoj se nalazimo dodatno stvara stres, napetost i neizvjesnost. Osim što su se škole zatvorile, adolescentima je najteže jer propuštaju zajednička druženja i izlaske. Suočavaju se sa životnim promjenama i zato se osjećaju anksiozno, izolirano i razočarano. Adolescenti koji su visoko na ekstraverziji suočavaju se mnogo pozitivnije i uspješnije nego drugi adolescenti. Naporno rade, ostaju pozitivni i opušteni, dobri s prijateljima, koriste socijalnu podršku

i veća je vjerojatnost da će se suočiti s problemom. Moguće je da ova situacija ekstrovertima znatno teže pada nego introvertima koji su inače povučeni i ne vole velika okupljanja, pa im ova karantena i ne predstavlja veliki problem. Nasuprot njima, djeca s visokim neuroticizmom češće su sklona brizi, maštanju i preuveličavanju. Kao i oni s visokim psihoticizmom, skloniji su korištenju strategija namijenjenih smanjenju napetosti, ignoriranju problema i nesuočavanju. Psiholozi odavno govore da je anksioznost normalna i zdrava jer nas upozorava na prijetnje i pomaže nam da poduzmemo mjere kako bismo se zaštitili. Međutim, vrlo je moguće da se javljaju negativne misli, preuveličavanje i katastrofiziranje. Zato se mladima savjetuje tehnika kognitivne restrukturacije koja pomaže da se direktno suoče s negativnim mislima i traže dokaze za i protiv njih te stvaraju pozitivne misli. Nadalje, dobra je i tehnika zamišljanja, odnosno treba pustiti opuštajuću glazbu i zalutati mislima na neko lijepo mjesto (posjete gradovima, znamenitostima i sl.), a uz to se još mogu i na internetu pronaći virtualne posjete muzejima, kazalištima i koncertima. Možemo uraditi i ono za što do sada nismo imali vremena, primjerice sastaviti popis svih filmova i knjiga koje smo htjeli pogledati i pročitati, a možemo upisati i neki *online* tečaj stranoga jezika. Najbitnije je riješiti se negativnih misli. Socijalna podrška može pomoći ne samo smanjenju usamljenosti nego i poboljšanju naše sposobnosti suočavanja sa stresom. Važno je biti povezan i razgovarati s prijateljima, članovima rodbine, kolegama. Zahvaljujući tehnologiji (mobiteli, društvene mreže), možemo to nastaviti i dalje, a da ne ugrožavamo naše zdravlje i zdravlje drugih. Videopozivi omogućuju gledanje nama bliskih osoba i pomažu jačanju odnosa i smanjenju nelagodnih emocija. Tu su i grupni pozivi kojima se obično širi pozitivno raspoloženje, lakše se dijele iskustva i savjeti. Druženje s prijateljima često rezultira razmjenom

pozitivnih ideja i obnovom starih sjećanja, što uklanja nepovoljna emocionalna stanja i smanjuje razine napetosti i stresa.

Suočavanje djece i adolescenata sa stresom razlikuje se od suočavanja odraslih jer oni više ovise o drugim ljudima i okolini i suočavanje je povezano s njihovim kognitivnim razvojem. Najlošiji način suočavanja sa stresom jest izbjegavanje problema jer se tako samo potiskuju i stvaraju se psihičke smetnje. Suočavanje usmjereno na problem i emocije povezano je s pozitivnim ishodom. Samo usmjeravanje na problem koji je izvor stresa, planiranje i traženje rješenja dovode do toga da se ljudi počnu osjećati bolje i stres se smanjuje. Važnu ulogu imaju spol, dob, osobine ličnosti i temperament djeteta jer neće svako dijete jednako reagirati. Stilovi suočavanja sa stresom različiti su kod dječaka i djevojčica i to može biti posljedica različita odgajanja zbog različita spola. Ako izbjegavamo govoriti i rješavati neku stresnu situaciju, javit će se ljutnja, povećat će se stres, a sve to vodi slabljenju imunološkoga sustava i lošijemu mentalnom zdravlju. Djeci treba reći da je koronavirus uglavnom blaga bolest, posebno za djecu i mlađe i da se može liječiti. Ono što psiholozi često savjetuju u kriznim situacijama jest da se problem podijeli u dvije kategorije: stvari oko kojih mogu nešto učiniti i stvari oko kojih ne mogu ništa. Trenutačno postoji puno toga što spada u drugu kategoriju, ali jedna stvar koja nam pomaže da se nosimo s tim jest stvaranje distrakcija za sebe. Djeci je potrebno naglasiti da će i ovo proći i da će roditelji uvijek biti tu za njih. Treba otvoreno razgovarati o osjećajima, reći im da je normalno da osjećaju strah, ali uz prevenciju i određene mjere zaštite (pranje ruku, izbjegavanje kontakata, ne diranje lica i očiju) nema mjesta panici. Svi smo izloženi brojnim informacijama (i točnim i netočnim), zato roditelji trebaju imati nadzor, posebno nad manjom djecom. Načini i vrste informacija koje djeca primaju trebaju biti u skladu

s njihovim godinama, ne smiju im stvarati dodatni stres. Neke informacije i negativni komentari mogu ih zbuniti i uznemiriti. Oni imaju bujnu maštu i ako nešto djelomično čuju, mogu pogrešno razumjeti. Zato su u ovim teškim vremenima djeci potrebne dodatna ljubav i pažnja odraslih. Roditelji se trebaju usmjeravati na ono što je sada najvažnije. Naravno, ako imaju probleme ili nisu sigurni što i kako trebaju napraviti, bilo bi dobro potražiti stručnu pomoć. Trebaju ostati smireni pred djetetom, paziti na verbalne i neverbalne reakcije, jer odrasli često misle da djeca ne razumiju što se događa, ali oni jako dobro osjete kako se roditelji osjećaju. Potrebno je iskreno razgovarati o osjećajima, priznati im da i odrasli osjećaju zbunjenost, neizvjesnost i napor, ali da zajedno mogu otkriti nove metode i strategije koje utječu na to da bolje funkcioniraju. Uz razgovor, treba slušati što djeca govore, misle, ohrabriti ih i odgovoriti na njihova pitanja. Ako ne znamo neki odgovor, trebamo biti iskreni s njima i zajedno ga potražiti, ali na odgovarajućim stranicama, a ne na društvenim mrežama i nekim portalima. Treba ih pitati kako se osjećaju u ovoj situaciji, što im se sviđa, a što ne, što im stvara najveći stres i sl. Nije lako razgovarati o emocijama, djeci je često problem verbalizirati svoje doživljaje. Osim prepoznavanja i prihvaćanja doživljaja, treba im pomoći i u njihovoj regulaciji. Roditelji im mogu pomoći tako što će im pokazati kako mogu „izbaciti“ ljutnju i kako se utješiti. Primjerice, ples ili neka druga fizička aktivnost mogu biti dobre za izbacivanje viška adrenalina i stresa i za opuštanje. Djeca vole biti fizički aktivna i imaju veću potrebu za kretanjem nego odrasli, a sada kada su zatvorena u svojim domovima, osjećaju dodatni pritisak. Zato roditelji mogu pronaći *online* vježbe i raditi ih s djecom. Tjelesna je aktivnost dobra jer će opustiti mišiće i stvoriti endorfine koji nas smiruju. Za fizičko i psihičko zdravlje važno je vježbati oko 30 minuta dnevno.

Postoje *online* treninzi i plesne poduke, a to su uz šetnju i trčanje jako dobre metode koja mogu smanjiti stres. Nadalje, primjena relaksacijskih tehnika (vježbe disanja), kognitivne tehnike (promjena stavova i mišljenja), bavljenje kreativnim aktivnostima (crtanje, bojanje) mogu pomoći pri izražavanju negativnih osjećaja – straha i tuga.

Kako roditelji mogu pomoći?

Situacija u kojoj se nalazimo roditeljima daje mogućnost da se povežu sa svojom djecom jer mogu saznati neke stvari koje nisu znali o njima zbog nedostatka vremena za razgovor. Zato im se savjetuje da iskoriste ovo vrijeme jer sve brzo prolazi i na kraju ostanu samo uspomene. Treba se potruditi iz ove situacije naučiti nešto dobro i iskoristiti mogućnosti u pravome smjeru. Potrebno je što više razgovarati s djecom, shvatiti njihov pogled na situaciju, igrati se društvenih igara, zajedno smišljati nove igre, kroz igru ih poticati da više peru ruke, da se više smiju, zezaju, crtaju, čitaju. Može im se i pričati o starim obiteljskim događajima i anegdotama koje djeca rado slušaju. Gledanje smiješnih videa i filmova poboljšava mentalno zdravlje. Smijeh je jako dobra terapija protiv stresa. Humor je bitna sastavnica mentalnoga zdravlja jer štiti od pesimizma, smanjuje zabrinutost i pomaže u suočavanju sa stresom vezanim za COVID-19. Može imati brojne dobre posljedice i pomoći u opuštanju. Ako roditelji i drugi članovi obitelji koristite različite šale, smiju se i nisu stalno zabrinuti, to će djelovati smirujuće i pozitivno i na djecu. Djetetu treba objasniti zašto ne može ići u vrtić, u školu, kod djeda i bake, družiti se s vršnjacima i obavljati ostale svakodnevne aktivnosti. Kada se rutina prekine, naravno da dolazi

do nelagode i zbunjenosti, zato se preporučuje da ljudi što više zadrže svoju rutinu i prilagode se novonastaloj situaciji. Svakodnevna rutina daje osjećaj sigurnosti i reda, zato je potrebno organizirati vrijeme za igru, učenje i odmor. Dani trebaju imati strukturu i biti ispunjeni određenim aktivnostima. Albert Einstein rekao je da je život kao vožnja biciklom i da bismo nastavili održavati ravnotežu, moramo se nastaviti kretati. Stresa se možemo riješiti ako stvorimo ravnotežu u svome životu, organiziramo se te radimo sve ono što volimo. Život nije samo posao, niti je samo obitelj, niti su to samo hobiji, život je sve to zajedno, u što smo se mogli uvjeriti u ovoj karanteni. Svima nam nedostaju sitnice, odlazak na kavu, sjedenje na terasama kafića, zagrljaji prijatelja, pa i škole, fakulteti i posao. Dijete će radije sudjelovati u aktivnostima i obavljati zadatke ako sudjeluje i u planiranju. Neki stručnjaci savjetuju da se djeci dopusti da malo kasnije odu spavati jer će njima to puno značiti. No, naravno, sve treba raditi u nekim granicama. Iako je trenutačno izvanredna situacija, djeca ne smiju puno vremena provoditi ispred ekrana. Možda neće najbolje razumjeti rad od kuće – tražit će igru i stalno zvati roditelje, ali roditelji trebaju postaviti određene granice. Time će djeci ukazati na važnost obavljanja posla i da i oni tako moraju shvatiti ozbiljnost škole. Posebno su rizična i pod visokim stresom djeca koja su u obitelji već prije doživjela neke teže bolesti, kod kojih su loši odnosi između roditelja, stalne svađe, nasilje i ona djeca koja imaju rastavljene roditelje i kojima dom ne predstavlja sigurno utočište. Zbog novonastalih sigurnosnih mjera javljaju se problemi kod kuće, poput nervoze i svađa. Što duže traje ova situacija, problemi se češće javljaju.

Pandemija koronavirusa predstavlja novu, nepoznatu situaciju koja izaziva neizvjesnost i stres kod odraslih, a posebno kod djece. Zadatak je roditelja objasniti djeci trenutačnu situaciju na način

koji im je primjeren s obzirom na spol, dob i osobine ličnosti. Roditelji trebaju naučiti biti strpljiviji i suzdržljiviji uz mnogo ljubavi i razumijevanja. Trebaju se što više educirati, čitati korisne savjete i biti kreativni za smišljanje igara s djecom. Dosada čini čuda, zato pustimo mašti na volju i iskažimo svoju kreativnost. Smijeh je koristan u borbi protiv stresa, pa je dobro da se što više smiju, gledaju komedije i virtualno se druže s prijateljima. Nastava na daljinu omogućila je nastavak obrazovanja, a učitelji i učenici trebaju se što više prilagoditi novonastaloj situaciji. Naravno, ako vidimo da ne možemo pomoći sami sebi ili djeci, trebamo tražiti stručnu pomoć psihologa i terapeuta putem telefonskih linija koje pružaju psihološku pomoć.



KAKO DJELOVATI NA „EFEKT LJETNOGA RASPUSTA“ KOD UČENIKA ZA VRIJEME PANDEMIJE COVID-19?

Inteligencija

Ole Rogeberg i Bernt Bratsberg iz Centra za ekonomska istraživanja Ragnar Frisch u Oslu proveli su istraživanje u području inteligencije norveških muškaraca između 1970. i 2009. godine. Zaključili su kako je inteligencija sinova norveških muškaraca niža u odnosu na njihove očeve. Uzrokom pada inteligencije smatraju masovno korištenje tehnologije u obrazovne i druge svrhe.

Inteligencija je jedno od osnovnih obilježja čovjeka, a samim time i neizostavan čimbenik u njegovu svakodnevnom funkcioniranju. Ima biološku, tj. urođenu sastavnicu za koju se smatra da je minimalno pod našim utjecajem te da na nju može utjecati vrlo malo namjernih i voljnih faktora. Kratko rečeno, ona je nešto s čime se radamo. Takav oblik inteligencije u znanstvenoj se literaturi može prepoznati kao fluidna inteligencija. S druge strane, isti teoretičari priznaju sastavnicu inteligencije koja je pod utjecajem učenja, razvoja vještina i iskustva. Razvija se tijekom života i naziva se kristalizirana inteligencija. Kako bi vam ista bila bliža, može se

reći da je ona upravo ono što se može ispitati različitim testovima i brojčano prikazati.

Znanstvenici su od davnina izučavali inteligenciju, faktore koji utječu na nju te aktivnosti i postupke koji služe njezinu poboljšanju. Istraživanja pokazuju kako na nju može utjecati velik broj faktora koji su aktivni od samoga začeća još nerođenoga djeteta, pri čemu se govori o prenatalnome utjecaju na inteligenciju. Stoga su, prema istraživanjima, prenatalni faktori koji djeluju na inteligenciju: majčina prehrana koja uključuje iznimno velike količine žive, konzumacija alkohola i psihoaktivnih supstanci, konzumacija cigareta i unos nikotina, pretjerana konzumacija kave, izlaganje otrovnim parama i plinovima, izlaganje stresu i negativnim emocijama, nizak sociodemografski i radni status roditelja, nedostatna socijalna podrška majkama u trudnoći i prvim godinama života djeteta i dr. S druge strane, na inteligenciju mogu zaštitnički i pozitivno djelovati dobra zdravstvena skrb koja uključuje redovite kontrole prije i nakon rođenja djeteta, aktivan i zdrav život u obitelji te harmonična okolina i obiteljska atmosfera. Neka istraživanja pokazuju kako na inteligenciju pozitivno djeluje mediteranska prehrana koja optimalno balansira u omjeru proteina i ugljikohidrata, a bogata je mesom i zelenim povrćem. Isto tako, rezultati magnetne rezonance, jedne od tehnika prikaza moždanih struktura, pokazuju promjene određenoga dijela mozga kod osoba koje vježbaju. Ranije studije provedene u Velikoj Britaniji pokazuju kako je inteligencija posljednjih desetljeća u padu za 2,5 do 4,3 boda. Isti su se znanstvenici bavili „efektom ljetnoga raspusta” na inteligenciju djece. Istraživanja su pokazala da se inteligencija učenika tijekom ljetnoga raspusta „spusti” za oko 1 do 2 boda, a povećava se nakon povratka radnim i školskim aktivnostima, što je dokaz da je važno raditi na njezinu poboljšanju kroz različite aktivnosti i izazove.

Hrvatska neuropsihijatrica Vida Demarin dala je svoj osvrt na istraživanja norveških znanstvenika iz Osla koji tvrde da je inteligencija posljednjih desetljeća u padu zbog tehnologije „koja razmišlja umjesto njih”. Smatra da je sustavno korištenje tehnologije u obrazovne i druge svrhe neophodno i pozitivno ako se informacijama bavimo i prikupljamo ih s visokim stupnjem aktivnoga rezoniranja i filtriranja istih. Informacije su danas nadohvat ruke, odnosno klikom „miša”, što uvjetuje manji stupanj aktivnosti moždanih vijuga da se dođe do određenih podataka i znanja. Funkcija se održava funkcijom.

Inteligencija i učenje tijekom pandemije COVID-19

Jedan od problema koji može djelovati na inteligenciju tijekom pandemije COVID-19 jest preopterećenost kognitivnoga kapaciteta informacijama iz medija koje su vezane isključivo za sam virus i svakodnevna događanja u svijetu. Takav oblik intenzivne izloženosti informacijama iz medija može znatno „okupirati” pažnju, što utječe na smanjenje motivacije za traženje i učenje drugih sadržaja. Iako je mozak izvanredan „uređaj” koji podnosi izrazito veliku količinu informacija i sadržaja, stres, strah te negativne emocije i raspoloženja koja su česta u vrijeme neophodne izolacije mogu djelovati inhibirajuće na pažnju i koncentraciju učenika. Također, uvjeti kojima su učenici izloženi kod kuće, intenzivno korištenje tehnologije i manji stupanj korištenja udžbenika i druge literature u svrhu učenja, mogu smanjiti stvarnu količinu informacija koje učenik zapravo obradi i pohrani. Izrazito velika količina informacija i opsežno gradivo koje je potrebno savladati u kratkome roku

može rezultirati kontraučinkom zbog preopterećenosti mozga mnoštvom informacija. Također, kako bi došlo do „stvarne” pohrane informacija u mozgu učenika, potrebno je završiti proces koji se naziva konsolidacija. Konsolidaciju je najlakše shvatiti kao proces obrade informacija koji se događa dok učenik spava. Stres, manjak fizičke aktivnosti i brojni negativni faktori mogu utjecati na nepravilan i nedostatan san učenika tijekom izolacije.

Savjeti za održavanje i poboljšanje inteligencije i učenja tijekom pandemije COVID-19

S obzirom na navedene faktore koji znatno utječu na inteligenciju i sposobnost učenja i pamćenja, jedan od najvažnijih savjeta za učenike odnosi se na prakticiranje zdravoga života. Bez obzira na izolaciju postoje brojni načini provođenja i održavanja fizičke aktivnosti (vježbanje u vlastitome domu, tjelovježba u vrtu, vožnja biciklom u prirodi, trčanje u prirodi, planinarenje i dr.). Nadalje, osim fizičkoga zdravlja važno je raditi i na mentalnome. Preporučljivo je dan isplanirati sukladno nastavnim i drugim obvezama, ali i ostaviti vrijeme koje biste, unatoč slaboj mogućnosti socijalne udaljenosti, sačuvali isključivo za sebe. Za to vrijeme možete prakticirati neku tehniku opuštanja koja pomaže u svladavanju negativnih emocija i stresa, a dostupne su na internetskim platformama (tehnike disanja, meditacija, joga, progresivna mišićna relaksacija, gledanje filmova, slušanje opuštajuće glazbe i dr.). Kada se govori o samome učenju, važno je ne izostaviti „živo štivo” i, pored elektroničkih sadržaja, koristiti se udžbenicima, znanstvenim člancima

i drugim sadržajima koji bi učenike držali „podalje” od računala nekoliko minuta ili sati dnevno. Jednako su ili čak i više vrijedni i poticajni. U vrijeme kada se svaki dan odvija gotovo jednako važno je napraviti plan učenja i rada koji bi pomogao održavanju stvarne percepcije vremena. To može pomoći da učenici, unatoč tomu što im se čini kako je „vrijeme stalo”, imaju jasan dojam o tome da se bliži kraj školske godine, što podrazumijeva polaganje ispita, ocjenjivanje i dr. Također, roditeljska je pomoć važna i neophodna za svladavanje gradiva u uvjetima izolacije i *online* nastave, ali na njih treba gledati samo kao na pomoćnike i ne dopustiti im da obavljaju posao učenika. „Efekt ljetnoga raspusta” moguće je izbjeći ako se ispravno percipira radna situaciju u kojoj se učenici nalaze. Važno je održavati radne navike i redovito učiti i u svojim domovima. U zdravu tijelu zdrav je duh, a zdrav duh zasigurno ne može dopustiti čovjeku nebrigu o svome tijelu.

KAKO SE MOTIVIRATI ZA PRAĆENJE NASTAVE I UČENJE OD KUĆE?

Zadnjih tjedana studenti diljem svijeta doživljavaju velike promjene u svome akademskom iskustvu. Nastava, koju su cijeli život navikli pratiti uživo, premjestila se u potpunosti u *online* svijet. Iako je način izvođenja drugačiji, obveze su i dalje tu – brojna predavanja, zadatci, vježbe, seminarski radovi i dalje čekaju da budu odrađeni. Kako se motivirati u vrijeme kada se iskustvo studiranja promijenilo? Kako se motivirati kada je situacija u kojoj se nalazimo nepoznata i stresna? Kako izbjeći odgađanje obveza?

Moguće je da ste se našli u situaciji gubitka motivacije za praćenje nastave na daljinu kao i u otežavajućim okolnostima glede organizacije vremena i prostora (ah, svi ti ukućani!). Vjerojatno ste se uhvatili u vrtlogu različitih informacija – a svaka od njih bila je potencijalno zanimljivija od gradiva koje treba usvojiti – još jedan članak o koronavirusu, još jedan *meme* s društvenih mreža o trenutačnoj situaciji, pa možda i još jedna prepirka s ukućanima – sve se činilo jednostavnijim od gradiva i onoga zadatka koji čeka, a treba biti predan za manje vremena nego što prosječno traje studentska kava. Pa, zasučimo rukave i prijedimo na posao. Za početak, neka pričuška sljedeći *meme* o koronavirusu.

Priprema, pozor!

Neki kažu kako je priprema pola uspjeha, što i nije daleko od istine. Priprema za učenje uključuje određivanje vremena, mjesta, načina učenja gradiva kao i vođenje brige o vlastitoj dobrobiti. Ujutro, kada se probudite, *presvucite se iz omiljene pidžame* u odjeću koja, pa..., koja nije pidžama. Nije potrebno potrošiti sate na uljepšavanje, ali važno je da sebi poručite, presvlačeći se u prikladnu odjeću, kako nije vrijeme za opuštanje, nego za strukturiranje dana i organiziranje vremena. Pidžama nam služi kao znak za opuštanje i smirivanje, tako da bi za uspješan početak radnoga dana, vođenje brige o osnovnoj higijeni i presvlačenje trebali biti *must do*.

Odredite mjesto za učenje – e sad, to možda i nije najjednostavniji zadatak – ovisi o mnoštvu faktora: koliko se ljudi nalazi uokolo, gdje je najbolja mrežna povezanost, pa i da nije baš daleko od kuhinje jer znamo da je glukoza hrana za mozak. Iako su svi ti faktori važni, neki više, neki manje, važno je pronaći jedno mjesto koje će onda postati asocijacija za rad. Kada prestano koristimo određeno mjesto za obavljanje radnih zadataka, ono nam postaje znak i asocijacija za produktivnost. Svaki put kada vidimo svoje mjesto, znamo da je to mjesto namijenjeno isključivo poslu, a ne drugim aktivnostima. Tako da – odvagajte važnost određenih faktora, nađite kompromis između količine ljudi, svjetlosti, brzine interneta i drugih odrednica i počnite neprekidno koristiti jedno mjesto za rad. Odmaknite sve distraktore – ako radite na računalu, onda bi udaljenost od mobitela trebala biti mjerena metrima, manje metričke jedinice nisu poželjne.

Postavite ciljeve!

Nakon što smo ustanovili kako postaviti temelje, sada je vrijeme za organiziranje i planiranje, odnosno – svaka kuća treba temelje. Jedna od popularnih tehnika planiranja i organiziranja učenja jest određivanje ciljeva. Zsigurno smo se svi našli u situaciji da smo produljili rok na „ostavit ću to za sutra“. Takvo postavljanje ciljeva nije učinkovito. Da bi bili učinkoviti, ciljevi moraju biti SMART, odnosno: 1. **S**pecifični, 2. **M**jerljivi, 3. Teški, ali dostizni (*difficult but Attainable*), 4. **R**elevantni, 5. Vremenski ograničeni (*Time bound*). To znači da bismo cilj: „Tijekom ovoga tjedna ću nekada provježbati zadatke iz *Statistike 2*“ trebali zamijeniti ciljem: „Sutra ću od 13 do 15 poslušati predavanje iz nove cjeline i nakon toga odraditi pripadajuće zadatke“. Što bolje razradimo cilj, što nam je on važniji, mjerljiviji i utemeljeniji u određenome razdoblju, postoji veća vjerojatnost da ćemo ga se pridržavati i uspješno ga dostići. Rezultati brojnih istraživanja pokazuju da specifični ciljevi vode do veće uspješnosti nego situacije u kojima se ciljevi ne postavljaju, odnosno u kojima postoji cilj: „Daj sve od sebe!“ Razlomite veće ciljeve u podciljeve koji će biti putokazi do glavnoga cilja – npr. razradite točno određene aktivnosti po danima (podciljevi) za pisanje seminarskoga rada (cilj).

Idemo vježbati

Kako ne postaviti cilj: „Znam ja da će četvrtak u idućem tjednu biti moj dan, baš nekako imam predosjećaj da ću tada biti ekstra-produktivan. Može, ostavit ću tri kolegija za tada, možda nešto

Vida Vasilj: *Kako se motivirati za praćenje nastave i učenje od kuće?*

malo i u petak jutro od ovoga jednog izbornog – ma, bit će to dobro.“

Kako postaviti cilj: „Danas ću od 10 do 13 pročitati obavezna poglavlja iz *Metodologije* i odgovoriti na pitanja. Nakon toga slijedi pauza za ručak, pa od 14 nastavljam s radom, proučit ću literaturu, napisati uvod i razradu teme za seminarski iz *Razvojne psihologije*. Kada završim s radom na tome dijelu, slijedi zaslužena pauza.“

Pokušajte! Napravite plan praćenja i učenja postavljanjem SMART ciljeva, možete ih i zapisati. Nakon što završite, prekržite cilj ili ga na neki način označite; važno je pratiti vlastite uspjehe, a križanje daje osjećaj završetka i postignuća.

Dopustite si pogreške i zbunjenost

„Odakle sad to da budem neproduktivan/na, što sam to uopće čitao na prethodnim stranicama?“ Možda zvuči paradoksalno, ali je važno da u ovome razdoblju priznate sebi da nije baš najlakše promijeniti poznat način praćenja nastave i nije realno očekivati da ćete odmah biti primjer produktivnosti. Moguće je da ste izgubili pojam za stvarnost i vrijeme. Misli kao što su: „Koji je danas dan? Djeluje mi kao vrijeme između Božića i Nove godine.“ možda su prostrujale koji put glavom.

Važno je sebi osvijestiti da su se okolnosti promijenile, da ste se morali prilagoditi, da su se svi na određeni način morali prilagoditi. Prilagodba na bilo koju novonastalu okolnost zahtijeva trud, strpljenje te metodu pokušaja i pogrešaka. Jednostavno ne znamo savršeno djelovati u novoj situaciji, moramo iskušavati različite metode pokušajima i pogreškama kako bismo shvatili koja metoda najbolje funkcionira. Kada si osvijestimo da su okolnosti drugačije

i da je u redu ne znati odmah savršenu formulu za praćenje nastave i izvršavanje zadataka te kada osvijestimo da moramo uložiti malo više truda nego inače i krenemo u akciju, bit će manje prokrastinacije, tj. manje odlaganja obveza i surfanja bespućima interneta. I svađanja s ukućanima, potencijalno.

Nagradite se!

Poslije odrađenih zadataka vezanih za nastavu važno je nagraditi se. Pod nagradom se ne misli na *online* kupovinu, već na male ugodnosti u kojima uživate. Osmislite nagrade kojima ćete se nagraditi za obavljene zadatke. Možda su to epizoda omiljene serije ili kolač, neka aktivnost poput vježbanja, kuhanja, vrtlarstva i šetnje po šumi (naravno, bez kontakta s ljudima). Ono što je važno zapamtiti jest da jedna serija ne znači *bingeanje* svih sezona, da jedan kolač ne znači cijeli pleh i da je iznimno važno u cijeli raspored uključiti tjelesnu aktivnost – inspiraciju za vježbanje od doma možete naći na društvenim mrežama i na *Youtubeu*. Za nagrade kažemo kako su iznimno važni potkrepljivači, drugim riječima, nagradom učvršćujemo ponašanja koja su dovela do nje, tako da će nastavak obavljanja radnih zadataka biti vjerojatniji i, nadamo se, uspješniji.

Dragi studenti, želim vam puno sreće u praćenju nastave na daljinu i u izvršavanju zadataka. Pokažite jake strane milenijalaca, ne zovu nas bez razloga digitalnim urođenicima (*digital natives*), odnosno onima koji su odrasli s novim tehnologijama.

LJUBAV U DOBA KORONE

Velika većina zasigurno se pita hoće li novonastala situacija puna neizvjesnosti imati presudne važnosti za romantične veze. S jedne strane može se dogoditi *baby boom*, dok s druge strane nakon epidemije koronavirusa može uslijediti epidemija razvoda. Tako će trenutačna situacija za neke parove biti test izdržljivosti u kojem će ljubav biti na iskušenju. Međutim, nadamo se da će se mnogi parovi voditi onom: „Daleko od očiju, ali ne daleko i od srca“. Pojedini će partneri možda produbiti svoj odnos, dok će drugi shvatiti da nisu stvoreni jedno za drugo i da im se putovi razilaze u sasvim odvojenim smjerovima.

Nedostatak fizičke blizine

Budući da svaka veza zahtijeva fizičku intimnost između dvoje ljudi, samoizolacija može predstavljati veliki problem. Tu se ne misli samo na seksualne odnose, nego upravo na tu fizičku blizinu. Dodiri, držanje za ruke, poljupci, maženje, zagrljaji i razgovori mogu predstavljati veću povezanost i intimnost od samoga seksualnog čina, što znači da je fizička bliskost neophodna za kvalitetnu vezu i stvaranje privrženosti. Ovo posebno može predstavljati problem parovima koji su navikli izlaziti više puta tjedno, neki čak

i svakodnevno, a sada se tjednima ili mjesecima nikako ne viđaju. Zahvaljujući razvijenoj tehnologiji, parovi mogu dogovoriti virtualni izlazak (*FaceTime*, *Skype*, *WhatsApp*). Zašto ne? Zajedničke aktivnosti poput gledanja filmova i kuhanja zaista mogu biti intimne. Nastavite biti kreativni, pustite mašti na volju jer ljubav uvijek nađe svoj put!

Narušeni odnosi

Ako se pitate je li korona dobra ili loša za vaš odnos, to zapravo samo može otkriti kakvi su vaši odnosi. Budući da novonastala situacija kod većine zahtijeva rad od kuće, parovi koji su se odlučili na zajednički život neprestano su izloženi jedno drugomu. Ograničen prostor nekima može stvoriti i osjećaj emocionalnoga ograničenja. Ne ide se na posao, na fakultet, ne obavljaju se svakodnevne aktivnosti, upravo zato taj svakodnevni boravak u zajedničkome prostoru otežava mogućnost vlastitoga mira. Ljudi nemaju mogućnost posvetiti se isključivo sebi, a svi znamo koliko trebamo vlastito vrijeme i prostor. Sukobi s partnerom postaju sve učestaliji, posebice oko financijske situacije, jer su primanja manja, a neki su čak i ostali bez posla. Jedna je od promjena upravo i to što sada parovi trebaju dijeliti većinu kućanskih poslova, što vjerojatno nisu radili prije koronavirusa. Narušeni odnosi mogu biti i zbog nemogućnosti obavljanja pojedinačnih aktivnosti, primjerice, kada bi muž bio na poslu, žena bi za to vrijeme gledala svoj omiljeni film, seriju ili obrnuto. Što sada kada su partneri po cijele dane skupa? Bilo bi korisno pronaći nove načine suradnje, odnosno uspostaviti zajednički raspored koji uključuje potrebe i želje obaju partnera i kojega bi se pridržavali s ciljem izbjegavanja nesuglasica. Kada bi se

osvrnuli nekoliko mjeseci unatrag, zasigurno bi neki od tih parova izjavili da se rijetko susreću s partnerom, da ih posao sprječava u tome te da žele provoditi više vremena zajedno. Kao što je rekao Šjore Špije: „Dom iz snova postaje sivi dom.“ Veliki je to izazov. Nekom smrkne, a nekom svane. Naime, cilj je da osobe koje žive zajedno ne nameću svoje stavove, vrijednosti drugoj osobi. Od velike je važnosti spoznati da smo svi različiti i da trebamo dopustiti jedni drugima različite doživljaje situacija.

Otežana komunikacija

Parovi mogu imati problema oko rješavanja nesuglasica preko poruka i društvenih mreža jer je puno bolje i praktičnije rješenje razgovarati licem u lice. Isto tako moramo biti svjesni činjenice da većina osoba ne voli pisati i razgovarati o važnim temama preko mobitela. Često se problemi javljaju jedan za drugim, a osobe su bezvoljne i anksiozne te ih nemaju volje ni riješiti. Stoga se ne smije zaboraviti na otvorenu i jasnu komunikaciju. Nikad nije dobro zataškavati stvari, a u ovoj situaciji pogotovo. Potrebno je puno razgovarati i usredotočiti se na pozitivne stavke veze, recimo na uspomene i lijepe trenutke iz prošlosti te planiranje budućih zajedničkih aktivnosti i putovanja kada sve ovo prođe. Naime, bilo bi korisno upisati *online* tečaj komunikacijskih vještina te se posavjetovati s psihologom koji može voditi virtualne seanse (npr. terapija parova). Isto tako, bilo bi dobro organizirati virtualna druženja i grupe podrške.



MENTALNO ZDRAVLJE I COVID-19



MENTALNO ZDRAVLJE I COVID-19

Epidemija koronavirusa izazvala je ogromnu pozornost na globalnoj razini. Suočeni smo s novim izazovima, kako u osobnome tako i u profesionalnome životu. Pacijenti, zdravstveni radnici i šira javnost pod nepremostivim su psihološkim pritiskom koji može dovesti do različitih psiholoških problema: anksioznosti, straha, depresije, nesanice i sl. Kakav utjecaj COVID-19 može imati na naše mentalno zdravlje?

Mentalno zdravlje

Jedan od najčešće korištenih mota Svjetske zdravstvene organizacije posljednjih desetak godina glasi: „Nema zdravlja bez mentalnoga zdravlja.“ Mentalno je zdravlje stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale. Dobro se nosi s normalnim životnim stresom, radi produktivno i plodno te je sposoban pridonositi zajednici. Mentalno zdravlje odnosi se na sposobnost nošenja sa stresom, rješavanja svakodnevnih problema te uključuje pozitivne aspekte zdravlja. Devedesetih godina 20. stoljeća došlo je do napretka u spoznavanju mozgovnih funkcija. Samim time stekao se i bolji uvid u etiologiju psihičkih i neuroloških smetnji, što je ukazalo na važnost postizanja i održavanja mentalnoga zdravlja.

Mentalno zdravlje može biti narušeno velikim brojem čimbenika. Radi zaštite zdravlja od epidemije COVID-19 uvedene su razne preventivne mjere koje, štiteći fizičko zdravlje, mogu predstavljati prijetnju mentalnomu zdravlju pojedinca, ali i cjelokupnoj zajednici. Situacije poput epidemije mogu dovesti do niza stresnih reakcija kao što su nesanica, smanjeni osjećaj sigurnosti, pojačana uznemirenost i anksioznost, traženje žrtve i stigmatizacija te do zdravstveno rizičnih ponašanja kao što su pojačana uporaba duhana, alkohola ili drugih opojnih sredstava. Osim prethodno navedenoga, može doći i do pojačane neravnoteže između radnoga i privatnoga života, odnosno do pretjerane predanosti poslu u situaciji nošenja s jakim stresom te pojave psihosomatskih simptoma kao što su nedostatak energije, opći bolovi i tjelesna nelagoda, ali i do povećane i nekontrolirane uporabe medicinskih sredstava zaštite. Sve to može bitno narušiti naše mentalno zdravlje – može ograničiti mogućnost ostvarivanja punih osobnih potencijala i uspješna nošenja sa stresom te umanjiti radnu produktivnost i kapacitete doprinošenja zajednici u kojoj živimo. Za očuvanje mentalnoga zdravlja u vrijeme epidemije važno je ulagati u vlastitu dobrobit. Osjećaji, način funkcioniranja, tjelesno zdravlje, odnosi koje imamo s drugima i duhovni aspekti čine naše mentalno zdravlje, stoga je važno ulagati u svaki navedeni aspekt kako bismo zaštitili ne samo mentalno nego i fizičko zdravlje.

Mentalno zdravlje tijekom pandemije korona-virusa

Pojava nepoznatih bolesti, virusa, ili općenito bilo kojih prijetnji koje ugrožavaju zdravlje i život, dovodi do panike, anksioznosti, stresa i ostalih negativnih stanja organizma. Međutim, najistaknutija emocija koja je izazvana nepoznatom situacijom ili u ovome slučaju virusom jest strah. Našli smo se u nepoznatoj situaciji koja predstavlja opasnost za sve, za same pojedince, ali i za njihove najbliže. S obzirom na to da ne znamo koliko će trajati ova situacija dolazi do straha, panike i anksioznosti, zbog čega se ljudi počinju panično ponašati, a samim se time narušava i zdravstveno stanje. Organizam pod stresom podložniji je različitim oboljenjima. Zbog nedostatka informacija o koronavirusu opasnost i strah koji osobe doživljavaju veći su u odnosu na druge zarazne infekcije i epidemije, poput sezonske gripe. Istraživanja su pokazala da postoji sklonost u precjenjivanju opasnosti kod novih rizika, odnosno novih vrsta opasnosti. Što manje znamo o određenoj prijetnji, veći je i strah, a samim time ni ponašanje nije uobičajeno jer osobe smatraju da gube kontrolu te polako počinje prevladavati osjećaj panike koji dovodi do ponašanja kao što su masovno kupovanje i stvaranje nepotrebnih zaliha hrane i potrepština, opskrbljivanje dezinfekcijskim sredstvima i maskama, neprestano pranje ruku i slično. Uzročnik koronavirusa nije vidljiv golim okom, simptomi nisu specifični i često se mogu pripisati drugim bolestima, gripi i prehladi, zbog čega se dodatno povećavaju strah i osjećaj neizvjesnosti.

Moramo biti svjesni da su reakcije zapravo individualne, odnosno neke će osobe vjerojatno doživjeti veći stres, paniku, zabrinutost i strah, za razliku od onih koji će ovu situaciju u kojoj smo se svi zajedno našli zapravo prihvatiti na bolji i razumniji način te

će svoje emocionalne reakcije i ponašanje držati pod kontrolom i kritički razmišljati o svakoj informaciji koja je povezana s pandemijom COVID-19. Strah nam u određenoj mjeri pomaže usmjeriti se na moguće izvore prijetnje i brigu o svome zdravlju. Doživljaj prijetnje (rizika) nerijetko može utjecati na sklonost da ljudi čuju loše informacije te se usmjere samo na njih. Istraživanja su pokazala da u svakodnevnome životu mozak koristi tzv. „mentalne prečice“ kako bi donio odluku o čemu brinuti, a o čemu ne. Taj se proces odvija na nesvjesnoj razini, a instinkti i emocije igraju glavnu ulogu. Tijekom obrade informacija u mozgu negativna pristranost u afektivnoj obradi događa se već pri početnoj kategorizaciji, što bi značilo da mozak daje veću pažnju negativnim informacijama. U trenutačnoj situaciji izazvanoj pandemijom COVID-19 mozak će veću pažnju pridavati informacijama koje se tiču smrtnosti, broja zaraženih, težine oboljenja, proširenosti virusa, nego informacijama o broju osoba oporavljenih od virusa, o kvaliteti mjera koje su poduzete, o broju onih koji su negativni na virus i slično. Uslijed preplavljenosti strahom precjenjivanje realnoga rizika može dovesti do još intenzivnijega straha, a on pak do nepromišljenih ponašanja, što ostavlja posljedice na naše mentalno zdravlje.

Kako pomoći sebi? Kako sačuvati svoje mentalno zdravlje, tj. kako strah i panično ponašanje staviti pod kontrolu?

Prvo je i osnovno reducirati broj informacija koje, žargonski rečeno, bombardiraju naš mozak te koje dodatno mogu povećati neizvjesnost i negativne emocije. Važno je pratiti samo provjerene

izvore informacija. Isto tako važno je i promišljati o svojim ponašanjima i postupcima koji su povezani s epidemijom, odnosno kolika je mogućnost da se zarazimo, jesmo li bili u kontaktu s osobama koje imaju virus, jesmo li poštovali propise i savjesno se ponašali, jesmo li nekim svojim postupkom možda ugrozili tuđe zdravlje i druge izložili nepotrebnom riziku i slično. Na ovaj način upravljamo osobnim doživljajem rizika i racionalnije promišljamo o mogućoj prijetnji. Također je važno razmisliti na koje načine možemo doprinijeti zajednici. S obzirom na to da ljudi različito reagiraju, važno je pružiti im podršku, pomoći im u smanjenju anksioznosti, straha i zabrinutosti pružajući im provjerene i vjerodostojne informacije te usmjeravajući njihovu pažnju na pozitivne informacije. Istraživanja su pokazala da su razine stresa i anksioznosti povezane s usvajanjem preventivnih mjera. Zbog toga je važno pružiti podršku onima koji su pod većim strahom i zabrinutošću te poticati optimizam i empatiju, ali uz oprez od stvarnih prijetnji i rizika.

Mentalno zdrava osoba je i zadovoljna, rado živi i ima osjećaj da uspješno koristi svoje potencijale i ostvaruje svoje ciljeve. Međutim, u situacijama koje nas čine nesigurnima, kada su ponašanje i emocije izvan naše kontrole zbog određenih prijetnji, mentalno je zdravlje ugroženo. Posljedica je narušenoga mentalnog zdravlja razvoj raznih psihičkih poremećaja koje je kasnije puno teže tretirati. Situacija povezana s pojavom koronavirusa zasigurno je jedan od čimbenika koji utječu na psihičko zdravlje svih osoba. Međutim, osobe koje su zabrinutije, strašljivije i emocionalno labilnije definitivno su sklonije narušavanju mentalnoga zdravlja. Veći strah dovodi do precjenjivanja rizika od novih nepoznatih situacija, što dovodi do još većega straha i neizvjesnosti. Kako bismo pomogli i sebi i drugima, bitno je informirati se, ali ne stalno, pretjerano i iz nepoznatih izvora, i pokušati usmjeriti pažnju na pozitivne strane.

Važno je pridržavati se svih mjera radi zaštite vlastitoga zdravlja, ali i zdravlja svih onih koji su ranjiviji od nas.



OPTIMIZAM I IMUNITET: U KAKVOJ SU VEZI?

U zadnje vrijeme svjedoci smo negativnih informacija koje kako iz medija tako i iz razgovora s bližnjima dopiru do nas. Navode se brojevi oboljelih, preminulih, ekonomski pad, gubitci poslova itd. Izloženi svemu tomu pitamo se: Kako dalje? Odgovori nisu (uvi-jek) pozitivni kao što nije ni trenutačna situacija u kojoj se nalazi-mo. Usprkos tomu, način na koji ćemo reagirati na sve informacije i općenito podražaje koji dopiru do nas ovisi velikim dijelom i o nama.

Svi smo, barem nekada, čuli ili pripisali nekomu da je nepo-pravljivi optimist (*svijet vidi kroz ružičaste naočale / čaša je napola puna*) ili pesimist (čaša je uvijek *napola prazna*). Kako bi upravo te karakteristike mogle biti povezane s temom o jačanju imuniteta u vrijeme pandemije koronavirusa, saznat ćete ako nastavite čitati tekst.

Što je zapravo optimizam?

U definiranju optimizma postoje dva pristupa. Jedan ga defi-nira kao opće pozitivno očekivanje pojedinca da će mu se u životu dogoditi više dobrih nego loših stvari. Drugi pristup oslanja se na

načine objašnjavanja uzroka događaja. Pojedinci koji su optimisti uzroke pozitivnih događaja pripisuju unutarnjim, trajnim i globalnim uzrocima, dok uzorke negativnih događaja pripisuju vanjskim, privremenim i specifičnim uzrocima.

Što ovo znači?

Ako nešto poput loših događaja pripisujemo vanjskim faktorima, znači da ih možemo i promijeniti. Ako je privremeno – znači da će proći (izolacija neće vječno trajati); ako je specifično – znači da se ne odnosi na sve sfere našega djelovanja (u izolaciji mogu čitati, pisati, družiti se s ukućanima, pjevati i još mnoštvo toga za što nisam uskraćen).

Što nam znanstvena istraživanja govore o učincima optimizma na imunološki sustav?

Optimistični ljudi zdraviji su i žive dulje. Imaju zdraviji kardiovaskularni sustav – čak i nakon što su kontrolirani faktori rizika, imaju jači imunološki sustav i izvještavaju o nižoj razini stresa i boli. Zdravi ljudi koji su optimistični kažu da se osjećaju bolje nego podjednako zdravi ljudi koji su pesimistični. Kada se optimistični ljudi susreću s nepovoljnim zdravstvenim događajima poput različitih operacija, brže se oporavljaju od pesimističnih ljudi. Možda je najupečatljivije to što je njihova stopa preživljavanja nakon dijagnoze karcinoma, dijabetesa tipa I, HIV-a ili AIDS-a viša, a kvaliteta je života čak i godinama kasnije bolja.

Koje su posljedice optimizma?

Optimisti ulažu veće napore u postizanju željenih rezultata, dok pesimisti smanjuju ili povlače napor i na kraju odustaju od željenih ciljeva. Dakle, optimisti su uspješniji u postizanju željenih ishoda nego pesimisti. Brže prihvaćaju stvarnost i aktivno suočavanje s problemima, imaju veću otpornost na depresiju, brži oporavak i sl. Prema nekim istraživanjima optimisti znaju više o vlastitome zdravlju, o tome kako biti zdrav, kako se i zašto javljaju srčani napadi i kako šest ključnih faktora rizika poput konzumiranja alkohola, pušenja i stresa uzrokuje srčane udare. Posljedično, optimisti imaju obrasce ponašanja koji su zdraviji. Manje puše i vjerojatnije će piti samo umjerenu razinu alkohola. Izvještavaju o više sna i kvalitetnijemu spavanju. Imaju manje anonimnih seksualnih partnera i jedu više voća i povrća. Također imaju bolje društvene mreže i dobivaju veću podršku nakon štetnih zdravstvenih događaja.

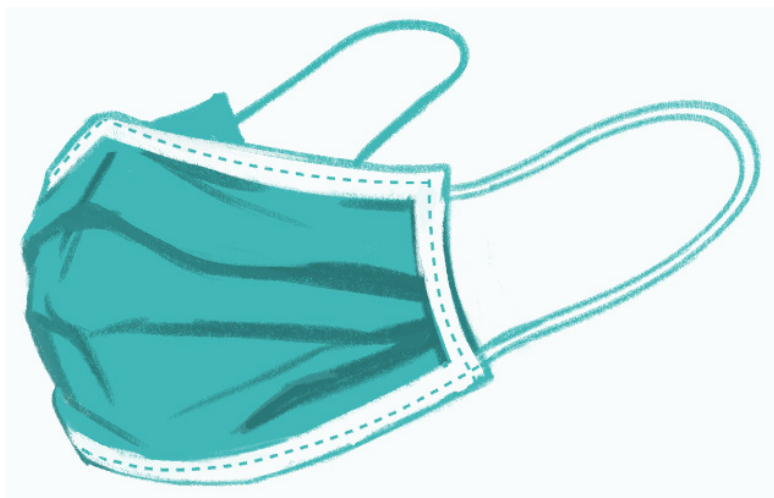
Kako se razvija optimizam i može li se naučiti?

Prema različitim autorima na razvoj optimizma djeluju i genetska uvjetovanost i rana iskustva, odnosno modeli po kojima učimo optimizam, poput naših roditelja. No, bez obzira na to, optimizam se može naučiti. U vrijeme izolacije, kada se brojni odlučuju za dodatna učenja, kao jednu aktivnost mogu uvrstiti i jačanje optimizma.

Kako jačati optimizam?

Optimizam se može jačati usmjeravanjem na pozitivne stvari, izvorima podrške (ljudi koji su tu za nas), održavanjem kontakata i virtualnim putem (vidjet ćemo ih uživo nakon izolacije) te brigom o vlastitome zdravlju.

Vjerujem da ste čuli za stihove pjesme odličnoga benda: „*Ovo himna je generacije, živimo od sekirancije...*“ – neka nam ostanu samo kao stihovi, a radimo na jačanju optimizma.



BRIGA O SEBI TIJEKOM PANDEMIJE COVID-19

U životu se nerijetko događaju situacije koje izazivaju neugodne emocije, koje nas tjeraju da svijet sagledavamo pesimistički, uvjereni kako ono što radimo nije ispravno, promatrajući sebe kao bespomoćne u odnosu na životne nedaće. Međutim, je li to jedini način na koji možemo postupati prema životu? Hrabri i odvažni, optimistični i strastveni običavaju reći: „Prestani razmišljati o svojim granicama, počni otkrivati svoje mogućnosti.“

Utjecaj pandemije na naše opće funkcioniranje

Svjesni smo kako svaki čovjek ima potrebe među kojima je jedna od osnovnih, čije je zadovoljenje preduvjet normalnoga funkcioniranja svakoga pojedinca, autonomija kao mogućnost donošenja i ostvarivanja vlastitih želja i odluka. Na izvjestan način riječ je o slobodi koju pojedinac ima po prirodi, odnosno može konstruirati vlastiti život svojim odlukama na način koji je u skladu s njegovim sposobnostima, interesima i životnim vrijednostima. Uzimajući u obzir navedeno, ostvaruju se određene tendencije u mišljenju, emocionalnome doživljavanju i ponašanju koje možemo smatrati

navikama. Održavanje navika predstavlja način na koji svaka osoba vodi brigu o sebi koja je u skladu s načinom na koji se poima. U vrijeme pandemije mnoge aktivnosti koje su u sklopu pojedinčeva samopoimanja, kao dio sveukupnoga identiteta, nisu moguće. Odlazak na posao većini je uskraćen, učenicima i studentima svakodnevne aktivnosti onemogućene na način na koji su navikli, a roditeljima koji se brinu o prihodima dodatan stres predstavlja nepoznavanje primjerenih postupaka i savjeta koje bi trebali prenijeti na djecu u doba koronavirusa. Stoga postoji povećana vjerojatnost neprimjerena, a time i neprilagođena načina djelovanja, mišljenja i osjećanja koja dodatno mogu narušiti postojeću situaciju. Naravno, treba istaknuti da su strah, nemir, tuga, ljutnja i zbunjenost u određenoj mjeri normalne reakcije na epidemiju i izolaciju ili karantenu, odnosno normalne i zdrave ljudske emocije u susretu s nepoznatim iskustvima. Međutim, ako spomenute emocije svojim intenzitetom i vremenskim raskorakom prijeđu određene granice, mogu postati kronične i nepovoljno djelovati na psihofizičko zdravlje. Slijedom toga, nije moguće prenasiti brigu koja podrazumijeva vraćanje već spomenute autonomije, odnosno osjećaja kontrole i upravljanja vlastitim životom.

Kako se možemo brinuti o sebi tijekom pandemije?

Postoji niz aktivnosti koje mogu pomoći kako bi se makar djelomično vratio osjećaj autonomije i slobode kroz percepciju i sagledavanje svih mogućnosti koje najveći broj osoba može ostvariti u trenutačnoj situaciji.

Jedan od načina ponovnoga osnaživanja vlastitoga djelovanja jest zadržavanje i/ili kreiranje svakodnevnih rutina. Neke su od najkorisnijih navika koje pojedinac može usvojiti pravilan ritam spavanja i buđenja. San kao dio cirkadijalnoga ritma osigurava vrijedan izvor energije. Nasuprot tomu, ako osoba dovoljno spava, a ipak se osjeća umorno i iscrpljeno, to može predstavljati određene simptome. Tijelo poručuje da nešto nije u redu s načinom na koji funkcioniramo. Stalni umor može biti znak određenoga zdravstvenog problema, što znači da bi trebalo posjetiti liječnika i u krajnjem slučaju više pažnje posvetiti svomu zdravlju.

Vođenje računa o higijeni, poslu i njegovu održavanju i unaprijeđivanju (ako je osobi omogućeno raditi od kuće) dodatne su navike kojima osoba treba voditi brigu o sebi sagledavajući širu sliku da će se situacija prije ili poslije unormalizirati. Neizostavno je odvojiti vrijeme za druženje u jednakoj mjeri kao i zdrave navike redovnih obroka, što podrazumijeva da se ne bi trebalo prejedati, jesti previše slatkiša ili piti previše alkohola. Izrazito je važno piti dovoljno tekućine i vježbati koliko je to moguće. Vježbanje je jednako bitno i za fizičko i za mentalno zdravlje jer omogućava zadržavanje tjelesne forme, brži protok krvi kroz mozak, ali isto tako pomaže u oslobađanju od stresa i poboljšava zdravlje u cijelosti. Istraživanja, naime, sugeriraju kako je umjerena tjelovježba jedan od bitnih faktora podizanja imuniteta te se u nekim istraživanjima spominje čak 50 % veća otpornost aktivnih ljudi od onih sklonih sjedilačkomu načinu života.

Potrebno je ograničiti praćenje vijesti i negativnih informacija, pogotovo kod osoba koje su po naravi neurotičnije, s naglaskom na poštivanju mjera koje su potpisali stručnjaci. Možda je najvažnija karakteristika djelovanja filtriranje informacija, uzimajući u obzir mnoštvo nepouzdanih i nevaljanih izvora, kako bi se sačuvalo

mentalno zdravlje, kvalitetne i zdrave emocije te kako glavne teme ionako oskudne komunikacije ne bi bile bolest, pandemija i smrtnost oboljelih.

Nadalje, potrebno je planirati način na koji će se vrijeme konstruktivno provoditi. Dobra stvar u svezi s novonastalom situacijom jest i mogućnost restrukturiranja tipičnih rutina. Ako nisu svrsishodne, korisne i ugodne, sada je svakoj osobi pružena mogućnost promjene. Primjerice, možemo provoditi više vremena baveći se nečim za što inače smatramo da nemamo vremena (kreativne aktivnosti, čitanje). Velika je vjerojatnost da se nakon početne tjeskobe ili straha, ljutnje i frustracije, nađe zadovoljstvo u novim dnevnim rutinama. Treba se aktivno boriti protiv toga da čitanje novina i gledanje televizije postane glavna preokupacija.

Briga o sebi podrazumijeva optimizam pod čim se dalje podrazumijeva pozitivno očekivanje i ostvarivanje budućega slijeda događaja. Veći optimizam povezan je s mentalnim i fizičkim zdravljem, nižom depresivnosti i snažnijim imunološkim reakcijama. Intervencije za osnaživanje optimizma koriste različite pristupe, a uglavnom se temelje na razvijanju budućih ciljeva ili na tehnici vizualizacije, tj. zamišljanju najbolje budućeg verzije sebe. Uz to, potrebno je voditi računa i o svojem okruženju i širiti optimizam utemeljen na činjenicama. Ovaj optimizam nikako ne smije biti nerealan i uključivati zanemarivanje rizika. Pritom ne treba negirati tuđi doživljaj straha jer je svakomu njegov strah najveći. Tuđi strah može se umanjiti ako se šire informacije utemeljene na činjenicama koje su povezane s pozitivnim ishodima pandemije (globalnoga širenja bolesti), a to je da širenje zaraze ima svoj početak i kraj, da većina ljudi ne oboli i da se većina oboljelih izliječi. Isto tako, osoba može koristiti afirmacije govoreći kako je virus jedna vrsta izazova koji će nam dati priliku za novi, bolji i konstruktivniji život.

Humor je vrlo bitna sastavnica mentalnoga zdravlja i izvrstan način koji pomaže u suočavanju sa stresom i štiti nas od pesimizma i zabrinutosti oko različitih životnih pitanja, pa njegovo korištenje i u suočavanju sa stresom vezanim za COVID-19 može imati brojne pozitivne posljedice, primjerice svaki dan obitelj može zajedno pogledati komediju i na taj način stvarati i održavati ugodnu obiteljsku atmosferu.

Igranje društvenih igara, slikanje, crtanje, pristupanje raznim *online* tečajevima, aktivnosti relaksacije, učenje sviranja novoga instrumenta, pisanje, meditacija, molitva – sve navedeno može pomoći i nužno je manji ili veći broj navedenih aktivnosti činiti svaki dan. Ništa manje nije važan socijalni život. Neophodno je zadržati kontakte s prijateljima jer nam tehnologija to omogućuje. Uspostavljeni kontakti dat će nam do znanja da su nama važni ljudi dobro (otklonit će brigu i neizvjesnost) i da se ne osjećamo sami ili usamljeni što je u ovim trenucima izrazito važno.

U konačnici, najvažnije je prestati razmišljati o granicama i početi sagledavati mogućnosti. Time se potiče kreativnost, tj. za svaku brigu treba se pokušati pronaći odgovarajuća pozitivna misao ili aktivnost. Potrebno je razmišljati kako bismo mogli utjecati čak i na one stvari koje se na prvu čine nemoguće. Mnogo je stvari koje su teške napraviti, ali to nije razlog da im se dodjeljuje epitet nemogućih. Postoji način, ali se on generira u vidu ideja samo ako se pozitivno i ugodno osjećamo. Kreativne ideje nisu dio negativna uma ili riječima slavnoga Alberta Einsteina: „Problemi ne mogu biti riješeni s iste pozicije na kojoj su nastali.“ Dakle, svjesni situacije moramo djelovati razborito, usredotočeno i stojički kako bismo se jednoga dana, osvrnuvši se na proteklo razdoblje, sami sebi potajno divili.



SUOČAVANJE SA STRESOM POVEZANIM S KORONAVIRUSOM

Jeste li znali da se čak do 90 % posjeta liječniku odnosi na bolesti i pritužbe povezane sa stresom? Živimo u modernome svijetu i posljedica je brzog tempa života razina stresa koja se u posljednjim desetljećima sve više povećava, naročito u razvijenim zemljama. Pored svakodnevne izloženosti stresnim situacijama, ove godine svijet je pogodila i globalna pandemija koronavirusa koja je dodatno povećala razinu stresa cijeloj populaciji.

Svakodnevna izloženost stresu i na sve to dodatni stres koji je pogodio gotovo svakoga pojedinca – kako izići nakraj sa svim tim brigama? Kako sačuvati svoje mentalno, a samim time i fizičko zdravlje? U nastavku slijedi nekoliko načina za uspješnije prilagođavanje novonastaloj situaciji.

Stres je svaka promjena okoline koja zahtijeva da naše tijelo reagira i prilagodi se kao odgovor. Tijelo na te promjene reagira fizičkim, mentalnim i emocionalnim reakcijama, odnosno može se reći kako je stres obrazac emocionalnih i fizičkih reakcija koje prati subjektivan osjećaj preopterećenosti i koje nastaju kao reakcija na određene događaje. Ti se događaji nazivaju stresori, a imaju nekoliko karakteristika. Jedna je od njih ekstremnost, odnosno jak intenzitet, toliko da osjećamo kao da više ne možemo izdržati. Pored toga

bitno je naglasiti da su stresori događaji koje ne možemo ili mislimo da ne možemo kontrolirati. Stresori su unutarnji ili vanjski podražaji, događaji ili situacije koji izazivaju stanje stresa. Razlikujemo kataklizmičke, osobne i svakodnevne stresore. Kataklizmički su oni koji djeluju na cjelokupnu populaciju, primjerice rat, nuklearna nesreća, potres te trenutna pandemija koronavirusa. Osobni su stresori također jakoga intenziteta, no oni se odnose na pojedinca (primjerice smrt bliske osobe), dok su svakodnevni stresori dugotrajni, ponavljajući događaji koji čine dio svakodnevnoga života i nisu jakoga intenziteta. Ono što je još karakteristično za stres jest i to da pojedinci ne reagiraju isto na iste stresne situacije, tj. pojedinac procjenjuje hoće li neki događaj ili situacija djelovati kao stresor ili ne. Tako će, primjerice, neke osobe biti jako nervozne, prestrašene i uznemirene zbog trenutačne pandemije, dok će neki drugi pojedinci biti minimalno zabrinuti i poprilično opušteni oko novonastale situacije.

Budući da je novonastala situacija bila neočekivana i donijela jako velike promjene u svakodnevni život koje uključuju zabrane kretanja, rad i obrazovanje od kuće i slično, svi su se našli u novoj situaciji kojoj su se morali prilagoditi na određeni način. Novonastala situacija dovela je do povećanja razine stresa zbog straha od zaraze i neizvjesnosti kakve će biti ekonomske posljedice. Kako je ranije spomenuto da svaka osoba ne reagira na isti način, tako se i pojedinci razlikuju i u mehanizmima prilagodbe koje koriste u stresnim situacijama za ponovno uspostavljanje ravnoteže. Dva su glavna načina suočavanja sa stresom: suočavanje usmjereno na problem i suočavanje usmjereno na emocije. Strategije suočavanja usmjerene na problem podrazumijevaju pokušaje pojedinaca da promijene stresor, a strategije usmjerene na emocije podrazumijevaju pokušaje reguliranja negativnih emocionalnih reakcija

vezanih za stresor. Važno je spomenuti i strategije pristupa koje mogu biti bihevioralne, kognitivne ili emocionalne aktivnosti. One podrazumijevaju traženje informacija, kognitivno restrukturiranje i socijalnu podršku. Jedna je od nerijetko korištenih strategija i izbjegavanje, odnosno pojedinac ignorira stresor.

Jeste li znali da stres može upravljati zdravljem? Područje psihoneuroimunologije dalo je brojne dokaze kako stres doprinosi razvoju bolesti, oslabljuje imunitet i ostavlja posljedice na fizičko zdravlje. Upravo je zbog toga jako važno umanjiti razinu stresa kako bi održali fizičko zdravlje i smanjili mogućnost nastanka raznih bolesti i pogoršanja postojećih.

Na koji se način najuspješnije suočiti s trenutačnim stresom?

Budući da ne možemo utjecati na stresor, odnosno nismo u mogućnosti zaustaviti širenje i uništiti virus, trebali bismo se usmjeriti na smanjenje negativnih emocija. Prvi korak koji trebamo napraviti odnosi se na prepoznavanje istih. Nakon što prepoznamo postojanje negativnih emocija poput straha, tuge, zabrinutosti i sl., bilo bi dobro podijeliti ih s drugima. Socijalna podrška jako je važan faktor za smanjivanje stresa. Razgovor s prijateljima, bliskim i dragim ljudima uvelike može pomoći u ublažavanju stresa. Stoga slobodno vrijeme iskoristite za razgovor s ukućanima o pozitivnim temama, pogledajte zajedno neku komediju, prisjetite se zabavnih trenutaka, odigrajte neku društvenu igru ili isprobajte neke nove recepte. Ako živite sami, imate jednake mogućnosti za provođenje zajedničkoga vremena s obitelji ili prijateljima, ali virtualno! Iskoristite tehnologiju na najbolji mogući način. Ono što je još jako

važno i korisno jest strukturiranost dana. Isplanirajte svoje dane. Ako ste se našli u situaciji da ne radite od kuće i da imate previše slobodnoga vremena, jako je korisno isplanirati svaki dan, tj. osmisliti što biste mogli raditi. Na taj ćete način uskratiti mogućnost prekomjernoga razmišljanja i kreiranja negativnih scena i posljedica koje donosi virus. Osim toga, strukturiranost dana čovjeku pruža osjećaj sigurnosti koji će umanjiti stres i anksioznost.

Pored toga, prevelika izloženost negativnim informacijama dodatno će povećati razinu stresa. Dakle, izbjegavajte stalnu izloženost informacijama o pandemiji i obvezno koristite pouzdane izvore informacija. Naravno da je bitno pratiti stanje i tijek pandemije, no prevelika izloženost dodatno opterećuje. Izloženost negativnim informacijama naročito treba izbjegavati prije spavanja jer se na taj način može poremetiti i spavanje koje, kao što svi znamo, ima ključnu ulogu za normalno i zdravo funkcioniranje čovjeka. Kada se nađete u situaciji zabrinutosti i stresa, trebate si dati do znanja da je takvo stanje sasvim normalno i razumljivo u ovakvim trenucima te da se većina ljudi nalazi u istoj situaciji. No, isto tako, takvo stanje neće ništa promijeniti i potrebno je cjelokupnu situaciju iskoristiti na što bolji način. Okolnosti izvan našega nadzora možemo pokušati nadoknaditi smirujućim aktivnostima. To su one aktivnosti koje uobičajeno volimo i uživamo raditi. Sportski tipovi vjerojatno će svoje treninge prilagoditi kućnomu izdanju, a ono što bi bilo dobro jest da svaki pojedinac pokuša koristiti tehnike sporijega i ravnomjernoga disanja, ali i meditacije koje će umiriti i opustiti tijelo i um.

Prihvatite okolnosti koje se ne mogu promijeniti i usredotočite se na ono što možete promijeniti. Izmijenite svoju definiciju „dobroga dana“ kako biste udovoljili trenutačnoj situaciji. Reorganizirajte stvari u svome domu, upišite neki *online* tečaj, pročitajte

knjige za koje prije niste imali vremena, popijte virtualnu kavu sa svojim prijateljima, pogledajte novu seriju, zabavite se sa svojim mališanima na bezbroj kreativnih načina koje možete pronaći na internetu... Sve su to načini koji će vam skrenuti pažnju s loših i „crnih“ misli.

Konačno, sagledajte ovu situaciju u širem kontekstu i pokušajte zauzeti perspektivu da je izolacija prilika za izgradnju i rad na sebi. Nagradite sebe za svaki mali uspjeh i odrađeni posao. Pronađite stvari na kojima ćete biti zahvalni, obratite pažnju na sitnice i male stvari za koje prije niste imali vremena. Svako jutro kada ustanete imate barem jedan razlog za sreću, a to je upravo činjenica da ste ustali. Vidite na nije toliko teško. Oko nas je bezbroj činjenica i stvari u kojima možemo uživati i koje bismo, nažalost, primijetili tek kada bi nam bile uskraćene. Zato se ne zamarajte činjenicama na koje ne možete utjecati, kao što je koronavirus. Održavanjem higijene, ostankom kući i poštivanjem pravila nadležnih osoba doprinosimo onoliko koliko je u našoj moći. Izolaciju iskoristite na najbolji mogući način, a to je rad na sebi, svojim mislima, emocijama i tijelu! Ako pak ne budete u stanju sami sebi pomoći i izboriti se sa stresom, svakako potražite stručnu pomoć u vidu poziva psiholozima koji rade na pružanju psihološke podrške.

SAMOIZOLACIJA I PSIHOLOŠKE POTEŠKOĆE:

**Koje psihološke teškoće možemo imati i koje
tehnike trebamo koristiti kako bismo se bolje
osjećali?**

Pišući ovaj tekst, istovremeno si postavljam pitanje: „Slijedi li nakon ove novonastale situacije veća psihološka pandemija nego što je trenutačno somatska?“ U vremenu panike i straha treba ostati strpljiv i upamtiti da će, kao i sve ostalo, i koronavirus jednom proći. Razmišljajući tako, na um mi je došla kineska priča o ocu i sinu. Priča govori o tome kako je jedan siromašni otac svomu sinu prije smrti ostavio dvije kutije, crnu i bijelu, te mu je rekao da u teškim životnim trenucima otvori bijelu, a u onim sretnim crnu kutiju. Mladić je u jednome trenutku ostao bez posla, baš kao i danas dosta ljudi zbog koronavirusa, poplava mu je uništila dom te je razmišljao kako počiniti samoubojstvo. U zadnji tren sjetio se bijele kutije. Kada ju je otvorio, u njoj je pisalo: „Ovo će proći!“ Kasnije mu se sve promijenilo, dobio je posao, stekao je materijalno bogatstvo te je živio u ljubavi i slozi sa suprugom. Ovom pričom želim poslati poruku da treba ostati pribran, strpljiv i upamtiti kako poslije kiše uvijek dođe sunce. Uz već poznati *hashtag* #ostanidoma, dodala bih i ovaj: #itoćeproći.

Činjenica je da je dosad virusom zaraženo oko dva milijuna ljudi, a od toga broja umrlih je preko sto dvadeset tisuća. Zasigurno je da taj podatak utječe na ljudsku psihu, stoga se pojavljuje sve veći broj psiholoških teškoća: depresija, anksioznost, opsesivno-kompulzivni poremećaj i panični napadi. Usporedbe radi, prema podacima iz 2015. godine u Koreji je nakon pandemije MERS-nCoV bilo od 7,6 do 16,6 % osoba koje nisu bile zaražene, ali su za vrijeme samoizolacije pokazale anksiozne simptome i agresiju, dok su od 3 do 6 % pacijenata koji su imali virus u razdoblju od 4 do 6 mjeseci kasnije pokazivali anksiozne simptome. Samim time postavlja se pitanje može li se očekivati slična situacija i nakon koronavirusa. Za pretpostaviti je da provođenje duljega vremena boravka u samoizolaciji s ograničenim izvorima, socijalnim kontaktima te smanjenim zanimacijama itekako može ostaviti posljedice na psihičko zdravlje. No, nemojte to dopustiti! Budite pozitivni, ostanite negativni (na koronavirus)!

Od straha i zabrinutosti pa sve do anksioznosti i depresije

Strah spada u primarne, urođene emocije. Ima adaptivnu funkciju, odnosno koristan je kada se treba suočiti i nositi s prijetećim i stresnim situacijama. Sada mi na um pada najpoznatiji primjer koji objašnjava što se događa s našim tijelom kada situaciju percipiramo opasnom. Naime, šetamo šumom i odjednom se ispred nas pojavi medvjed. Što će se dogoditi? Strah potiče lučenje adrenalina, koji dalje potiče aktivaciju simpatičkoga sustava. Promjene koje se odvijaju u tijelu su pojačan rad srca, ubrzano disanje, znojenje itd. Osim specifičnih tjelesnih promjena pretjerani strah i panika

dovode i do promjena u kognitivnome funkcioniranju tako što pojedinac neće imati kontrolu nad svojim mislima, a to potencijalno može dovesti do katastrofiziranja. Također može doći do razvoja ili pogoršanja mentalnih poremećaja kao što su depresivni i anksiozni poremećaj te posttraumatski stresni poremećaj. Pojava novih zaraznih bolesti izaziva strah među populacijom, uglavnom zato što su nepoznate i nepredvidljive. Strah tijekom epidemije u određenoj mjeri pomaže usmjeriti se na moguće izvore prijetnje i brigu o svome zdravlju. Istraživanja tijekom nekih drugih epidemija pokazala su da je razina usvajanja mjera opreza (preventivnih mjera) bila povezana s povećanom razinom anksioznosti i strahom od infekcije.

Anksioznost je sastavni dio života i u njemu ima adaptivnu funkciju, no postaje psihološka teškoća kada je neprestano prisutna u životu pojedinca, kada je preintenzivna te kada se neutralni znakovi iz okoline procjenjuju kao opasni. Anksioznost tada bitno ograničava osobu u svakodnevnome funkcioniranju i profesionalnome ostvarenju, čime umanjuje kvalitetu života i stvara osjećaj bespomoćnosti. Nakon što prođu krize uzrokovane koronavirusom, velika je vjerojatnost da će mnogi i dalje ostati tjeskobni. Budući da je novonastala situacija potpuno nepoznata, normalno je pokazati zabrinutost, ali u umjerenim granicama. Ako se učestalo pokazuju osjećaji napetosti, straha i panike, i um i tijelo pate te se na taj način smanjuje funkcionalnost imunološkoga sustava. Gledajući razne medije, može se primijetiti da se većina ljudi ponaša iracionalno, vjerojatno zbog znakova koji ih upućuju da se nalaze u izvanrednim okolnostima koji ih mogu ozbiljno ugroziti. Ono što treba naglasiti među populacijom jest da panika u trenucima nevolje nije produktivna, iako mala doza može biti korisna, kao što je već spomenuto, jer ima adaptivnu vrijednost. Zbog takvih emocija

Ljudi su motivirani pripremiti se i zaštititi, više se informirati, izbjegavati velike skupove i više pažnje posvećivati higijeni. Međutim, mnogi se pitaju kako u ovoj situaciji ostati pribran i kako se suočiti sa strahom od gubitka bližnjih. S jedne strane javlja se zabrinutost od zaraze, a s druge strane i neugodni osjećaj usamljenosti zbog izoliranosti. „Anksioznost i anksiozni napad produkti su našega mentalnog procesa, to je stanje koje nastaje jer je produkt naših misli. Kako je nastalo mislima, tako mislima može i da nestane“, kaže Bajraktarević.

Zasigurno je teško ne biti zabrinut s obzirom na svu neizvjesnost i preokrete koje je nova pandemija unijela u svakodnevni život ljudi. Tako većina ljudi čim osjeti glavobolju ili grlobolju odmah pomisli da ima koronavirus. Nitko nije imao slične simptome prije ove novonastale situacije? Svi su bili zdravi? Ljudi počinju umišljati slične simptome i onda se dodatno stresiraju i stvaraju nepotrebnu paniku. Zbog toga se imunološki sustav dovodi u pitanje, što predstavlja rizik od zaraze, posebice ako se dugotrajno izlaže stresu.

Osobama koje otprije imaju utvrđen opsesivno-kompulzivni poremećaj novonastala situacija može dodatno pogoršati stanje. Budući da takve osobe repetitivno čiste stvari (ručke na vratima, pranje ruku itd.), ovakva situacija, odnosno samoizolacija, kada su po cijele dane kući, može biti velik izazov za njih. Ako im se kaže da ruke ili određene površine moraju čistiti na određeni način, to itekako može utjecati na gubitak osjećaja kontrole, dok, s druge strane, osobama koje su se oporavile stalni savjeti o pranju ruku mogu predstavljati veliki problem.

Što je s osobama koje su otprije pokazivale simptome depresije? Samoizolacija i karantena posebno su teške i rizične za ranjivu populaciju. Moraju imati mogućnost liječenja i njege te veliku

socijalnu podršku. Najbolje bi bilo da se posavjetuju sa svojim liječnikom te da se počne preventivno djelovati. Psihološke teškoće jako narušavaju njihovu sposobnost funkcioniranja. Dakle, pomoć se ne odnosi samo na poboljšanje mentalnoga zdravlja, za njih je to i stvar preživljavanja. Posebno je bitno obratiti pažnju na pravilno uzimanje propisanih lijekova. Veoma je važno pratiti simptome te se baviti aktivnostima koje su ranije bile korisne kako bi se osoba osjećala što bolje. Trebaju znati da se uvijek mogu obratiti stručnjaku ili ljudima za koje znaju da će im biti oslonac i podrška.

Tu bih još spomenula i osobe koje su u prošlosti doživjele neka traumatska iskustva. Upravo ovo vrijeme u njima može izazvati „stare“ osjećaje (strah, anksioznost, zabrinutost) koje mogu povezati s prošlim bolnim iskustvima. Za vrijeme samoizolacije takve su osobe posebno ranjive. Retraumatisacija se odnosi na situacije ponovnoga javljanja simptoma traumatizacije zbog događaja ili interakcija koje žrtvu podsjećaju na prethodno traumatsko iskustvo. Pridonosi većemu riziku za razvijanje simptoma posttraumatskoga stresnog poremećaja, dok na svakodnevnoj razini narušava funkcioniranje pojedinca. Osoba može osjetiti emocije poput straha, ljutnje, uznemirenosti, pokazati smanjen apetit i druge znakove traume. Upravo je zbog toga važno paziti na mentalno zdravlje, baš kao i na fizičko, posebice u stanju aktualne krize kada smo svi ranjiviji i nesigurniji. Prijedlog je da se osobi pruži što više informacija o trenutačnoj situaciji jer joj se na taj način daje do znanja da je ova situacija različita od prošle traumatske situacije. Također je jako važno da osoba shvati da je trenutačna situacija vjerojatno po nekim aspektima slična prošloj, ali da nije ista. Ona je u prošlosti i tamo će i ostati.

Ako ste fizički distancirani, to ne znači da ste socijalno distancirani.

Dakle, ako ste fizički izolirani, ako niste u mogućnosti biti s bližnjima, zagrliti ih i popiti kavu s njima, to ne znači da ste socijalno izolirani. Možemo biti sretni i zahvalni što u današnje vrijeme postoji velik broj različitih mogućnosti ostvarivanja kontakta putem društvenih mreža. Ako ti se pije kava s prijateljicom, a ne možeš izaći, pozoveš je na videopoziv, obje napravite omiljenu kavu i razgovarate. Naime, puno ovisi i o osobinama ličnosti kako će pojedinci reagirati i prihvatiti samoizolaciju. Introvertima trenutačna situacija ide u prilog, osjećat će se kao da su na vlastitome polju te će uživati. Takve osobe neće pokazivati znakove uznemirenosti što su u samoizolaciji, to će biti „odmor za njihovu dušu“. S druge strane, ekstroverti su usmjereni na kontakte s drugima, uživaju provodeći vrijeme u skupinama te bi za njih ovo razdoblje moglo biti prožeto tjeskobom i strahovima. Međutim, iz osobnoga iskustva mogu potvrditi da samoća ponekad može biti korisna. Postoje dani kada želim odvojiti malo vremena samo za sebe, odmoriti misli i posvetiti se aktivnostima koje mi pružaju zadovoljstvo. Iz nepovoljnih situacija uvijek možemo izvući nešto pozitivno, tako samoizolaciju možemo iskoristiti za osobni rast i razvoj. Internetom kruže razne besplatne edukacije koje mogu pomoći osobnomu rastu i razvoju. Postavlja se pitanje: „Što ćemo kada ovo prođe?“ Odgovor je jasan: „Iskoristit ćemo vještine i potencijale koje smo usavršili tijekom samoizolacije.“ Neka to bude izazov za sve nas. Pronađite načine kako bi izolacija bila što podnošljivija. Sjetite se neke situacije iz prošlosti koja je u vama budila osjećaj straha i tjeskobe. Jeste li? Sada osvijestite činjenicu koliko ste bili snažni da ste to prebrodili

uz pomoć odgovarajućih strategija suočavanja te uz podršku bližnjih. Tako će biti i sada. Sve će ovo jednom biti jučer.

Tehnike koje mogu pomoći da se samoizolacija lakše podnese

Psihološke teškoće mogu se javljati od blažih (frustracija, tjeskoba, nelagoda), preko težih (stres, teškoće sa spavanjem), pa sve do mnogo složenijih (depresija, panični napadi). Iako svatko pokušava izbjeći teškoće bilo koje naravi, neke su jednostavno neizbježne. Stoga postoje smjernice kako bi se ljudi što lakše nosili s njima:

1. Kontrolirati vrijeme posvećeno raznim medijima kao izvorima informacija

Nemojte si dopustiti da mediji okupiraju svu vašu pažnju. Kontrolirajte vrijeme koje posvećujete čitanju dostupnih informacija. Dobro pazite od koga ih primete. Neka to budu pouzdani i provjereni izvori jer svakodnevno na internetu možemo pročitati *fake news* koje uzrokuju povećane razine stresa. Provedena istraživanja pokazuju kako pretjerana izloženost medijskim sadržajima može povećati doživljaj akutnoga stresa i biti štetna. Pažnju usmjerite ne samo na negativne stavke nego i na pozitivne, primjerice broj izliječenih, bolji obiteljski odnosi jer su napokon svi za stolom za vrijeme ručka itd. Zašto ne bismo isplanirali koliko vremena možemo provesti čitajući o koronavirusu? Neka to ne bude više od dva puta dnevno po pola sata. U tome razdoblju razgovarajte i s bližnjima o novonastaloj situaciji i završite o toj temi.

2. Sada imate slobodnoga vremena, pokrenite se!

Sada imate slobodnoga vremena, sada pokažite da nikad nije bilo ni do vremena nego do volje. Kada bismo pitali većinu ljudi zašto ne treniraju nešto, odgovori bi bili jasni i predvidljivi: „Nemam slobodnoga vremena.“, „Ne mogu od posla.“, „Ne mogu od male djece.“ itd. Evo, sada ne radite, imate slobodnoga vremena, pokrenite se. Puno trenera odazvalo se sa željom da pomognu drugima tako što besplatno pokazuju određene vježbe preko raznih aplikacija te motiviraju populaciju na što veći broj aktivnosti. Pokažite prvenstveno sebi da vi to možete. Krećite se, ne zaboravite na tjelesnu aktivnost. Osim što je važna za tjelesno zdravlje, tjelesna je aktivnost i ulaganje u sebe, čini nas zadovoljnijima i ispunjenijima, a istovremeno postajemo otporniji na frustraciju, tjeskobu i stres koji predstavljaju rizik za mentalno zdravlje. Fizička je aktivnost najbolji odmor za mentalno zdravlje, pomoću nje možemo izbaciti svu negativnu energiju. Pored toga, da bi se smanjila anksioznost, preporučuju se tehnike opuštanja, poput meditacije, vježba disanja, progresivne mišićne relaksacije, plesa, pjevanja, čitanja omiljenih knjiga koje već dugo čekaju na policama, gledanja najdražih filmova/serija te igranja društvenih igara s ukućanima. Iz osobnoga iskustva mogu posvjedočiti da mi molitva uvelike pomaže i olakšava teške dane. Pruža mi osjećaj sigurnosti, smirenosti, spokoja i nade.

3. Psiholozi su tu, stoga se javite i iskoristite pruženu podršku

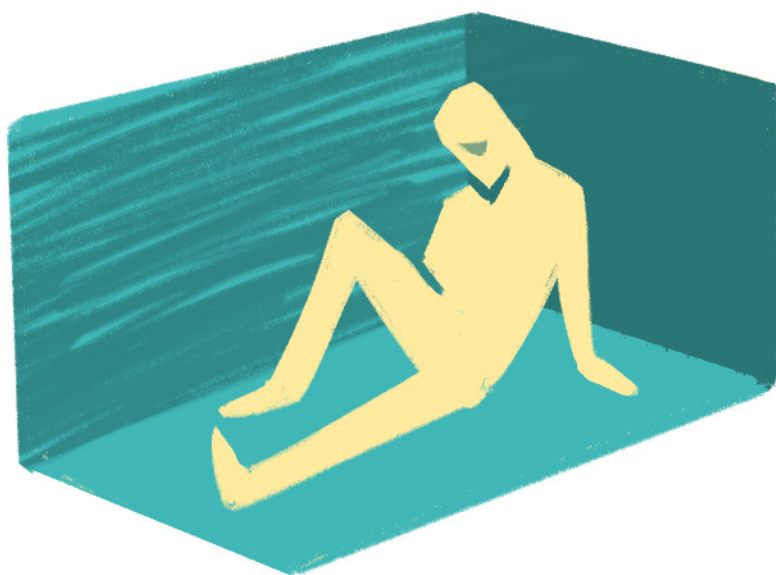
Ako imate poteškoća u strategijama suočavanja sa stresom, ako ste pretjerano anksiozni, neraspoloženi, ne možete jesti, spavati ili ste pak usamljeni te vam samo treba razgovor, ne oklijevajte u

traženju profesionalne pomoći. Negativne emocije dobro je podijeliti s drugima, verbalizirati svoje strahove i pronaći riječi utjehe. Stoga uzmite telefon u ruke i iskoristite besplatno psihološko savjetovanje. Važno je znati spoznati takvu potrebu i pobrinuti se za svoje zdravlje.

Moj bi prijedlog bio organiziranje grupnih terapija u svrhu dijeljenja vlastitih iskustava, gdje će sudjelovati osobe koje prolaze kroz iste ili slične situacije (anksioznost, depresija, smrt bliske osobe). Istina je da se to ne može uživo organizirati, no zahvaljujući razvijenoj tehnologiji, može preko videopoziva. Treba se udružiti, bodriti jedni druge i pokazati snagu. Stoga bi glavni ciljevi bili pružanje podrške, iznošenje načina suočavanja sa stresom, razmjena informacija te druženje. Na dogovorenim sastancima puštali bi se filmovi duhovnoga sadržaja koji bi obiteljima davali snagu te donekle pokušali objasniti smrt kao sastavni dio svačijega života, kako bi se na što bezbolniji način pokušao prebroditi gubitak bliske osobe. Ožalošćene osobe trebaju znati da imaju nekoga na raspolaganju za teške dane. Naravno, razgovaralo bi se i o veselim temama, primjerice o dijeljenju novih recepata, preporukama za nove knjige ili filmove, čak bi se i vježbalo preko videopoziva, a na samome kraju bi mogli i nešto otpjevati. Kao korisnu aktivnost preporučila bih i vođenje bilješki, odnosno pisanje dnevnika. To uvelike olakšava osobi, smanjuje joj teret misli. Na taj se način može osloboditi određenih emocija na jednostavan način. To može biti korisno i osobama koje žive same, daleko od svojih bližnjih. Pokušajte na dnevnik gledati kao na prijatelja koji je uvijek tu, kao na pomoć koja će pozitivno utjecati na vaš osobni rast i razvoj.

I za kraj....

Koračajući kroz život, svatko će od nas zasigurno doživjeti niz nenadanih situacija, ali moramo se prilagoditi na najbolji mogući način. Tu bih dodala onu poznatu: „Što te ne ubije, to te ojača.“ Treba se usmjeriti na sve ono što se može napraviti i promijeniti te prihvatiti ono nad čim nemamo moć. Ponavljam, itekako se treba usmjeriti na ono što se može kontrolirati, a ne na ono što se ne može. Što još možemo učiniti kako bismo se osjećali što bolje i sigurnije? Kontrolirati vlastite misli. Da, mirno i racionalno uzeti u obzir sve činjenice, slušati stručnjake, čitati pouzdane izvore i ne dopustiti da negativne misli dobiju bitku. Važno je zadržati određenu dozu optimizma. Veći optimizam povezan je s nižom razinom depresivnosti i snažnijim imunološkim sustavom. Važno je znati da stanje izolacije u kojemu smo se zatekli neće biti trajno stanje, nego da ima svoj vijek. Činjenica da je jedan mikroskopski sitan virus zaleđio svijet ostavlja me bez daha. No, vratila bih se na priču sa samoga početka teksta i zaključila da nam je svima vrijeme da otvorimo bijelu kutiju. Svaka preživljena kriza ujedno može biti i nova prilika za slaganje prioriteta i pravih životnih vrijednosti. Nadam se da će vam prve kave s voljenima nakon pandemije biti nezaboravne i da ćete se zaljubiti u to što se ponovno živi.



SUOČAVANJE S ANKSIOZNOŠĆU I SPECIFIČNIM STRAHOVIMA TIJEKOM SAMOIZOLACIJE

Odvajanje od dragih ljudi, gubitak slobode i dosada mogu stvoriti negativan učinak na ljude. Nemoć, anksioznost i panika: Što sve strah od koronavirusa čini vašemu psihološkom funkcioniranju?

„Hrabar čovjek nije onaj koji ne osjeća strah, nego onaj koji ga uspijeva kontrolirati.“

Nelson Mandela

Od pojave koronavirusa, zahvaljujući utjecaju medija, ne postoji ni jedan čovjek koji nije doživio barem malo straha. Naravno, takav je strah opravdan. Kako je rekao Mandela, hrabar čovjek nije onaj koji ne osjeća strah, nego onaj koji ga uspijeva kontrolirati. U uvjetima opstanka strah je oduvijek bio vrlo važna emocija. Naime, evolucijski u sebi nosimo mehanizam koji radi na pogon adrenalina te se aktivira u stanju percipirane opasnosti, tj. kada naš mozak ocijeni da smo u nekoj opasnoj situaciji, aktivira se odgovor: *napad* ili *bijeg* koji preko simpatičkoga sustava automatski uključuje čitav niz organa u organizmu kako bi se tijelo što bolje pripremilo za *napad* ili za *bijeg*. Neki od znakova prisutnosti straha očituju

se kao ubrzano lupanje srca nakon informacije o brzome širenju pandemije, ubrzano disanje, znojenje, napetost mišića ili osjećaj „kamena“ u želudcu. To su simptomi pojačana ili smanjena rada nekih organa koji su naše tijelo pripremali na *napad* ili *bijeg*. Kod nekih je strah prerastao u pravi panični napad ili razvio stanje anksioznosti.

Tijekom spoznaja o prvim slučajevima zaraze koronavirusom (COVID-19) strah je bio obrambeni odgovor da se čovjek primjerenopripremi za borbu protiv virusa i poduzme sve potrebne mjere prevencije kako bi zaštitio sebe i bližnje. Problem nastaje kada situacija zaraze postane okupacijska sila psihe ljudi te ostaje strah koji sada zapravo nazivamo anksioznost, tjeskoba, zabrinutost. Dok je strah intenzivan osjećaj vezan za percipiranu ili anticipiranu opasnost, anksioznost se veže za zamišljenu opasnost. Postoji zdrava anksioznost koja je korisna, ali problem je ako nas ona svakodnevno preplavljuje i narušava našu funkcionalnost. Tada postaje patološka. Normalnu anksioznost osoba uspijeva kontrolirati, dok patološka anksioznost (stanje kada panika preplavljuje osobu) počinje kontrolirati osobu, a onda naravno i njezin život i ljude oko nje. Nastala anksioznost kod većine ljudi u vrijeme pandemije rezultat je i osjećaja gubitka kontrole i bespomoćnosti. Dok smo pratili početne obavijesti o koronavirusu i slijedili upute našega Stožera civilne zaštite o tome kako prati ruke, dezinficirati se, držati se na udaljenosti od dva metra, dobro smo se nosili s tim, ali povećan broj zaraženih i mrtvih u cijelome svijetu samo je pojačao globalni osjećaj anksioznosti. Da anksioznost, kao što smo rekli, ne bi postala patološka i blokirala ljudsko funkcioniranje, čovjek mora razviti funkcionalne načine za aktivno suočavanje s problemom.

Izolacija i karantena su tijekom ove epidemije ključne metode epidemiologa kako bi, koliko je to moguće, upravljali širenjem

zaraze i opterećenjem na zdravstveni sustav. Mjere sigurnosti podrazumijevaju samoizolaciju, karantenu za putnike, izolaciju i ostajanje doma. Sve je navedeno ispunjavanje društvene obveze kojom se može doprinijeti tomu da se zaraza ne širi i da se zaštiti zdravlje. Ostajanje doma nekima predstavlja izazov ili ugodnu promjenu, a drugima dramatičan preokret normalna dnevnog ritma i načina življenja. Mnogima je i sama promjena rutine stresna, a pritisak dodaju i razmak pri komunikaciji ili susretu, restrikcije na kretanje (odabrane ili zadane), boravak u zatvorenom, ograničenje mjera na dobne skupine i ostalo. 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.

Pojava anksioznosti i panike tijekom samooizolacije

Prema *Psihologijskome rječniku* panika je snažan, teško savladiv strah koji se naglo proširi u skupini ljudi i dovodi do ponašanja koje je iracionalno i pod smanjenom kortikalnom kontrolom. Panika nastaje uslijed stvarne ili percipirane iznenadne opasnosti (u ovome slučaju zarazna bolest, požari te potres) te joj se pripisuje nadmoć nad samim organizmom. Pri tome su reakcije drugih u okruženju znak da nam prijete velika opasnost, što dodatno povećava strah i dovodi do neutemeljenih i ponekad bezobzirnih pokušaja izbjegavanja opasnosti. Ovo može objasniti ponašanje prekomjernoga skladištenja namirnica posljednjih dana – jer su vidjeli da i drugi to rade. Okidač za paniku može biti saznanje o broju

oboljelih, umrlih, snimke slučajeva iz medija ili saznanje da je zaražen netko s kim smo bili u kontaktu.

Kao čovječanstvo suočavamo se sa situacijom koja je potencijalno opasna. Ona je i nepredvidljiva, ne zna se puno o njoj i zapravo se širi strah zbog vlastitoga neznanja. Radi se o prirodnome, biološki ugrađenome osjećaju straha od nepoznatoga. Od pojave prvih slučajeva zaraze virusom u Kini živi se u tjeskobi, napetosti i svojevrsnome osjećaju globalne anksioznosti; preko medija se prati što se zbiva u okolini i anksiozno se očekuje virus u vlastitome dvorištu. Samoizolacija i karantena neke su od mjera ograničenja kretanja. Donose ih krizni stožeri država koji očekuju odgovorno ponašanje građana te naređuju potpunu preobrazbu i prihvaćanje novoga načina življenja. Činjenica da ljudi provode veći dio dana (ako ne i cijeli) unutar svoga stana/kuće pojašnjava odsustvo socijalnih odnosa, radnih navika, kretanja po javnim površinama, prekid klasičnoga provođenja nastave, a nekima i potpunu obustavu radnih obaveza. Nadalje, zatvoreni prostor ograničava raznovrsne aktivnosti koje pojedinac inače radi. Situacija nepoznatosti zajedno s ograničenim mogućnostima provođenja slobodnoga vremena doprinosi većoj aktivnosti na društvenim mrežama, čitanju novinskih članaka te praćenju televizijskih emisija koje izvještavaju o globalnim stanjima (kako ostalih tema tako i onih o širenju i opasnosti epidemije). Bez obzira na izrazitu sličnost s običnom gripom, strah i stres koji su izazvani ovom pandemijom proširili su se cijelim svijetom. Epidemija svakako predstavlja prijetnju fizičkomu zdravlju i potencijalnu smrtnost, no mentalno je zdravlje još više ugroženo, ponajprije informacijama iz medija. Mediji su glavni izvori informacija i događanja u svijetu i oblikuju svoje reportaže i članke tako da utječu na ljudsku svijest, a samim time i na mentalno zdravlje. Iz neposredne okoline te javnih objava vidljivo

je kako je globalno mentalno zdravlje narušeno izazivanjem straha i panike zbog moguće zaraze virusom. Budući da pojava novoga virusa nije dovoljno istražena, nepoznavanje informacija i svih posljedica zaraze predstavlja još veći stres te je strah normalna reakcija. Uz strah i tjeskobu, naši bihevioralni odgovori često nisu racionalna rješenja epidemioloških spoznaja, već rezultat osobne procjene veličine stresora. Svi prethodno navedeni stresori u stanju primorane samoizoliranosti od vanjskoga svijeta i svakodnevnih navika utječu na razvijanje štetnih mehanizama nošenja sa stresom koji onda izravno utječu na naše mentalno zdravlje smanjujući sposobnost kritičkoga razmišljanja i iscrpljivanjem organizma. Na emocionalnome planu pojavljuju se tjeskoba i potištenost, anksioznost, strah, bijes itd. Takav organizam predstavlja odgovarajuću podlogu za zarazu od bilo kakve bolesti, pa tako i od koronavirusa (COVID-19).

U ovo vrijeme, kada je svijet suočen s epidemijom, uobičajeni su načini ponašanja i suočavanja u 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 su ljudi ranjiviji nego inače. Ovu situaciju svakako treba pogledati i iz drugoga kuta: može nas dovesti i do jačanja, osobnoga razvoja i širenja vidika – vidjet ćemo koliko smo prilagodljivi, koliko su nam neke druge stvari zanimljive, koliko smo jaki i sposobni nositi se s teškim situacijama.

Kako postupiti zdravim načinima nošenja s anksioznošću i strahovima tijekom samoizolacije?

Sukladno izdavanju mjera prevencije širenja zaraze koronavirusom situaciju je potrebno preuzeti u svoje ruke i postaviti kontrolu nad onim što nas okupira veći dio dana. Proučavanjem novonastale i nepoznate situacije privukla se pozornost na nekoliko odgovarajućih mjera nošenja s globalnom pandemijom straha i anksioznosti. U globalu, preporuke iz različitih znanstvenih izvora upućuju na prihvatanje želje za informiranjem o aktualnoj situaciji, ali i upozoravaju na neprekidno praćenje vijesti o koronavirusu. U svijetu se ipak događaju i mnoge pozitivne promjene, pa je korisno informirati se i o njima kako bi se pažnja preusmjerila na različite sadržaje. Nadalje, svakako je korisno slušati preporuke i savjete stručnjaka; to je puno važnije nego što misli netko iz vaše okoline izlažući laičke teorije i objašnjenja cijele situacije. Svatko od njih ima svoje mišljenje koje ne mora biti utemeljeno na činjenicama. Zapravo, ljudi su skloniji pažnju posvetiti negativnim i prijetućim informacijama (npr. broj zaraženih i umrlih), a premalo se usmjeravaju na one pozitivne (većina nas neće oboljeti, a ako tko i oboli, velika je vjerojatnost da će ozdraviti). Važno je razumjeti da postoji rizik od obolijevanja, ali ne treba ga precjenjivati i preuveličavati jer tada dolazi do prekomjernoga straha, čak i panike koja dovodi do nepromišljenih postupaka (impulzivno i prekomjerno kupovanje potrepština, agresivno ponašanje, sebičnost, nedovoljna osjetljivost za ljude oko sebe i sl.). Ovakva situacija opravdava pojavu straha koji je u određenoj mjeri čak i pozitivan jer čini ljude pažljivijima i upućuje ih na samozaštitu od opasnosti. Ipak,

pretjerani strah koji prerasta u paniku nije dobar jer je destruktivan i može bitno narušiti mentalno zdravlje. Ako se osobe teško nose s neugodnim emocijama, korisno je podijeliti ih s nekime (to može biti netko od ukućana, možda prijatelj, a na raspolaganju su i stručnjaci za psihološku pomoć s kojima se može konzultirati i na daljinu). Sam postupak dijeljenja strahova i prisilnih razmišljanja o pandemiji može „skinuti teret“ i olakšati daljnje nošenje s takvim stanjem. S druge strane, 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. Također, (samo)izolacija kao takva možda podrazumijeva fizičku odvojenost od bližnjih ljudi i prijatelja, no ona ne zabranjuje održavanje odnosa i nastavak druženja s dragim ljudima. Zahvaljujući razvoju tehnologije, omogućeno je zadržavanje kontakata na daljinu (telefonski, posredstvom društvenih mreža i sl.). Isto tako, tehnologija nudi razne načine aktivna izvršavanja radnih obveza; od održavanja školskih satova i poslovnih sastanaka do ugovaranja poslova – a sve preko interneta. Važno je znati da stanje izolacije u kojem se svijet nalazi neće biti trajno stanje, nego da ima svoj početak i kraj i da ćemo uskoro opet imati „svoj život“.

Kako biti pribran i optimističan u samoizolaciji u doba pandemije koronavirusa?

Optimizam se definira kao opće pozitivno očekivanje od budućnosti. Veći optimizam povezan je s mentalnim i fizičkim zdravljem, a korelira i s nižom depresivnošću i snažnijim imunološkim reakcijama. U situaciji samoizolacije širite optimizam utemeljen na činjenicama. On nikako ne smije biti nerealan te uključivati

zanemarivanje rizika. Pritom ne treba negirati tuđi doživljaj straha jer je svakomu njegov strah najveći. Strah se može umanjiti širenjem informacija utemeljenih na činjenicama te onim povezanim s pozitivnim ishodima pandemije (globalnoga širenja bolesti), a to je da širenje zaraze ima svoj početak i kraj, da većina ljudi ne oboli i da se većina oboljelih izliječi. Tijekom boravka u zatvorenome prostoru čovjek se ne smije prepustiti melankoliji ili lijenosti. Valja nastaviti održavati dnevne rutine, bez obzira na to što ljudi nemaju direktnu potrebu za tim. Postavljanje jasne strukture dana i redoslijeda izvršavanja obaveza i odmora daje osjećaj odgovornosti i produktivnosti. Ako je stanje (samo)izolacije primorano, potrebno ju je prihvatiti kao izazov. Izazov nas motivira na usvajanje novih znanja i vještina kako bismo mu lakše udovoljili. Stoga valja naučiti nešto novo, započeti s novim hobijima (u skladu sa situacijom) i možda donijeti i neke nove životne odluke. Stjecanje novih znanja i vještina osigurava osjećaj osobnoga uspjeha. Posljedica su toga pozitivne emocije zadovoljstva, sreće i ponosa. Nadalje, održavanjem fizičke aktivnosti čovjek ulaže u se, što ga čini zadovoljnijim, a time i otpornijim na frustraciju, tjeskobu i stres koji su rizici za mentalno zdravlje. Tjelesna aktivnost i mentalno zdravlje visoko su pozitivno povezani te su kao takvi dobro došli u stanju samoizolacije.

Intervencije za osnaživanje optimizma koriste različite pristupe, a uglavnom se temelje na razvijanju budućih ciljeva i tehnici vizualizacije, tj. zamišljanja najbolje buduće verzije sebe. Ove intervencije obično uključuju sljedeću 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...“.

Sudionici tako zamišljaju svoje buduće osobine, odnose, uspjehe. Potom je potrebno navesti svoja zamišljanja koristeći rečenice

poput: „U budućnosti ja ću biti/raditi...“, a zatim te rečenice složiti u povezanu priču i zapisati ih. Na primjer:

„U budućnosti, kada prođe ova epidemija, naći ću vremena za svoje prijatelje. Kada se sve opet normalizira, jednom ću tjedno ići u poslijepodnevnu šetnju sa svojim djetetom/suprugom. Svaku drugu nedjelju pozvat ću prijatelje na ručak. Kada sve prođe, bit ću organizirana i brže ću rješavati poslovne obaveze. Zato ću biti učinkovitija i neću trebati kod kuće dovršavati zadatke. Kada sve prođe, bit ću zadovoljna osoba jer ću znati da smo odgovorno prošli kroz ružno razdoblje i dobro se brinuli jedni o drugima.“

U životu postoje trenutci koji od svakoga od nas zahtijevaju odlučnost, samodisciplinu, odricanje i snagu da bismo prebrodili 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 kada snage ujedinito, prepreke puno lakše prebrodimo.

Anksioznost i strah razumljivi su odgovori na današnje stanje tijekom globalne pandemije koronavirusa. Što više vremena prolazi, situacija nam omogućuje sagledavanje čimbenika zaraze, posljedica te mogućnosti koje imamo. Stjecanjem određenih spoznaja zaključuje se da anksioznost i strah ne bi trebali zauzimati pobjedničko postolje čovjekovih misli. Potrebno je preuzeti odgovornost i izabrati savjesnost za vodiča kroz krizna razdoblja u (samo)izolaciji. Umjesto širenja neutemeljena straha, izazvana medijskim bombardiranjem, valja početi poštivati sebe, svoja znanja, vještine i mogućnosti; težiti potpunoj samoaktualizaciji. Takav stav i razmišljanje doprinoste zadovoljstvu životom, a samim time i otvorenosti novim iskustvima. Preuzimanjem odgovornosti unutar svoga životnog prostora prestajete čekati „bolja vremena“ te aktivno radite na otkrivanju svojih mogućnosti; nekomu će to biti održavanje

socijalnih odnosa na kreativne načine koje omogućuje tehnologija, a nekomu opuštanje uz zanimljive radnje romana. Umjesto da pasivno čekate nove naredbe i beskorisno zbrajate brojeve, (samo) izolacija vam dopušta da počnete živjeti drugačiji život, život u kojem se možete u potpunosti okrenuti sebi i svojim ukućanima, svojim inspiracijama i užiticima.



USAMLJENOST ZA VRIJEME FIZIČKE SOCIJALNE IZOLACIJE

U samoizolaciji ste jer ste bili u kontaktu s osobom koja je zaražena? Sami ste odlučili izolirati se kako biste zaštitili osobe u svojoj okolini? Osim ovih, postoje i brojni drugi razlozi zbog kojih smo odlučili većinu vremena provoditi u zatvorenome prostoru tijekom pandemije novoga koronavirusa.

Ne znate kako se nositi s usamljenošću koja se javila zbog manjega broja socijalnih kontakata koje ostvarujete sa svojim prijateljima i članovima šire obitelji?

U ovakvim okolnostima može se pojaviti uznemirujuće subjektivno iskustvo koje je posljedica raskoraka između željene i ostvarene razine socijalnoga kontakta, a nazivamo ga usamljenošću. Smanjivanje broja osoba s kojima smo u socijalnoj interakciji i ograničavanje kontakta samo na manji broj emocionalno bliskih osoba povećaju rizik od osjećaja usamljenosti. Socijalna izolacija uz popratni osjećaj usamljenosti može dovesti do pojave psiholoških poteškoća poput anksioznosti i depresivnosti.

Ako smo spriječeni ostvarivati kontakte s nama dragim osobama i odlaziti na mjesta na kojima možemo biti u interakciji s većim brojem osoba tijekom ovoga razdoblja, ipak nešto možemo učiniti kako bismo se osjećali manje usamljeno. Ponekad zaboravimo da su naše tjelesno i mentalno zdravlje povezani. Ako ste dugo izolirani bez tjelesne aktivnosti, to će imati štetan utjecaj na vašu sposobnost suočavanja s izolacijom. Postoje tjelesne aktivnosti kojima se možemo baviti i tijekom boravka u zatvorenome prostoru, primjerice joga, vježbanje uz pomoć videozapisa na raznim platformama i aplikacijama...

Ograničite praćenje sadržaja u medijima. Gledanje previše vijesti i čitanje previše članaka može biti opterećujuće. Možete odlučiti pročitati vijesti dva puta na dan ili ograničiti vrijeme na društvenim mrežama ako svi vaši prijatelji pričaju o virusu. Ako se želite informirati, onda pronađite stranice koje daju provjerene informacije. Svima su nam potrebni osjećaj pripadnosti i osjećaj da naš život ima smisao. Zbog toga je vrlo važno da u svaki dan uključimo neke smislene aktivnosti jer će nam one dati osjećaj identiteta i svrhovitosti. Svatko za se najbolje zna kako može svojem životu dati smisao. Ono što vam mi nudimo kao prijedloge su praćenje *online* tečajeva koji su trenutačno uglavnom besplatni i volontiranje. Vjerojatno vam je poznato da se umjetnici vole izolirati kada se žele posvetiti svojem djelu. Kreativno izražavanje može imati terapijski učinak i može pomoći u izražavanju emocija. Iskušajte se u slikanju, pisanju, plesu.... Još jedan od načina kako možete ojačati svoje mentalno zdravlje jest baviti se aktivnostima koje će pomoći u preusmjeravanju pažnje s negativnih misli. Kao distraktore možete koristiti čitanje, gledanje filmova ili serija, slušanje glazbe ili neke druge aktivnosti koje mogu zaokupiti vašu pažnju. Možda će zvučati neobično, ali ako se osjećate usamljeno, ponekad pružanje

pomoći drugima može pomoći i vama da se osjećate bolje. Nazovite nekoga telefonom, pošaljite poruku, pošaljite pismo... Budite suportitivni i ohrabrite druge toplim riječima podrške.

Tko su osobe koje nam mogu pomoću u suočavanju s psihološkim teškoćama?

Ako smatrate da navedeni savjeti nisu dovoljni da bi vam pomogli u suočavanju s usamljenošću i svoje mentalno zdravlje procjenjujete lošim te se ne možete suočiti s osjećajima tjeskobe, snižena raspoloženja ili straha, potražite pomoć stručnih osoba. Iako je normalno osjećati strah i usamljenost tijekom izolacije, bitnije pogoršanje mentalnoga zdravlja može biti znak da vam je potrebna pomoć stručnih osoba kao što su psiholozi, psihoterapeuti ili psihijatri. Stručnu pomoć možete dobiti ako se javite Savjetovalištu za studente na elektroničku adresu: savjetovaliste@ff.sum.ba.



STRUKTURA DANA ZA VRIJEME KUĆNE IZOLACIJE

Ne postoji osoba koja za se može reći da je pandemiju koronavirusa dočekala spremno. Globalna pandemija koja je iznenadila sve stanovnike (neke manje, neke više) dovela je do toga da se čovjek mora prilagoditi uvjetima novonastale situacije. Međutim, upravo je čovjek kroz razne ratove, krize, sukobe pa i pandemije opasnih bolesti to činio godinama unazad. Naši su se preci prilagodili najbolje kako su znali i to je jedan od razloga zašto je ljudska civilizacija opstala do danas. Jedna je od najadaptivnijih karakteristika ljudskoga organizma ona za prilagodbom.

Samoizolacija i njezine posljedice

Pored zauzimanja odgovarajuće udaljenosti od drugih osoba jedna je od najsigurnijih metoda sprječavanja širenja zaraze izolacija. Za većinu ljudi cjelodnevni boravak u prostoru u kojem se živi predstavlja izbacivanje iz svakodnevnih životnih i poslovnih rutina. Moguće opasnosti ovakvoga boravka mogu biti: narušavanje normalna reda spavanja, navika hranjenja, izvršavanja svojih obveza, bavljenja fizičkom aktivnošću, održavanja socijalnih i obiteljskih kontakata. Mnogi u ovakvim situacijama ističu pretjeranu

anksioznost i brigu. Međutim, još neki skriveni neprijatelji cjelokupne situacije mogu biti pad raspoloženja, bezvoljnost i manjak motiviranosti. Sve je to rezultat gubitka svakodnevnih životnih rutina koje su održavale mentalno zdravlje.

Što možemo uraditi da si olakšamo boravak u samoizolaciji?

Nužno je stoga napraviti pregled svih onih aktivnosti koje je moguće raditi kako bi se pravilno strukturirao dan te povećao osjećaj cjelokupne dobrobiti. Važnost odgovarajuće fizičke aktivnosti toliko je puta spomenuta, tako da ju je teško izbjeći i ovaj put. Istraživanja konzistentno pokazuju kako tjelesna aktivnost pozitivno utječe na raspoloženje. Svega 150 minuta fizičkoga vježbanja tjedno dovoljno je za smanjenje simptoma depresije i anksioznosti. Boravak u kući ne treba biti izlika za odustajanje od sportskih aktivnosti. Dapače, društvene su mreže prepune novih ideja kako oblikovati kvalitetan trening kod kuće. Pet dana u tjednu po 30 minuta zasigurno je moguće izdvojiti.

Kvalitetan san i kvalitetna ishrana neki su od najvažnijih faktora koje osoba može učiniti za svoj imunitet i generalni osjećaj sreće. Nedavno istraživanje kineskih znanstvenika pokazalo je zaštitničku ulogu melatonina od koronavirusa. Odgovarajuće razine melatonina postižu se upravo urednom higijenom spavanja. Preporučljivo je 7-8 sati sna uz odlazak u krevet najkasnije oko ponoći.

Dan koji ne ispunjavaju obaveze naizgled bi mogao biti privlačan. No, to nije ono što je preporučljivo napraviti ako je cilj održavanje mentalnoga zdravlja i generalnoga osjećaja sreće. Poznato

je da se po izvršenome zadatku povećava lučenje dopamina. To dovodi ne samo do većega osjećaja sreće nego i pruža motivaciju za obavljanje budućih zadataka.

Socijalna distanca ne mora značiti i socijalnu izolaciju. To je rečenica koja oslikava koliko je bitno ne zanemariti socijalne kontakte u situaciji kada se to naizgled traži od ljudi. Socijalne mreže i platforme komunikacije nerijetko se prikazuju kao nešto negativno. No, u ovome razdoblju mogu biti jako korisne ako se koriste na pravi način. Utvrđeno je da se izlučuju određeni neurotransmiteri kada su ljudi u socijalnome kontaktu. To pridonosi osjećaju sreće i želje za ponovnim druženjem. Isti ti neurotransmiteri se u određenoj mjeri izlučuju i kada se kontakt održava preko društvenih mreža i platformi za komunikaciju. Pored toga, socijalna je podrška izuzetno bitna sastavnica kada se govori o održavanju mentalnoga zdravlja.

Mnoge je užurbani način života doveo do distanciranja od vlastitih obitelji. Upravo trenutačna situacija pruža mogućnost poboljšanja komunikacije unutar obitelji. Ako se primijeti da određeni član obitelji teže podnosi novonastalu situaciju, razgovor s njim i usmjeravanje na stvarne aspekte situacije dosta mogu pomoći. Dovodi do osnaživanja odnosa, osoba s kojom se obavlja razgovor osjećat će se bolje, a onaj tko je pomogao u tome, osjetit će poboljšanje vlastitoga raspoloženja.

Naposljetku, mnoge kupljene knjige, članci, virtualne edukacije i edukativni materijali na internetu vjerojatno su neko vrijeme svrstavani u kolekciju „za neki drugi put“. Ako ta kolekcija i ne postoji, možda je sada pravo vrijeme da se formira. Upravo ovi trenutci pružaju mogućnost ulaganja u svoje znanje i osobni rast i razvoj. To je jedna od temeljnih ljudskih potreba koja u konačnici dovodi

do osjećaja kompetentnosti i sreće. Određeni povijesni podatci svjedoče da se jedan dvadesetdvogodišnji mladić našao u sličnoj situaciji 1665., za vrijeme Velike londonske kuge. Svoju izolaciju od 18 mjeseci iskoristio je za temelje onoga što se danas zove zakon gravitacije te teorija prirodne svjetlosti i boje. Mladić se zvao Isaac Newton.

Ljudi generalno izbjegavaju mijenjati obrasce ponašanja, pogotovo ako je moguće opstati u onim ugodnim. Da bi sve navedeno bilo moguće izvesti, ključno je napraviti raspored kojega se ljudi mogu pridržavati. Potpuno ispunjavanje rasporeda ispočetka je teško očekivati, ali ostvarivanje kroz vrijeme može biti sasvim zadovoljavajuće. Ključni su postupan rast i u konačnici ulazak u kvalitetnu rutinu. Istu onu rutinu koja je postojala i prije pojave pandemije koronavirusa – a možda i kvalitetniju? Ako je rutina (dnevni raspored) kvalitetno isplanirana, posljedice mogu biti kvalitetniji imunitet, bolje raspoloženje, pozitivnije obiteljsko funkcioniranje te spremnost na pomoć zajednici ako to bude potrebno. Prijedlog za ispunjavanje dnevnoga rasporeda može sadržavati: uredan raspored spavanja, poslovne/školske obaveze predviđene za taj dan, nutritivno bogate obroke ravnomjerno raspoređene kroz dan, vrijeme rezervirano za dodatno usavršavanje iz područja od interesa, fizičku aktivnost (trening), obiteljska druženja, *online* kontakte s prijateljima i kolegama. Naposljetku, vrijeme odmora može se provesti i uz neki kvalitetan film. Ove aktivnosti može biti izazovno uklopiti, čak i kada naizgled ima nikad više slobodna vremena. Potrebno je naglasiti: uspješan ne mora biti onaj koji se nađe u lagodnim okolnostima, već onaj koji se najbolje prilagodi izazovnim okolnostima – baš kao što su se i naši pretci prilagođavali godinama unazad.

NAŠI OBRASCI SPAVANJA U OVO NEIZVJESNO DOBA?

Uobičajeno spavajući provedemo oko osam sati dnevno, 56 sati tjedno, 224 sata mjesečno, 2 668 sati godišnje i 1/3 života. Nalazi istraživanja pokazuju kako previše ili premalo sna ima negativne posljedice na mentalno i tjelesno zdravlje osobe. Neke poteškoće koje se mogu pojaviti su depresivnost, anksioznost, smanjena učinkovitost, pretilost, povećana konzumacija psihostimulansa i slično.

U ovo vrijeme kada nemamo svakodnevne rutine, poput ranoga ustajanja i pripremanja za predavanja, odlaska na predavanja, a potom druženja s prijateljima i kolegama, vrlo se lako može dogoditi da iskusimo drugačije „obrasce“ spavanja. Dakle, moguće je da se probudimo tek oko 12-13 sati jer ne moramo ići na predavanje, malo pojedemo, pa i ne znamo što dalje raditi, te odlučimo još malo prileći. Vrlo brzo shvatimo da smo prespavali cijelo poslijepodne i da je već noć, a nama se ne spava. Ovo je ono što su znanstvenici nazvali „socijalni jet-lag“. Neizvjesno vrijeme vezano uz COVID-19 utječe na naš dnevno-noćni ritam održavanja budnosti i spavanja. U ovim okolnostima naše mijenjanje obrasca ponašanja odražava se na približno sličan način kao i mijenjanje

vremenskih zona tijekom putovanja avionom. Naš prirodni tjelesni ritam nije usklađen s dnevnim navikama i obvezama.

Iako ne možemo imati uobičajene dnevne rutine, ne znači da ih ne možemo prilagoditi kako bismo se nosili s ovim trenutačnim promjenama. Dok smo pod krilaticom #ostanidoma, teško je uspostaviti dobre obrasce spavanja, ali ne i nemoguće. Važno je spavati kvalitetno i relativno dugo, tako da se nakon buđenja osjećamo svježije i odmorno, a ne toliko dugo da smo nakon buđenja još umorniji. Preporučljivo je ne spavati više od osam do devet sati dnevno. Ako se to ipak dogodi, možemo razmisliti da iz dana u dan pokušamo smanjivati vrijeme spavanja do željene i preporučene brojke. Također, bitno je ići spavati i buditi se u približno isto vrijeme. Važno je voditi računa o tome da nam u sobi nije ni pretoplo ni prehladno, temperatura od 18 stupnjeva sasvim je dovoljna. Krevet bi bilo dobro koristiti samo za spavanje i intimnost, a ne za učenje ili neke druge aktivnosti, tako da ga uspijemo povezati samo sa snom. Bilo bi dobro izbjegavati drijemanje tijekom dana. Ako to već primjenjujemo, neka barem nije duže od 30 minuta jer potom ulazimo u fazu dubokoga spavanja, pa kada se probudimo, možemo imati osjećaj dezorijentiranosti. Prije spavanja važno je izbjegavati vježbanje, pijenje kave i alkoholnih pića ili jedenje teške hrane. Neki znanstvenici kažu da navedeno nije korisno prakticirati barem četiri sata prije spavanja. Bilo bi dobro ići u krevet samo onda kada se osjećamo pospano. Ako smo bili pospani i odlučili ići spavati, ali pritom nismo mogli zaspiti, možemo probati pronaći nešto što će nas opustiti. Što mislite o čitanju knjige ili slušanju opuštajuće glazbe? Na kraju, u krevetu uvijek možemo misliti na nešto lijepo.





OD ZABRINUTOSTI DO DEPRESIJE

Rečenica „Upoznaj samoga sebe!” označava kamen temeljac emocionalne inteligencije – svijesti o vlastitim osjećajima u trenutku kada do njih dolazi. Na prvi pogled može nam se činiti da dobro poznajemo svoje osjećaje, no postoje trenutci kada ne obraćamo pažnju na ono što zapravo osjećamo.

Što je onda s našim emocijama u kriznim situacijama poput pandemije koronavirusa? Kako uspješno izići nakraj s tjeskobnim i zabrinutim mislima koje se javljaju kao odgovor na ovu stresnu situaciju za cjelokupno čovječanstvo? Kako spriječiti pojavu poteškoća u raspoloženju?

Nerijetko se može čuti i vidjeti na društvenim mrežama: „Kada završi cijela ova situacija, svima će nam trebati stručna pomoć”. Psiholozi se koriste pojmom metakognicije kako bi označili svijest o kognitivnim procesima i svijest o vlastitim unutarnjim stanjima. Pri takvoj autorefleksivnoj svijesti um primjećuje i istražuje samo iskustvo i emocije. Kako smo već naveli, uzmimo u obzir trenutke kada nismo obraćali pažnju na svoje prave osjećaje rješavajući ih na neprimjeren način. Takvi se osjećaji mogu pojačati u ovakvim trenucima i dovesti do destruktivnih ishoda, kako za nas tako i za naše najbliže. Ovisno o iskustvima i o tome koja nam je prirodna reakcija bliža, postoje ljudi koji pomno prate svaku pojedinost u

uznemirujućim situacijama, za razliku od onih koji pozornost žele preusmjeriti na nešto drugo. Kod prvih može nesvjesno doći do pojačavanja vlastitih reakcija te emocije doživljavaju još intenzivnije, dok kod drugih dolazi do minimalizacije emocionalnih reakcija.

Model „Raspoloženje kao informacija” polazi od pretpostavke da osobe koriste svoje raspoloženje kao izvor informacija o globalnome stanju svoje okoline. Stoga nije čudno što misli poput: „Hoću li ostati bez posla?”, „Hoćemo li imati hrane za preživjeti?”, „Moram li nositi masku i rukavice?”, „Kada će ovo prestati, dosta mi je?” i „Vidi onoga što šeta slobodno, a bio je u kontaktu sa zaraženim.” doprinose paničnomu ponašanju ljudi gdje se „zabrinuti um” vrti u beskrajnome vrtlogu, pri čemu jedan skup briga dovodi do drugih.

Zabrinutost je temelj svih tjeskoba. U zabrinutosti nema ničega lošeg; reakcija koja prati zabrinutost jest budnost za moguće opasnosti, koja je nesumnjivo bila bitna za preživljavanje tijekom evolucije. Kada strah i neznanje potaknu emocionalni dio mozga, dio tjeskobe koja nastaje usmjerava pažnju na neposrednu opasnost prisiljavajući um da se počne opsesivno baviti time i privremeno zanemari sve ostalo. Misli kao što su ove s kojima smo suočeni tijekom pandemije koronavirusa nastaju s kroničnim brigama koje se ponavljaju reciklirajući se i ne dolazeći do pozitivna rješenja.

Mnogi istraživači koji su se bavili pomnijim proučavanjem zabrinutosti pokazuju da ona ima sva obilježja emocionalnoga stanja niske pobuđenosti: misli dolaze niotkuda, nemoguće ih je obuzdati, stvaraju neprestan protok tjeskobnih misli, ne dopuštaju pristup razumu i osobe često nemaju odgovor na problem. Zbog cirkularnosti misli, kada se taj isti ciklus ponavlja, zabrinutost počinje prelaziti granicu prihvatljivoga i može prerasti u poteškoće

povezane s tjeskobom, napadaje panike, prisilne misli ili opsesije. Jedan od glavnih čimbenika koji određuje hoće li zabrinutost ustrajati ili nestati jest stupanj do kojega se osoba zaokuplja problemom. Zabrinutost zbog onoga što nas tišti samo pojačava i produžuje potištenost koja se može javiti u nekoliko oblika, a svaki se od njih usredotočuje na neki aspekt depresije – koliko se osjećamo umornim, koliko malo imamo motiviranosti.

Depresija je emocionalno stanje obilježeno negativnim slutnjama i velikom tugom, osjećajem bezvrijednosti i krivnje, povlačenjem od drugih, nesanicom, gubitkom interesa i nepronalaženjem zadovoljstva u aktivnostima u kojima je osoba ranije uživala. Depresivna osoba može biti potištena ili tužna, ali tuga je često manje vidljiva u odnosu na opći gubitak interesa za aktivnosti u kojima je osoba ranije uživala, a razdražljivost je raspoloženje koje je prisutno u najvećem stupnju. Depresivne se misli javljaju automatski i čovjekovu mentalnom stanju nameću se nepozvano. Osobe koje lako padaju u depresiju sklone su stvaranju snažnih mreža između takvih misli, tako da ih je teže potisnuti. Posljedično, depresivni su poremećaji jedna od najbržih rastućih dijagnoza modernoga doba. Uzimajući u obzir vrijeme potrebno za dijagnosticiranje depresije, simptomi trebaju biti prisutni najmanje dva tjedna, a kako pandemija koronavirusa traje nešto više od mjesec dana (u trenutku pisanja ovoga rada), možemo pretpostaviti da postoji dvosmjerna veza između ove pandemije i uzroka javljanja depresije kao velikoga javnozdravstvenog problema.

Kako praktično primijeniti sva ova saznanja koja danas imamo? Kako se izboriti s negativnim mislima koje nam se nameću kao automatske?

Bilježenje prisilnih misli i slika koje potiču zabrinutost – Jedna od stvari koje zabrinute osobe ne mogu činiti jest pridržavanje jednostavnih savjeta kojima su često izloženi: „Nemoj misliti na to”, „Jednostavno budi bez brige, samo se opusti”. Mogu si pomoći registriranjem i identificiranjem epizoda, slika i misli koje potiču zabrinutost što je brže moguće u trenutku javljanja ciklusa briga-zabrinutost. To olakšava prepoznavanje zabrinutosti u početnoj fazi javljanja. Pomažu i praktične ideje kao što su uvođenje *check*-lista za bilježenje ponašanja, alarma na svojem *smartphoneu* kao podsjetnika za registriranje takvih misli. Zabilježene misli s ohrabrujućom porukom kao naslovom dobar su početak.

Uvođenje zamjenskih aktivnosti – Nakon uspješnoga prepoznavanja situacija koje potiču zabrinutost, bilo bi preporučljivo ulagati trud kako bi aktivnosti tipične za emocionalna stanja niske pobuđenosti, kao što su tužan film, roman s tragičnim završetkom te izležavanje u krevetu, zamijenili pozitivnim i za raspoloženje prigodnim načinom skretanja misli. Aktivnosti poput tjelovježbe (20-30 minuta na dan), pijenja kave koja potiče lučenje serotonina, toplih napitaka, plesanja, učenja novih vještina samo su neke od pozitivnih stvari koje možemo učiniti za svoje mentalno zdravlje.

Pružanje pomoći onima kojima je potrebna – Kada se depresija i zabrinutost hrane dubokim razmišljanjima, utvrđeno je kako pomaganje drugima ima pozitivne učinke na takva emocionalna stanja. Za vrijeme pandemije koronavirusa pružaju nam se brojne

moгуćnosti za društveni doprinos (uključivanje u volonterske aktivnosti, skrb za starije i nemoćne, pomaganje beskućnicima i potrebitima) koje su jedan od najučinkovitijih načina za promjenu raspoloženja.

Kognitivno preoblikovanje – jedan je od najsnažnijih, ali izvan terapije malo korištenih, lijekova gledanje na stvari iz drugačije perspektive. Prirodno je žaliti za društvom, strahovati od mogućega otkaza na poslu, iskazivati frustraciju zbog potrebnih prilagodbi na nastavu iz daljine te zatvorenosti u vlastitim domovima. Naše kognicije, misli i osjećaji utječu na naše ponašanje. Potičući virtualne razgovore s prijateljima, trudeći se u izvršavanju radnih obveza, trudeći se savladati poteškoće vezane za nastavu na daljinu, sigurno je da ćemo osvijestiti vjerovanje u vlastitu samoučinkovitost. Svaki mali korak u danu i dalje je korak!

Ako ste ipak osoba za razgovor, ne ustručavajte se potražiti pomoć stručnih osoba. Stručnu pomoć možete dobiti ako se javite Savjetovalištu za studente na elektroničku adresu: savjetovaliste@ff.sum.ba. Ne postoji bolji lijek od davanja i primanja pomoći!

Stay safe! :-)

DERMATILOMANIJA TIJEKOM PANDEMIJE COVID-19: SAVJETI I PREPORUKE

Za dermatilomaniju mnogi nisu čuli, no sigurno jesu za ono što se naziva „istiskivanje prištića”, „čupkanje kože” i sl. Navika je to koju u nekoj mjeri ima većina ljudi i bezazlena je, ali može postati i poremećaj. Znanstvena istraživanja pokazuju da između 2 i 5 % populacije ima dermatilomaniju, što je bitan broj, ali kao što se ovo stanje često doživljava kao nešto sramotno, pretpostavlja se da bi ovi postotci mogli biti i veći. Također, otprilike 75 % „zahvaćenih” dermatilomanijom čine žene.

Što je to dermatilomanija?

Dermatilomaniju, prema DSM-5, karakteriziraju ponavljajuće i pretjerano čupkanje, grebanje i trljanje normalne kože koji rezultiraju oštećenjem tkiva. To je poremećaj kontrole impulsa i jedno od nekoliko ponašanja usmjerenih na tijelo, trenutačno klasificiranih u DSM-5 pod opsesivno-kompulzivnim i srodnim poremećajima. Postoji razlika između dermatilomanije i normalna „čupkanja” zbog nesavršenosti kože i nepravilnosti. Ovakvo je ponašanje kronično i rezultira ozbiljnim oštećenjima tkiva. Osobe s

dermatilomanijom najčešće diraju lice, ruke, noge i tjeme, no obično je lice primarno mjesto za čupkanje kože. Koriste se prstima ili instrumentima poput pinceta ili igle. Nadalje, može se javiti u kratkim epizodama tijekom dana ili manje čestim, no trajnijim razdobljima gdje osoba može stajati ispred ogledala i satima „čupkati” svoju kožu, i tako mjesecima ili godinama. Dermatilomanija često rezultira vidljivim oštećenjima kože: promjena boje, otvorene rane, ožiljci, infekcije. Obično je kronično stanje, premda se simptomi mogu pojaviti i povremeno nestati. Anksioznost, depresija, sram, strah od izloženosti i neugodnost zbog ovoga stanja obično dovode do pokušaja prikrivanja kože šminkom, odjećom ili drugim sredstvima. Isto tako, otežane su i društvene interakcije, što rezultira neugodnim odnosima s obitelji i prijateljima. Smatra se da možda postoji genetska sastavnica jer se čini da osobe koje imaju dermatilomaniju većinom imaju i nekoga člana u obitelji koji je također podložan sličnim poremećajima. Ostali čimbenici uključuju individualni temperament i stres, što dosta „igra ulogu“ u ovakvom vremenu. Dermatilomanija se koristi i kao sredstvo za izbjegavanje stresnih događaja ili oslobađanje od napetosti koja nastaje kao rezultat negativnih emocija poput nestrpljenja, frustracije, nezadovoljstva, pa čak i dosade. Što se tiče liječenja, može se liječiti različitim terapijama, tehnikama i farmakološkim tretmanima.

Dermatilomanija tijekom pandemije COVID-19?

Jednako kao što je vjerojatnije da će se osobe s već postojećom fizičkom bolešću razboljeti od koronavirusa, tako će i osobe čije je mentalno zdravlje ugroženo imati veći rizik od pogoršanja

mentalnih bolesti kao posljedica koronavirusa. Osobe s dermatilomanijom će kao odgovor na stres vjerojatno imati više poteškoća nego inače. Savjeti zdravstvenih organizacija su jasni, čujemo ih i vidimo svakodnevno: „Izolirajte se.“, „Redovito perite ruke.“, „Ne dirajte lice.“ i dr. No, to nije lako, zar ne? Za prosječnu osobu dodirivanje lica uobičajena je navika. Većina ljudi to radi cijelo vrijeme, a da to uopće ne shvaća. Procjenjuje se da prosječna osoba dodirne lice oko 23 puta dnevno. Međutim, oni koji žive s kompulzivnim „čupkanjem“ kože vjerojatno će to daleko premašiti, pogotovo u ovo vrijeme globalne pandemije.

Što bi osoba koja pati od dermatilomanije trebala činiti?

Kao i kod svakoga mentalnog poremećaja, bilo bi dobro da imate svoje lijekove pri ruci i da se pridržavate rutine u kojoj se osjećate dobro. Zovnite prijatelje, organizirajte *online* druženje, imajte „podršku za podršku“ (imate podršku od drugih, a i oni od vas). Ako imate terapeuta, pogledajte nudi li sastanke preko telefona ili videopoziva, ako već ne koristite „krizne linije“ gdje imate dežurne psihologe za razgovor ili internetske grupe za podršku. Nadalje, postoje i različiti mehanizmi suočavanja s dermatilomanijom, npr. da osobe nose rukavice, kape, trake za kosu, majice dugih rukava i duge hlače, da se riješe svih stvari s kojima „čupkaju“ kožu, da izbjegavaju što više ogledala i dr. Prema *Picking Me Foundation* ovo su neki savjeti i preporuke koje mogu pomoći osobama s dermatilomanijom u ovo vrijeme: perite predmete koje često koristite – takvi se predmeti često dodiruju prstima, dezinficirajte ih, koristite maramice za lice – one sprječavaju direktan dodir prstiju i lica,

perite ruke barem 20 sekundi, uključite u svoju rutinu dezinfekcijsko sredstvo za ruke, „držite“ ruke zauzetima – ogulite si neko voće, napravite papirnati avion, koristite lopticu za stres, nalakirajte nokte, crtajte i sl., ostanite povezani s drugima – budite u kontaktu sa svojim voljenim, nazovite nekoga starog prijatelja s kojim se niste odavno čuli i sl., budite savjesni i ne širite paniku. Kako se i drugi susreću s poteškoćom stalnoga dodirivanja lica, možete ih i informirati o dermatilomaniji i objasniti im što im je najbolje činiti. Nadalje, iako je dosta „primamljujuće“ provjeravati vijesti o koronavirusu, pokušajte što više reducirati informacije iz medija koje vam stvaraju napetost, frustracije i sl. Svaki dan stvorite „prozor“ u kojem sebi dopuštate pažljivo provjeriti novosti i ograničite vrijeme u kojem to činite. Također, budite zauzeti stvarima koje volite i koje vam smanjuju ukupnu razinu stresa. To je sjajan način za što manje napetosti i frustracija. Nemojte čekati da panika i stres prođu da biste živjeli!

Naposljetku, možda će vam neki od ovih savjeta i zazvučati neobično, no ako se borite protiv dermatilomanije ili se osjećate bespomoćnima u toj borbi, pokušajte primijeniti ove savjete i preporuke koje vam mogu pomoći u očuvanju vas i onih oko vas. Važno je razvijati svijest i brinuti jedni o drugima za ovo vrijeme. Na kraju krajeva, možete dati sve od sebe upravo sada i vaše najbolje je dovoljno. Pazite na sebe, budite dobro i budite ljubazni!

NASILJE U OBITELJI TIJEKOM PANDEMIJE COVID-19

U bujici informacija i događaja kojima smo izloženi od početka pandemije COVID-19, kako u vlastitim mislima tako i u medijima, ne smijemo zbog vlastitoga straha i bojazni za svoj i za život svojih bližnjih zaboraviti na one koji su nas trebali i prije novonastale situacije.

Obiteljsko nasilje obuhvaća nasilje koje se opetovano događa između članova obitelji (roditelja, partnera, braće i sestara). Svjedočenje nasilju u obitelji odnosi se na situacije u kojima je dijete svjedok čestoga nasilja drugih članova obitelji. Sigurno ste se i prije uvjeta izolacije našli u situaciji kada niste mogli razlučiti razliku između obiteljskoga nasilja i bezazlena obiteljskog konstruktivnog razgovora s povišenim tonovima. Zasigurno ste ponekad u svojim ili u obiteljima svojih susjeda ponekad svjedočili situacijama pri kojima niste mogli odvagnuti što je najprimjerenije učiniti.

Zakonom o zaštiti od nasilja u obitelji jasno su definirana obilježja obiteljskoga nasilja koja uključuju:

- ✎ Tjelesno nasilje i primjenu fizičke sile, bez obzira na to je li nastupila tjelesna ozljeda.
- ✎ Tjelesno kažnjavanje i primjenu ponižavajućih oblika odgoja prema djeci.

- ✎ Psihičko nasilje kojemu su posljedice strah, ugroženost, uznemirenost, vrijeđanje, psovanje, nazivanje pogrdnim imenima, ograničavanje slobode kretanja, verbalno nasilje, verbalni napadi, uznemiravanje putem sredstava komunikacije, uznemiravanje putem komunikacije preko treće osobe, prebacivanje krivnje zbog nasilja na drugu osobu, prisiljavanje osobe na bilo što što nije u skladu s njezinim željama, prisiljavanje osobe na prakticiranje vjere kojoj ne pripada.
- ✎ Spolno nasilje, spolno uznemiravanje, inzistiranje na spolnom odnosu.
- ✎ Ekonomsko nasilje i financijsko iskorištavanje.

Bez obzira na to što postoji više aspekata i oblika obiteljskoga nasilja, u obiteljima koje su tomu izložene najčešće jedan oblik nasilja uključuje i druge. Smatra se kako svaki oblik nasilja ima negativan utjecaj na sve članove obitelji. Ako se radi o obiteljima s malom djecom, bilo koji oblik nasilja nad njima ili svjedočenje obiteljskomu nasilju može izazvati kratkotrajne posljedice u vidu anksioznosti, probleme sa spavanjem, neraspoloženje, depresivnost, probleme sa zdravljem, agresiju, ljutnju, smanjenu motivaciju za učenje, socijalno udaljavanje, osamljivanje te dugotrajne posljedice koje se odnose na rizik da dijete izloženo nasilju i samo postane nasilnik u starijoj životnoj dobi, iz čega proizlazi društveni stav o nasilju kao o tradiciji. Osim rizika da se iz uloge žrtve dijete pomačne u ulogu zlostavljača, postoji rizik od manjka samopouzdanja, nesigurnosti, nedostatka suosjećanja prema drugima, neprekidna osjećaja krivice, manjka motivacije za budućnost i napredak, razvijanja ovisnosti, suicidalnosti i dr. Obiteljsko nasilje ostavlja trag na dječji emocionalni, socijalni, moralni i kognitivni razvoj.

U Bosni i Hercegovini ukupno je 52,8 % žena koje su od svoje 15. godine doživjele neki oblik nasilja. Osim problema u vidu zakonski nedostatno definiranih aspekata nasilja i kažnjavanja zlostavljača, problem za obitelj koja se bori s obiteljskim nasiljem jest i niska stopa prijavljivanja, samih članova ili osoba koje imaju jasne indicije i sumnje na obiteljsko nasilje (šira obitelj, kolege na poslu, krug prijatelja, susjedi i dr).

COVID-19 i obiteljsko nasilje

Izrazit problem za socijalnu skrb i zakonodavstvo u vrijeme pandemije COVID-19 predstavlja upravo obiteljsko nasilje. S obzirom na uvedene mjere koje sprječavaju i onemogućuju uobičajen rad centara za socijalnu skrb i provođenje redovnih obiteljskih tretmana, očekuje se nagla stopa porasta obiteljskoga nasilja u uvjetima izolacije. Izolacija kao takva predstavlja jedan od najutjecajnijih čimbenika koji može potaknuti obiteljsko nasilje kod obitelji koje prije nisu bile izložene istomu, promijeniti uobičajeni obrazac nasilnih ponašanja i pomaknuti ga prema onim rizičnijim u obiteljima kod kojih se ranije bilježilo obiteljsko nasilje te povećati njegovu učestalost. Brojni su faktori koji mogu biti okidači takvoga nasilja. Analiza obiteljskoga nasilja u Hrvatskoj u 2019. godini pokazuje kako je jedan od najučestalijih okidača za obiteljsko nasilje, čiji je počinitelj muškarac, bila ženina namjera da mu se suprotstavi. Tomu, dakako, mogu doprinijeti i uvjeti u kojima obitelj boravi u istome domu te ostali članovi obitelji zlostavljača (ili više njih) nemaju priliku socijalno se distancirati. Nadalje, okidač je za obiteljsko nasilje i konzumacija alkohola i drugih sredstava kojima se osobe izlažu uslijed povećana stresa, kriznih i prijetjećih situacija, ekonomskih i financijskih poteškoća, nakon otkaza ili smanjenja

plaće, uslijed osjećaja usamljenosti, anksioznosti, depresije, ljutnje, osjećaja bespomoćnosti, dosade, viška slobodna vremena, tuge i dr. S obzirom na činjenicu kako centri za socijalnu skrb i sigurne kuće nisu pronašle alternativni oblik rada u vrijeme koronavirusa, osim telefonskim putem, to može djelovati kao poticaj zlostavljaču jer upravo takva informacija za njega predstavlja veću sigurnost i vjerojatnost da ga se ne prijavi.

Bilo bi dobro sagledati trenutačnu situaciju brojnih obitelji iz drugoga kuta. Promatrajmo obiteljsko nasilje iz aspekta obiteljske dinamike. Svaki član obitelji svakodnevno je opterećen vlastitim brigama, sumnjama, nervozom, anksioznošću, ljutnjom, pa čak i dozom agresivnosti. Međutim, kada se prisjetimo vremena prije potrebe za izolacijom uslijed pandemije, sjećamo se da je svaki član obitelji redovito izlazio iz kuće, provodio vrijeme s osobama koje su dio njegovih interesa, koje ga opuštaju i olakšavaju mu svakodnevne životne tegobe. Također, danas većina ljudi ima različite oblike aktivnosti koji im pomažu da se svakodnevno osjećaju bolje te da negativne emocije i namjere preusmjere socijalno vrijednim ciljevima (sport, trening, boks, vožnja bicikla). To je važan faktor koji izostaje upravo u vrijeme izolacije te svaki član obitelji upravo u svoj dom donosi brige, probleme, frustraciju, negativne emocije i želju da ih otpuste upravo prema članovima obitelji. To je problem kojemu se nastoji doskočiti putem otvorenih telefonskih linija za pomoć žrtvama nasilja, virtualnim radionicama i savjetovanjima.

Za nas je važno, u vrijeme kada svatko svoju energiju usmjerava svomu boljitku te zaštititi sebe i svojih bližnjih, ne ustrajati u tolikoj mjeri da se zatvorimo za druge ljude. Važno je, unatoč fizičkoj distanci, zadržati empatiju i osluškivati ono što se događa oko nas, a samim time i biti spremni reagirati na moguće opasnosti. Trebamo zajedničkim snagama, edukacijom i spremnošću na reagiranje bez straha pomoći u prevenciji i zaštititi od svake vrste nasilja.

KADA DOM POSTANE RADNO MJESTO: RAD NA DALJINU I MENTALNO ZDRAVLJE

Google, Apple, Amazon, Microsoft i Twitter – od Velike Britanije do Sjedinjenih Američkih Država, od Japana do Južne Koreje, ovo su sve globalne tvrtke koje su u posljednjih mjesec dana uvele obvezni rad od kuće usred pandemije novoga koronavirusa. Na taj su način testirali našu mogućnost da živimo život bez napuštanja vlastitoga doma. Koronavirus, koji se do sada pokazao razarajućim, mogao bi biti katalist u novome globalnom eksperimentu. Dok se rad od doma i *online* učenje već dugi niz godina spominju kao mogućnosti, nagli pomak masovnoj telekomunikaciji mogao bi promijeniti način na koji radimo i način na koji mislimo o radu. Dosadašnja istraživanja o radu na daljinu dala su miješane rezultate: istraživanje objavljeno u knjizi *Back to Human: How Great Leaders Create Connection in the Age of Isolation* Dana Schawbela iz 2018. godine pokazalo je da je veća vjerojatnost da će se zaposlenici koji rade od doma isključiti i napustiti posao, dok se, s druge strane, pristalice rada od doma pozivaju na istraživanje iz 2015. godine koje je vodio Nicholas Bloom, profesor sa Stanforda, i koje je pokazalo da su zaposlenici koji rade od kuće za 13 % učinkovitiji od kolega koji rade u uredu. Bilo kako bilo, rad od kuće naglo je

postao „normalan“. Mnogi će zaposlenici prvi put raditi od kuće, što od njih zahtijeva kreativnost u smislu pronalaženja novih načina kako ostati produktivan u novome, domaćem okruženju i novih virtualnih načina komunikacije.

Rad od doma, iako ima svoje prednosti u smislu prilagodljivosti radnoga vremena, definitivno ima i svoje nedostatke. Zašto nekim ljudima to predstavlja problem? Mnogima je ovakav način rada težak zbog nemogućnosti dubljega povezivanja s kolegama te osjećaja usamljenosti i prevelike socijalne izolacije. Iako su aplikacije poput *Microsoft Teamasa*, preko kojega se mogu obavljati video-pozivi, slati poruke i dijeliti dokumenti, doživjele bitan porast u broju korisnika od siječnja 2020. godine, mnogim zaposlenicima to nije dovoljno za stvarnu interakciju kao što je to *face to face* interakcija. Istraživanje rada od doma 2020. godine pokazalo je da je usamljenost na samome vrhu problema takva rada. Jedan od zanimljivih načina na koji tvrtka *GitLab* pokušava riješiti ovaj problem jest virtualna *coffee breaks* ili stanka za kavu, odnosno to su video-pozivi kada zaposlenici uzimaju pauzu od posla i socijaliziraju se. Iako sve tvrtke ne nude mogućnost virtualnih kava, vrlo je važno imitirati normalan radni život, a ono što je ključno jest da osoba pokuša ostati u što većem kontaktu s kolegama s posla preko različitih društvenih mreža njegujući tako radne odnose, ali i vlastitu potrebu za socijalizacijom u doba socijalne distance.

Zaposlenicima koji rade od doma, osim usamljenosti, često nedostaje angažiranosti i uključenosti. Iako bi se rad od kuće trebao shvaćati ozbiljno, *multitasking* nije rijedak te se često događa da ljudi prilikom sastanaka svoju pažnju usmjeravaju negdje drugdje, bilo pretražujući internet ili radeći kućanske poslove, što, naravno, snižava produktivnost. Ono što se može učiniti kako bi se povećala motivacija za rad jest postojanje dnevne rutine te radnih i privatnih

zadataka, odnosno samodiscipline. Vrlo je bitno odrediti točan početak radnoga vremena i radne ciljeve tijekom dana. Međutim, čak i kada se uspostavi odgovarajuća vremenska struktura, distraktori poput knjiga, televizije i kućanskih poslova mogu spriječiti ispunjavanje zadanih radnih ciljeva. Zbog toga je bitno naći mirno mjesto u kojem se može neometano raditi. Mnogi, međutim, nemaju priliku imati stalan izdvojeni radni prostor, već ga moraju stvoriti balansirajući s prostornim potrebama svojih ukućana. Ako drugi članovi obitelji i dalje ometaju rad, važno ih je staloženo i mirno obavijestiti o radnome vremenu te s partnerom dogovoriti podjelu vremena i brige za djecu.

Nadalje, iako prilagodljivost radnoga vremena važi za najveću prednost rada od kuće, može se reći i da ima jedan ogromni nedostatak. Neki se zaposlenici ne snalaze u organiziranju vremena. Prevelika mogućnost prilagođavanja dovodi ih ili do skraćivanja radnoga vremena, što dovodi do smanjenja motivacije, ili do prekomjernoga rada, što može dovesti do *burn-outa* ili sagorijevanja. Koristeći teoriju socijalne razmjene, istraživači pretpostavljaju da zaposlenici reagiraju na mogućnost prilagodljivoga rada ulaganjem dodatnih napora kako bi poslodavcu uzvratili uslugu, što uzrokuje sagorijevanje. Vremenska struktura, odnosno povlačenje linije između poslovnoga i privatnoga života, ključna je za mentalno zdravlje zaposlenika. Kod posla od kuće nije teško primijetiti da ova linija često nestaje. Stoga se postavlja pitanje: „Kako ne ponijeti posao kući kada posao više nije izvan kuće?“ Razgraničavanje, odnosno prelazak iz radne u neradnu, ulogu moguće je putem „aktivnosti prelaska granice“. Aktivnosti prelaska granice u biti su sve fizičke i socijalne aktivnosti koje daju informaciju da se nešto promijenilo, odnosno da osoba prelazi iz „privatnoga sebe“ u „poslovnoga sebe“. Ove aktivnosti mogu biti jednostavne poput

oblačenja poslovne odjeće do vremena potrebna da se dođe na posao. Iz toga razloga mnogi psiholozi preporučuju oblačenje radne odjeće umjesto pidžama kao i šetanje prije i nakon posla kako bi se uspostavila jasnija psihološka granica između poslovnih obveza i slobodna vremena. Uspostavljanje jasne psihološke ograde može se učiniti tako da radni dan započinjemo aktivnostima poput ispijanja kave ili čaja, a završetak označimo vježbanjem. Važno je ne biti strog sam prema sebi i prihvatiti da radni uvjeti nisu optimalni i da se to može odraziti i na učinku.

Iako rad od doma nudi niz pogodnosti, od smanjenja troškova do prilagodljiva radnog vremena, bitno ga je ozbiljno shvatiti i nastaviti učinkovito raditi, čak i uza sve izazove koje donosi. Bez strukture koju nameće tradicionalno radno mjesto i bez direktne supervizije lako se izgubiti i zanijeti. Stoga je bitno kreirati vlastiti raspored i vlastitu rutinu kako bismo se prilagodili odgovornostima koje nosi rad od kuće. Konačno, iako je virus ljude natjerao na prilagođavanje, ova se situacija ne bi trebala svesti samo na preuzimanje *Meeta* ili *Zooma*, već i na mogućnost restrukturiranja cijelog poimanja rada.

MODELI PRUŽANJA PSIHOSOCIJALNE PODRŠKE TIJEKOM COVID-19 PANDEMIJE



DRŽITE FIZIČKU, A NE SOCIJALNU DISTANCU

U skladu s novonastalom situacijom pandemije koronavirusa svi smo se našli u situaciji u kojoj se moramo prilagoditi određenim uputama koje donesu nadležne osobe. Svakodnevno smo izloženi mnoštvu novih pojmova kao što su karantena, klasteri, epidemio-
lozi i sl. Jedan od tih pojmova koje svakodnevno čujemo i za koji se traži da ga ispunimo jest i održavanje socijalne distance.

Znamo li što znači socijalno distanciranje?

Socijalno distanciranje podrazumijeva mjeru bliskosti ili udaljenosti pojedinca ili više njih u odnosu na neku socijalnu ili etničku grupaciju. Dakle, socijalna distanca temelji se na socijalnim atributima poput rase, spola, stupnja obrazovanja, statusa pojedinca i sl. Ovisi o emotivnoj sastavnici i stavovima za koje se smatra kako utječu na stvaranje predrasuda prema određenim pojedincima ili grupama. Također, oblikuje ponašanje pojedinca prema drugomu ili prema grupi na način da što je veća, postojat će i veća odbojnost za komunikacijom ili zajedničkim sudjelovanjem u određenim programima i aktivnostima. Jednostavnije, jedan ju je autor

definirao kao „različit stupanj razumijevanja i osjećanja koji postaje između grupa“.

Čitajući ovo, vjerojatno vam se nameće pitanje: „Pa što sada, da ne održavamo socijalnu distancu i mjere nadležnih osoba?“ Ne. Svakako trebamo poštivati odluke koje su nam propisane, ali trebamo održavati fizičku distancu, a ne socijalnu.

Fizička distanca i kako nam ona pomaže u suočavanju s koronavirusom

Fizička distanca odnosi se na fizičku udaljenost među pojedincima i upravo je to ono što nam treba kako bismo spriječili mogućnost širenja virusa. Dakle, potrudimo se smanjiti kontakte, ali samo fizičke prirode. Ako se nađemo u kontaktu s drugom osobom, držimo fizičku distancu od dva metra kako je i propisano preventivnim mjerama.

Iako su socijalna i fizička distanca pojmovi koji su međusobno povezani, ne dopustimo si da nas fizička distanca udalji od drugih. Kako?

Iskoristite ovo vrijeme izolacije za razgovor s prijateljima, popijte virtualnu kavu s njima, obnovite stare kontakte, prisjetite se zajedničkih nezaboravnih trenutaka koje ste proveli skupa, obradujte pozivom nekoga s kim se dugo vremena niste čuli.

Postoje brojni načini kojima možete kvalitetno iskoristiti ovo vrijeme, samo si dajte mašti na volju i zadržite pozitivne misli. A ima li boljšega lijeka za negativno raspoloženje od dobrog razgovora s prijateljima?

Dakle, potrudite se smanjiti fizičke kontakte i poštujujte mjere nadležnih, a višak vremena iskoriste za socijalno približavanje prijateljima i dragim ljudima. Ne dopustite da nas fizička distanca socijalno distancira.

VAŽNOST SOCIJALNE POTPORE TIJEKOM PANDEMIJE COVID-19

Duša se ne pobjeđuje oružjem, nego ljubavlju i blagorodnošću, rekao je prije gotovo 400 godina veliki Spinoza. Kako socijalnom potporom pružiti upravo ljubav i blagorodnost u vrijeme kada vlada socijalna distanca?!

Što podrazumijeva socijalnu potporu?

Socijalna potpora kao relevantna funkcija međuljudskih odnosa zanimala je i potaknula brojne autore na istraživanja, pa su u zadnjih dvadeset godina nastale brojne operacionalizacije toga pojma. Glavni su razlozi bili opažanje kako socijalna potpora pozitivno utječe na zdravlje pojedinca, kako fizičko tako i psihološko, te da su ljudi koji žive u braku, imaju prijatelje i članove obitelji koji im pružaju materijalnu i psihološku potporu boljšeg zdravlja nego ljudi s manje kontakata i potpore.

Nekoliko je osnovnih vrsta socijalne potpore: potpora samopoštovanju, informacijska socijalna potpora, „druženje“ i instrumentalna potpora.

Potpora samopoštovanju je informacija pojedincu da je poštovan i da je prihvaćen. Samopoštovanje se razvija i povećava

komuniciranjem s osobama koje prihvaćaju njegove vrijednosti i poštuju ga bez obzira na njegove poteškoće ili osobne neuspjehe. Ova vrsta potpore povezana je s onime što zovemo emocionalnom potporom, ekspresivnom potporom, ventilacijom ili bliskom potporom.

Informacijska potpora je podrška u definiranju, razumijevanju i suočavanju s problemima. Još se naziva savjetom, potporom u procjeni ili kognitivnim vođenjem. Druženje je provođenje slobodnog vremena s drugima. Ovakva vrsta potpore može smanjiti stres jer zadovoljava potrebu za pripadanjem ili kontaktima s drugima, zatim pomoći pojedincu odvratiti pozornost od briga i problema te poticati pozitivna raspoloženja. Ova se vrsta potpore još zove i pripadanjem.

Instrumentalna potpora je osiguravanje financijske pomoći, materijalnih izvora i potrebnih usluga. Instrumentalna pomoć može umanjiti stres direktnim rješavanjem instrumentalnih poteškoća ili osiguravanjem vremena za aktivnosti kao što su zabave ili opuštanje. Ova se vrsta podrške još zove i materijalna potpora, konkretna pomoć ili opipljiva potpora.

Termin socijalna potpora kod nekih autora podrazumijeva sve funkcije koje za osobu vrše važni drugi ljudi kao npr. članovi obitelji, prijatelji, suradnici, rodbina ili susjedi. Te funkcije obično uključuju instrumentalnu, socioemocionalnu i informacijsku pomoć.

Instrumentalna pomoć podrazumijeva akcije koje vrše drugi, a koje omogućuju ispunjenje uobičajenih odgovornosti u okviru uloga.

Socioemocionalna pomoć odnosi se na potvrđivanje i iskazivanje ljubavi, brige, poštovanja, simpatije i naklonosti grupi, a

informacijska pomoć odnosi se na komunikaciju činjenica ili mišljenja koji su relevantni za tekuće teškoće kao što su savjeti i informacije koje mogu olakšati životne uvjete.

Neki autori definiraju socijalnu podršku s tri „A“: *affect*, *affirmation* i *aid*, tj. podrška može uključivati izražavanje emocionalne bliskosti i naklonosti prema nekomu (eng. *affect*), pružanje informacija o ispravnosti djelovanja i mišljenja (eng. *affirmation*) te izravnu pomoć u obliku novca, vremena i truda (eng. *aid*).

Iako se različite funkcije socijalne potpore mogu pojmovno razdvojiti, one u svakodnevnome životu nisu ovako nezavisne, npr. ljudi koji imaju više prijatelja ili poznanika imaju i više pristupa instrumentalnoj pomoći i emocionalnoj potpori. Istraživanja pokazuju visoke korelacije različitih funkcija socijalne potpore.

Uz istraživanja koja ispituju vezu između stresnih životnih događaja i psihosocijalne prilagodbe te psihičkih i zdravstvenih posljedica osoba izloženih stresu, pojavila su se i istraživanja čimbenika koji utječu na tu povezanost. Utvrdilo se kako je socijalna potpora bitan činitelj u procesima utjecaja stresnih događaja na zdravlje jer socijalni činitelji i međuljudski odnosi mogu zaštititi pojedinca od opasnih posljedica stresa. Pojedinaac tako može dobiti više ili manje socijalne potpore koja može ublažiti stresne reakcije u svojoj užoj i široj zajednici. Stres katkad mobilizira socijalnu mrežu i iz nje izvlači pozitivno podržavajuće ponašanje, ali može imati i negativan utjecaj, tj. smanjiti pomoć pogoršavanjem ili uništavanjem odnosa. Utjecaj stresa zavisi od njegove jačine i trajanja, ali i snazi izvora potpore. Neka istraživanja potvrđuju da su ishodi u većoj mjeri funkcija kvalitete, nego kvantitete socijalne potpore. To se događa kada se radi o učincima socijalne potpore na adaptacijske ishode koji su operacionalizirani kao psihičko ili fizičko zdravlje

te kao kombinacija. Stoga nije začuđujuće to što su neke mjere fizičkoga, ali i psihičkoga zdravlja više u funkciji percepcije socijalne potpore, što podrazumijeva doživljaj primljena poštovanja, prihvatanosti i brige te zadovoljavanja socijalnih potreba od strane važnih osoba, nego veličine socijalne mreže. Zbroj socijalnih veza slabo je povezan s indikatorima prilagodbe kada se ne uzimaju u obzir kvalitete tih odnosa. Broj socijalnih interakcija pruža informaciju o vjerojatnosti dobivanja socijalne potpore, ali ne i informaciju o zadovoljstvu dobivanjem iste. Ponekad samo jedna socijalna veza, ako je važna za pojedinca, može pomoći u zaštiti od negativnih učinaka stresa.

Pored toga, dva su tipa socijalne potpore:

Očekivana socijalna potpora odnosi se na vjerovanje osobe u to da joj netko može pružiti određenu vrstu pomoći i podrške. To u stvarnosti ne mora biti slučaj, ali je bitno što drži uvjerenje kako nije sama i kako je nekomu stalo do nje.

Stvarna (primljena) socijalna potpora obuhvaća socijalne resurse koje su im drugi već pružili ili koje će im vrlo vjerojatno omogućiti osobe kojima vjeruju i na koje računaju. Jaz između očekivane i stvarne socijalne potpore dodatno produbljuje depresiju, dok svijest o tome da pojedinac ima razgranatu mrežu socijalne potpore vodi optimizmu, zadovoljstvu životom i dobru mentalnom zdravlju.

Izvori socijalne potpore mogu biti raznoliki. No, nemali broj ljudi prima najveći dio emocionalne potpore, topline, pripadanja, materijalne i instrumentalne potpore upravo u obitelji. Ako je brak uspješan, suprug odnosno supruga jedni su od glavnih trajnih izvora socijalne potpore odraslih. Za razliku od ostalih izvora potpore i pomoći, obitelj je najčešće ta koja sama prepoznaje i nudi

pomoć svomu članu u krizi, bez da on to mora posebno tražiti. Osim obitelji, važan su izvor podrške i prijatelji, susjedi, bliži ili dalji rođaci, kolege na poslu itd.

Kako primijeniti prethodno?

Ponekad osobama trebaju informacije, ponekad samo običan razgovor ili upit o stanju tijela ili uma, a ponekad samo netko tko sluša. Razumijevanje drugih može voditi poboljšanju, ne samo u nastaloj komunikaciji nego i u shvaćanju nekolicine budućih konverzacija. Komunikacija je ključna, a pružanjem vremena, razgovorom, u trenutku koji se ne može vratiti, daje se osobama na važnosti. Velikodušnost dijeljenja socijalne potpore neprocjenjivo je zajedničko bogatstvo.



STIGMATIZACIJA I COVID-19:

Kako ublažiti stigmatizaciju pravilnim načinima komuniciranja?

„Naš najveći neprijatelj nije virus, nego stigma koja nas okreće jedne protiv drugih.“

Tedros Adhanom Ghebreyesus, predsjednik Svjetske zdravstvene organizacije

„Tako im i treba kada jedu šišmiše.“ i „Neka ginu, svakako ih ima i previše.“ samo su neki od brojnih komentara koji su se mogli pronaći na člancima poznatih medijskih portala o koronavirusu. Nazivi azijski virus, kineski virus, virus iz Wuhana ili drugi epiteti koji su krasili naslove internetskih portala, ali i izjave javnih osoba pridonijeli su sve većoj globalnoj panici i strahu i doveli do pojave društvene stigmatizacije osoba oboljelih od koronavirusa. Što je stigmatizacija u zdravstvu, kako nastaje i kako ublažiti rastuću stigmu povezanu s koronavirusom?

Što je stigma?

Povijest je pokazala da globalne epidemije dovode do pojave ksenofobije i stigmatizacije kao što je to bio slučaj s bolestima poput

ebola i MERS-a, a sada i s koronavirusom. Veliki broj medijskih članaka objavljenih tijekom veljače i ožujka izvještavao je o slučajevima stereotipiziranja, omalovažavanja i zlostavljanja upućena osobama azijskoga porijekla. Iako je porijeklo virusa povezano s kineskom regijom Wuhan, ne postoji povezanost rasne ili etničke pripadnosti s većim rizikom oboljenja od njega. Međutim, ljudi i dalje pripisuju odgovornost za nastanak i širenje virusa osobama azijskoga porijekla i bolesti pridaju geografske attribute, poput kineskoga virusa, čime povećavaju raniju stigmatu. Imenovanje bolesti prema zemljopisnoj lokaciji nije novitet. Primjerice, virus zika nazvan je po šumskome području Ugande, za tzv. španjolsku gripu znalo se da joj porijeklo nije bilo u Španjolskoj, ali ljudi su i dalje koristili ovaj naziv i tako održali društvenu stigmatu. Zašto se ovo događa i što je zapravo stigma?

Društvena stigma je neodobravanje ili diskriminacija osobe temeljena na zamijećenim društvenim obilježjima koji razlikuju osobu od ostalih članova društva. Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) definira *društvenu stigmatu u zdravstvu* kao negativnu povezanost osobe ili grupe ljudi određenih obilježja i bolesti koju posjeduju. Priručnik WHO-a za sprječavanje stigme ističe da u vrijeme epidemije društvena stigma može podrazumijevati stereotipiziranje, etiketiranje, diskriminiranje i tretiranje na drugačiji način osoba zbog njihove stvarne ili pretpostavljene povezanosti s bolešću. Američka psihološka udruga (APA) navodi da su pristranosti, stigme i diskriminacija prijetnja javnomu zdravstvu. Narušavaju tjelesno i mentalno zdravlje i dobrobit stigmatiziranih grupa otežavajući time učinkovitost javnoga zdravstva. Njegovatelji, obitelji, prijatelji i zajednica osoba koje (ili za koje se pretpostavlja da) imaju bolest doživljaju osudu okoline i time postaju predmet socijalne stigme, a samim time rasizma, ksenofobije i diskriminacije

na temelju etničke pripadnosti. Tijekom trenutačne globalne pandemije prouzrokovane koronavirusom najviše su stigmatizirane osobe azijskoga porijekla (sinofobija), osobe koje su boravile u inozemstvu i zdravstveni djelatnici.

Kako nastaje stigma i zašto je štetna?

Desetljeća istraživanja pokazala su da postoji diskriminacija povezana s lošijim tjelesnim i mentalnim zdravljem kod LGBTQ zajednica, ali i brojnih etničkih manjina. Priručnik WHO-a za sprječavanje društvene stigme u zdravstvu navodi da stigmatizacija prema osobama koje boluju od koronavirusa nastaje kombinacijom neznanja i straha. Činjenica da je bolest nova i da postoje mnoge nepoznanice o prijenosu, uspješnome suzbijanju i liječenju oboljelih izaziva veliku nesigurnost i strah od zaraze. Pandemijska priroda bolesti može dovesti do zbunjenosti, anksioznosti, straha i panike među ljudima, što može povećati štetne stereotipove. U priručniku WHO-a navodi se: „Ljudi se uglavnom boje novoga i nepoznatoga.“ i taj su strah skloni povezati s „drugima“ kako bi on djelovao kao nešto što se ne događa njima, nego drugima. Taj strah dovodi do stigmatizacije onih koji su percipirani kao „drugi“, a to su u ovome slučaju osobe oboljele od koronavirusa. Kao rezultat stigme javlja se društveno izoliranje grupa povezanih s bolešću. Ovo izoliranje pojedinaca uzrokovano je vjerovanjem da su ti pojedinci odgovorni za svoju bolest. S obzirom na to da ljudi u uvjetima nesigurnosti žele imati osjećaj kontrole nad situacijom, poštivanjem uputa nadležnih organizacija stječu uvjerenje da time kontroliraju mogućnost zaraze. Zbog toga uvjerenja na zaražene osobe gleda se kao na osobe koje se nisu pridržavale uputa i zbog

toga ih se etiketira odgovornima za svoju bolest. Kako ističe dr. sc. Margareta Jelić (za službenu stranicu Vlade RH za pravodobne i točne informacije o koronavirusu): „Virus ne bira prema rasi, nacionalnosti ili etnicitetu i može zahvatiti svakoga.“ Ljudi često skrivaju znakove bolesti kako bi izbjegli društvenu osudu i diskriminaciju. To ih može sprječavati u traženju pravovremene zdravstvene pomoći i obeshrabiliti u usvajanju zdravih oblika ponašanja. Dolazi do nepovjerenja u sustav i podršku zajednice. Osobe su često žrtve izbjegavanja, izoliranja, ali i fizičkoga nasilja.

Kako ublažiti i riješiti društvenu stigmu o koronavirusu?

Nepoznavanje i strah od virusa izazivaju stigmu, stoga je bitno smanjiti ta dva čimbenika. Važno je izgraditi povjerenje u pouzdane zdravstvene službe, pokazati empatiju prema zahvaćenim pojedincima i usvojiti učinkovite praktične mjere za zaštitu kako bi se ublažila društvena stigma. Ključno je voditi računa o načinu na koji se komunicira o koronavirusu. Svjetska zdravstvena organizacija u suradnji s UNICEF-om i Međunarodnim Crvenim križem (IFRC) preporuča sljedeće savjete pravilna načina postupanja u cilju ublažavanja društvene stigme:

Koristite prikladan način komuniciranja o bolesti

Preporuča se korištenje riječi i izraza kojima se ističe da su „ljudi na prvome mjestu“ na svim razinama komunikacije uključujući i

medije. Naglasak je na pozitivnome tonu i poštivanju prava i osjećaja pojedinca prilikom korištenja izraza koji mogu imati negativno značenje za ljude (npr. zaražen, izoliran, sumnjivi slučaj).

- ✎ Prilikom govora o novoj bolesti uzrokovanoj koronavirusom koristiti službeni naziv bolesti: COVID-19, bez pripisivanja etničke pripadnosti ili lokacije bolesti kao što su „virus iz Wuhana“ ili „kineski virus“.
- ✎ Zamjena izraza „žrtve ili slučajevi COVID-19“ s „osobama koje imaju COVID-19“, „osobama koje se liječe ili oporavljaju od COVID-19“.
- ✎ Govoriti o „osobama koje su oboljele od bolesti COVID-19“ umjesto „osobama koje prenose COVID-19, šire virus i zaražu“ jer takvo izražavanje podrazumijeva namjerno prenošenje i prebacuje krivnju na osobu.
- ✎ Suzdržavati se od korištenja dehumanizirajućih izraza koji mogu stvoriti dojam da su osobe krive zbog bolesti, da su napravile nešto pogrešno ili da su manje vrijedne od drugih čime se povećava stigma.
- ✎ Ispravno i točno koristiti činjenice o pandemiji COVID-19 temeljene isključivo na provjerenim znanstvenim podacima i najnovijim savjetima službenih zdravstvenih ustanova.
- ✎ Izbjegavati širenje neprovjerenih, lažnih informacija i korištenje napuhanih metafora poput „pošasti“ i „apokalipse“ kako bi se oslovila pandemija.
- ✎ Govoriti pozitivno i naglašavati učinkovitost mjera prevencije i liječenja umjesto naglašavanja negativnih poruka i poruka prijetnje.

Vlastiti angažman

Naglašava se obzirnost i promišljenost prilikom komuniciranja na društvenim mrežama kao i pokazivanje razumijevanja i suosjećanja prilikom govora o bolesti COVID-19.

- ✚ Širenje točnih i ažurnih činjenica: prikupljanje i širenje provjerenih informacija specifičnih za zemlju i lokalnu zajednicu.
- ✚ Korištenje jednostavnog jezika i izbjegavanje kliničkih termina.
- ✚ Angažiranje vjerskih i političkih lidera, poznatih i javnih osoba da svojim ugledom dodatno pojačaju poruke kojima se smanjuje stigma na geografski i kulturološki prikladan način.
- ✚ Intenzivnije prenošenje glasova, priča i djela lokalnih ljudi koji su oboljeli i oporavili se od bolesti ili su bili potpora drugim oboljelim osobama.
- ✚ Pokretanje kampanje zahvalnosti „herojima“, tj. zdravstvenim radnicima koji mogu biti stigmatizirani.
- ✚ Naglašavanje različitih etničkih skupina i uporaba neutralnih simbola i formata koji ne ukazuju ni na jednu etničku skupinu.
- ✚ Prakticiranje etičkoga novinarstva. Izvješća koja se pretjerano usredotočuju na odgovornost pacijenata mogu povećati stigmatu oboljelih osoba. Vijesti koje nagađaju o izvoru bolesti COVID-19 mogu povećati stigmatu prema takvim pojedincima (npr. otkrivanje nultoga pacijenta).
- ✚ Povezivanje s ostalim inicijativama koje se bave borbom protiv društvene stigme i stereotipa.

- ✚ Prijavljivanje bilo kakva oblika govora mržnje i verbalnoga nasilja nadležnim ustanovama.

Pridržavajte se savjeta za komunikaciju

Infodemija – informacijska epidemija vijestima, i to prvenstveno onim na društvenim mrežama od kojih je većina lažnih vijesti, širi se brže od novoga virusa. To pridonosi negativnim učincima, stigmatizaciji i diskriminaciji osoba pogođenih epidemijom. Naglasak je na grupnoj solidarnosti i korištenju jasnih informacija koje se mogu pretočiti u konkretne akcije podrške zajednicama i ljudima koji su pogođeni epidemijom.

- ✚ Ispravljajte krive informacije imajući na umu da su osjećaji i ponašanja ljudi stvarni, čak i ako su njihove informacije lažne.
- ✚ Promovirajte važnost prevencije, sigurnosnih mjera, ranoga otkrivanja i liječenja.
- ✚ Sa suosjećanjem dijelite priče koje prikazuju ljudsku stranu iskustava i borbe osoba zahvaćenih virusom.
- ✚ Budite podrška i ohrabrenje onima koji rade na prvoj liniji obrane protiv epidemije (zdravstveni radnici, volonteri...).

Osnovno polazište stigme povezane s koronavirusom temelji se na nepoznanici virusa i strahu od nepoznatoga koje ljudi povezuju s drugima kako bi uspostavili neki oblik percipirane kontrole nad situacijom. Epidemija dovodi do panike, anksioznosti i straha što posljedično dovodi do diskriminacije i stigmatiziranja grupa ljudi oboljelih od virusa. Stigma obilježava ljude i zbog toga ima jako loše ishode na njihovo tjelesno, mentalno i emocionalno zdravlje.

Stigmatizirane osobe manje će izvještavati o simptomima bolesti, tražiti zdravstvenu pomoć i time će narušiti svoje zdravlje, ali i zdravlje drugih oko sebe. Iz tih razloga jako je važno osvijestiti postojanje stigme i pomoći u njezinu sprječavanju. Informiranje o činjenicama i povjerenje u zdravstvo čimbenici su koji će zaustaviti širenje novoga virusa, a ne strah, kao i pažljivo biranje riječi i načina na koje komuniciramo, dijeljenje provjerenih i točnih, a pobijanje lažnih informacija i stereotipa. Kao što znamo da trebamo prati ruke i održavati prikladnu socijalnu distancu, isto tako trebali bismo znati primjenjivati one oblike ponašanja kojima se prihvaća i vrednuje raznolikost entiteta, rasa i narodnosti jer nas raznolikost potiče na dijalog između kultura i na dijeljenje različitih pogleda na svijet. Na taj način smanjit ćemo stigmatizaciju i pomoć ćemo onima kojima je pomoć stvarno potrebna, a isto tako i zaštititi sebe i nama bliske osobe.



ULOGA PSIHOLOGA U ZAŠTITI MENTALNOGA ZDRAVLJA POJEDINCA TIJEKOM PANDEMIJE COVID-19

„Čuvajte sebe i svoje bližnje, pomozite onima kojima ste potrebni!“ ili „Stay safe!“ samo su neke od brojnih fraza koje nam pružaju stručnjaci kada se radi o davanju podrške i savjeta kako izići nakraj s ovom pandemijom koja se ujedno može nazvati i „pandemijom mentalnoga zdravlja“.

Kako ostati siguran i sačuvati sebe i svoje bližnje u stresnoj situaciji kao što je ova?

Psihologinja Lidija Arambašić u jednome svom radu govori kako prisjećanje na krizne situacije izaziva neugodu, stoga je čovjekova prirodna reakcija gurati to pod tepih. Međutim, s vremenom hrpa pod tepihom postaje sve veća i u jednome trenutku više ne vidimo na drugu stranu. Razgovor o teškim događajima uznemiruje ljude, to je poput rane koja boli dok je čistimo alkoholom. Ako to ne učinimo, vjerojatnost infekcije mnogo je veća, a zacjeljenje traje mnogo dulje. Ne treba se bojati sredstva za dezinfekciju, već posljedica

rane kojoj nismo pružili prvu medicinsku pomoć. Uzmemo li u obzir brojne događaje koji su popratili pandemiju, poput socijalne stigmatizacije, razvijanja mogućih teškoća u raspoloženju i kojekakvih neriješenih sukoba, možemo uvidjeti istinitost ove izjave. 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 sada nepoznati rizici, nego neki poznati. COVID-19 je novi virus te je kao takav nova prijetnja koja nam je manje poznata od npr. sezonske gripe. Što manje znamo o određenoj prijetnji, rastu strah i osjećaj neizvjesnosti te se nerijetko javljaju ponašanja kojima se pokušava vratiti osjećaj kontrole, panična ponašanja kao što su masovna kupovanja i stvaranje zaliha hrane i potrepština, kupovina zaštitnih sredstava, maski i sl. Stoga je važno osvrnuti se na obilježja prijetnje od zaraze koronavirusom, jer specifična obilježja prijetnje povećavaju emocionalnu reakciju i doživljaj rizika i opasnosti. S ovakvim mentalnim stanjem kod ljudi dolazi do izražaja ono što je odavno trebala postati primarna briga čovjeka, briga o mentalnome zdravlju. Sada vidimo kako ono što se „guralo“ pod tepih izađe na površinu kada dođu krizni trenutci.

Uloga psihologa

Uloga psihologa, kao jednoga od stručnjaka za brigu o mentalnome zdravlju pojedinca, dolazi do izražaja. Razne društvene aktivnosti, linije koje su otvorene s ciljem podrške građanstvu i broj članaka koji se svakodnevno objavljuju kako bi pojedincima pomogli u lakšem nošenju sa stanjima koja su popraćena pandemijom samo su neka područja u kojima psiholog može aktivno

pridonijeti. Navest ćemo samo jednu od brojnih izjava koja apostrofira važnost psihološke struke: „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.“

Psihologija je kao znanost integrativna. Možemo reći da se temelji na eklektičkome pristupu, odnosno da u ovome slučaju pri rješavanju problema ili pružanja podrške koristi elemente različitih teorija koji su se pokazali najučinkovitijima. Način suočavanja s krizom razlikuje se od pojedinca do pojedinca. Psiholozi ohrabruju ljude da nastave sa svojim aktivnostima i uspostavljaju rutinu koja pridonosi ostvarivanju kontrole. Ističu i važnost bavljenja onim što smatraju da im najviše koristi, tj. onim što za svakoga od njih najbolje djeluje u suočavanju s teškim situacijama, sve dok nije destruktivno. Uzmemo li u obzir da je pandemija zahvatila cjelokupno čovječanstvo, od mlađe do starije dobne skupine, načini suočavanja za određenu populaciju trebaju se razlikovati.

Naglašavajući psihologiju kao multidisciplinarnu znanost koja potiče kontakt između različitih grana psihologije, tako se i u ovoj situaciji ogleda kombiniranje različitih teorijskih modela. Spajajući saznanja iz razvojne psihologije, psihologije adolescencije, psihologije odrasle dobi i psihološkoga savjetovanja pokušat ćemo istaknuti ulogu psihologa ukazujući na znanja koja posjeduju za pojedine dobne skupine, integrirajući neke psihološke smjernice za optimalnu prilagodbu pojedinca.

Moguće posljedice (rješenja) kriznih situacija kod djece

Počevši od *dječje skupine*, u dobi od 2 do 11 godina, pa sve do razdoblja adolescencije, koje karakteriziraju doba strahova, sklonosti učenju oponašajući bliske osobe, izražavanje privrženosti kroz potrebu praćenja što rade roditelji, pokazivanje svjesnosti sebe kao osobe („dobar“, „loš“) te početak igranja u grupi vršnjaka pridržavajući se pravila, možemo govoriti o prvoj skupini koja može „osjetiti“ moguće posljedice ove krize. Budući da svjedočimo sve naprednijemu razvoju tehnologije te odgoju djece kroz ekrane, većina psihologa slaže se da gledanje ekrana nije preporučljivo prije treće godine zbog intenzivna razvoja mozga. Ako sinapse nisu aktivirane na ispravan način, one prestaju s razvijanjem i propadaju. Suočeni s praćenjem nastave preko ekrana, važno je razdijeliti nužnost praćenja zbog obrazovanja te korištenje ekrana u slobodno vrijeme. Prekomjernim izlaganjem moždani valovi počinju raditi na nepravilan način te se kao posljedica toga s vremenom javljaju teškoće u kognitivnome razvoju. Za odgovarajući dječji razvoj najvažnija je socijalna interakcija. Prilikom takve interakcije djeca imaju potrebu za stvarnim životnim situacijama kao i za aktivnim sudjelovanjem. Zatim, imaju potrebu isprobavati nešto novo, ostvarivati kontakte s ljudima, opipavati stvari različitih struktura, koristiti svoje tijelo u prostoru. Roditelji trebaju djeci omogućiti sve navedeno jer je to ono što trebaju razvijati, pogotovo za vrijeme ove izolacije koju, vjerovali ili ne, djeca također emocionalno doživljavaju. Osmišljavanjem kreativnih igrica, čitanjem priča ili samo jednostavnim igranjem s djetetom, kroz trčanje, sakrivanje, činimo puno za njegov optimalni razvoj. Ne zaboravimo da se roditelji još uvijek mogu igrati uloga s djetetom, a jedna od njih može

biti provođenje klasične škole u četiri zida doma, gdje se ogleda jedan od načina na koji djeca uče – učenje uvjetovanjem. Ovisno o djetetu, može doći do pozitivna potkrepljenja i stvaranja ugođe pri pomisli na školu. Na taj ćemo način biti u stanju izbjeći ili smanjiti utjecaj bijeloga svjetla na dijete koje ima direktan utjecaj na razvoj tjelesnih problema kod djece kao što su slabije razvijena motorika, slabiji razvoj govora, problemi sa spavanjem, slabije razvijena koncentracija, deformacije kralježnice i još mnogobrojni čimbenici. Nikako ne smijemo prepustiti odgoj „trećemu roditelju“ – ekranu.

Roditelji bi trebali biti svjesni toga da se, iako dijete nije razvilo specifične strahove povezane s koronavirusom, neki pokazatelji dječje tjeskobe često pojavljuju indirektno. Trebaju razgovarati s njima o novonastaloj situaciji vodeći računa o njihovoj dobi i stupnju razvoja te upotrebljavajući samo riječi koje ona već razumiju.

Neki od obrazaca koje djeca mogu pokazivati su: moguće traženje više blizine, razvijanje iznenadnih strahova poput noćnih, dolazanje u roditeljski krevet, traženje svjetla, noćne more ili mokrenje u krevet. Postoji mogućnost pretjeranoga reagiranja oko nečega što se na prvu 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. Preporuča se sjesti, ostaviti sve što radite i popričati o tome što se događa. Djeca vide roditelje kao sigurno rame za oslonac i moraju znati da se to neće promijeniti, čak ni za vrijeme globalne pandemije. „Tu sam, štitim i volim te.“ – poruka je koje svako dijete treba.

Moguće posljedice (rješenja) krizne situacije kod adolescenata

Kada govorimo o *razdoblju adolescencije* ili razdoblju „bure i oluje“, koje najbolje oslikava stanje koje prolaze adolescenti, većina teoretičara promatra ih kroz intenzivno formativno razdoblje tijekom kojega pojedinac prolazi kroz niz biopsihosocijalnih promjena. Neki su od temeljnih razvojnih zadataka stjecanje odgovornosti nasuprot neodgovornosti, postizanje statusa dominacije nasuprot submisivnosti te usvajanje spolne uloge. U vršnjačkim odnosima adolescenti naglasak stavljaju na kvalitetu odnosa s užim i najintimnijim krugom prijatelja. Odvajanjem od roditelja adolescent traži potvrdu i podršku vlastitoga ponašanja u socijalizacijskome okviru vršnjačkih interakcija. Shodno Eriksonovoj teoriji psihosocijalnoga razvoja, adolescenti se nalaze u stadiju „identitet – kriza identiteta“. U tome stadiju adolescenti pokušavaju odgovoriti na pitanje: „Tko sam ja i koja je moja svrha u životu?“. Pokušavaju razviti vlastiti svjetonazor i vidjeti svoju ulogu u njemu: svijest o vlastitim snagama i slabostima, ciljevima, spolnoj ulozi. Uzimajući u obzir navedeno, možemo pretpostaviti koje su moguće posljedice neriješenih pitanja – zbunjenost oko vlastite uloge gdje im je osjećaj osobnosti nestabilan i ugrožen. Deprivacijom od vršnjačkih interakcija, odlaska na kavu i drugih oblika interakcije, koji su, kako smo naveli, njima jako važni, vrlo se lako mogu razviti promjene u raspoloženju. Nelagoda od boravka u četiri zida doma, zabrinute misli i tjeskoba prvi su alarmi za razvoj anksioznosti i depresije koje se smatraju stanjima niske pobuđenosti i nedostatka motivacije za aktivnosti. Budući da je za njih karakteristično stalno kretanje, važno im je pružiti istu količinu aktivnosti kao i prije izolacije. Naravno, zbog odvajanja od roditelja teško će prihvatiti

njihove pozive, ali izolacija je i više nego dobro razdoblje za ponovno zbližavanje s ukućanima. Neki su od načina antisocijalnoga ponašanja zatvaranje u vlastitu sobu ili slušanje glazbe, izbjegavajući ikakav bliski kontakt. No, bitno je ne odustajati od njih. Kartanje, pričanje, boravak i izlet u prirodu te planiranje zajedničkih aktivnosti adolescentima mogu vratiti osjećaj stabilnosti te pripomoći u uspostavi identiteta. Ako adolescent izražava zabrinutost zbog izbijanja koronavirusa, bilo zbog stanja koje je pogodilo čitav svijet, bilo zbog nemogućnosti druženja s vršnjacima, potrebno ga je strpljivo saslušati i podsjetiti na njegova ranija iskustva s neizvjesnim izazovima i na to kako se s time nosio. Aktivno slušanje jako je bitna vještina.

Uzimajući u obzir razne čimbenike koji utječu na oblikovanje stavova i identiteta adolescenata, obitelj ipak ima prvo mjesto u oblikovanju ishoda, pozitivnih ili negativnih. Ne zaboravimo da je obitelj mjesto iz kojega sve počinje!

Moguće posljedice (rješenja) krizne situacije kod mlađe i starije odrasle dobne skupine

Kada govorimo o *mlađoj* te *starijoj odrasloj* dobnoj skupini, zbog pomaknutih granica roditeljstva i zaposlenja možemo govoriti o istim čimbenicima koji prate ovu dobnu skupinu. Elementi koji karakteriziraju ove dobne skupine su roditeljstvo, obrazovanje, zaposlenje i razni drugi društveni doprinosi. Posljedično, uviđamo do kriza kojih uloga može doći. Kao što je već navedeno, ako je neuspješno roditeljstvo stavljeno pod tepih, ono će u ovakvim kriznim situacijama izaći na vidjelo. U ovome trenutku može se poraditi na „krizi srednjih godina“ te vratiti osjećaj povezanosti

s najbližima. U svakome slučaju, i da je do sada bilo neuspješno, izolacija predstavlja idealno vrijeme da se radi na kvaliteti odnosa. Uspostavljanje dnevne rutine, vraćanje bitnih dijelova dana za obitelj, zajednički doručak, ručak i večera samo su neki bitni dijelovi kontroliranja i razvijanja obiteljskih odnosa.

Uz roditeljsku ulogu odrasle karakterizira i njihov ostvareni radni identitet. S obzirom na ovu situaciju strah od gubitka posla sve je veći, što je posve racionalno uzme li se u obzir gospodarska kriza. Iz psihološke perspektive nesigurnost posla odnosi se na subjektivnu procjenu koliko je vjerojatno da bismo mogli izgubiti trenutni posao ili njegove vrijedne karakteristike (kao što su dobra plaća, mogućnost napredovanja, kvalitetni odnosi s kolegama). Nesigurnost posla odražava se na mentalno zdravlje pojedinca te može utjecati na članove obitelji i u krizama kao što je ova ima izražajnije negativne posljedice kada je snižena ponuda drugih poslova. Neke važne smjernice za pomoć osobama koje se nađu u ovakvome stanju su pravovremeno prepoznavanje osjećaja niske samoučinkovitosti, pružanje potrebne socijalne podrške (da znaju da ne prolaze sami kroz to) te ukazivanje na važnost psihološkoga odmora od posla. U navedenim situacijama, kada posao predstavlja izvor stresa, posebno je važno pronaći vrijeme za sebe u kojem ćete raditi nešto što vas odmara, opušta i veseli kako ne biste ugrozili odnose s bliskim ljudima.

Bitno je nadodati kako je u ljudskoj prirodi prisutna sklonost vezivanja za određene uloge kao i što smo skloni i drugima namjenjivati određene uloge u našem životu. Stvar se dodatno zakomplicira time što je svaka izloženost visokoj razini straha od gubitka uloga praćena porastom agresije koja može poticati neki oblik autodestruktivnoga ponašanja (npr. nekvalitetna briga prema samomu sebi) ili katarzična učinka, odnosno agresije prema van (porast

nervozna stanja, impulzivnosti, napetosti, konflikata). Zbog toga smo svi ovih dana malo „kraćega fitilja“, osim što smo pojačano umorni. Pri tome najčešće stradaju oni koji su nam najbliži, u koje imamo najviše povjerenja i od kojih očekujemo najmanju kivnost nakon nekoga neprimjerenog ispada. Situaciju dodatno pojačava i to što su i jedna i druga strana zbog intenziteta straha koji proživljavaju zbog koronavirusa emocionalno iscrpljene, pa nam komunikacijske vještine nisu prioritet.

U ovakvim fazama trening socijalnih vještina pokazuje se kao jedna od boljih tehnika modeliranja neadaptivnih socijalnih vještina. Bolji socijalni odnosi doprinose većemu osjećaju kompetentnosti, boljemu osjećaju uspješnosti te manjoj socijalnoj anksioznosti.

Moguće posljedice (rješenja) krizne situacije kod starije odrasle skupine

Što se tiče *starije odrasle* skupine, moguće je da će neke starije osobe biti jako zabrinute i tjeskobne zbog pandemije 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. Budući da je za tu skupinu karakteristično suočavanje s krajem života, ovakva situacija može samo pospješiti njihov osjećaj straha te mogu pasti u očaj. Starije osobe imaju puno životnoga iskustva i prošle su različite životne situacije, pa se neke od njih mogu osjećati neranjivima i otpornima na sve. Važno ih je osvijestiti o stvarima koje su postigli dajući priznanje njihovu iskustvu. Na sličan način možemo ih pitati na koje ranije situacije ih podsjeća današnja situacija, koje su sličnosti i razlike i kako se nekada postupalo kako bi uvidjeli da su korisni. Ako uzmemo u obzir da će stariji članovi

obitelji morati biti u kući ili u zatvorenome, valja ih ohrabriti da učine neke stvari koje inače ne rade: primjerice, ako stalno gledaju televiziju, trebaju ograničiti vrijeme i emisije koje će gledati i dio dana posvetiti čitanju, rješavanju križaljki, vrtlarenju, nekomu kreativnom radu, a možete ih i potaknuti da se okušaju u *online* razgovoru s članovima obitelji ili slaganju albuma sa slikama za svoje unuke. Savjetuje se održavati njihov normalni dnevni ritam. Poklankanjem pažnje poput pričanja, planiranja šetnje, provođenjem vremena s njima može se olakšati njihov prolazak kroz ovu stresnu situaciju

Važnost promicanja brige o mentalnome zdravlju izraženija je više nego ikada. Doprinosi psihološke struke u vidu raznih linija podrške i savjeti kako lakše proći kroz određene krize su i više nego važni u borbi s kriznim situacijama. Posvećujući se svakoj dobroj skupini i uzimajući u obzir sva znanja, psiholog lako može doprinijeti smanjenju straha, panike i stresa, odnosno kriznih situacija u kojima se mogu naći pojedinci. Uz to važno je i naglasiti da psiholog treba biti model ponašanja drugim osobama.

PSIHOLOŠKA POTPORA OSOBAMA OBOLJELIMA OD KORONAVIRUSA

„Korona-pozitivni“ – dvije riječi koje nitko od testiranih ne želi čuti, ali, nažalost, ipak postoje oni koji su ih čuli. Neki su ljudi već zaraženi, neki će se tek zaraziti. Možda čak i netko od nas. Koliko god bili oprezni, bolest ne bira – može se dogoditi svakomu. Što onda? Bitno je ne osuđivati ni sebe ni druge. Umjesto toga, u takvim trenucima ključno je zapitati se gdje i od koga možemo potražiti pomoć kako bismo olakšali razdoblje koje dolazi.

U proteklih mjesec dana svakodnevno smo bombardirani informacijama o povećanom broju zaraženih i preminulih, mjerama predostrožnosti koje se mijenjaju iz sata u sat, informacijama o gubitku posla i slično. Svaki razgovor u koji se upustimo, htjeli mi to ili ne, završi istom pričom, pričom o pandemiji koronavirusa. Potom se pitamo kada će ovomu doći kraj, zar je sve postalo tako crno, pitamo se kada će se pojaviti tračak pozitivne energije, a na pitanje: „Što nam slijedi, što ćemo kada ovo prođe?“ – svatko se boji odgovoriti. Upravo ovaj neprestani protok, često netočnih i neprovjerenih informacija, kod svakoga pojedinca može izazvati anksioznost, tjeskobu i strah od nepoznatoga sutra. Način života koji smo do tada vodili mijenja se iz temelja, što samim time povećava osjećaj nesigurnosti. Ako se zdravi pojedinci susreću i teško

nose s time, zapitajmo se kako je onda osobama oboljelima od koronavirusa.

Nerijetko možemo čuti kako će nakon ove pandemije sve veći broj ljudi trebati psihološku pomoć. Zašto je to tako? Ako uzme-mo u obzir predrasude, strah od nepoznate situacije i tomu do-damo neznanje, dobit ćemo skupinu paničnih ljudi koji su skloni neprihvatljivim oblicima ponašanja. Pridodamo li im i osobe obo-ljele od koronavirusa, doći će do odbacivanja, izbjegavanja, osuda ili, stručnije rečeno, stigma. Konotativno značenje riječi stigma jest sram, tj. osobe se označavaju kao manje vrijedni članovi društva.

Socijalna stigmatizacija osoba povezanih sa zarazom stavlja na njih „etiketu“ kao da su opasne, pripisujući im negativne osobine, diskriminirajući ih, što pridonosi njihovu osjećaju manje vrijedno-sti. Ako tomu pridodamo mjesečni boravak u karanteni, oboljeli proživljavaju duboki psihološki distress koji obilježavaju teške emo-cije i brojna pitanja te prolaze kroz različite faze prilagodbe što ite-kako može imati negativne posljedice na njihovo mentalno zdrav-lje. Oboljele (i stigmatizirane) osobe često ostaju izolirane onda kada im je pomoć najpotrebnija. Naime, Kornbliht i suradnici, objašnjavajući model stres-bolest-vulnerabilnost, definiraju bolest i liječenje kao stresore, a pacijentovu adaptaciju kao ishod. Tako-đer navode kako stresni životni događaji i socijalna podrška bitno utječu na emocionalno stanje pacijenata, a razina socijalne podrš-ke mora biti visoka kako bi se smanjio ozbiljni psihološki distress pacijenata. Obitelj oboljelih može igrati veliku ulogu. Budući da stoje na „prvoj liniji udara“, njihova smirenost i pružanje podrš-ke doprinosi smanjenju napetosti. No, osim podrške obitelji, za osobe oboljele od koronavirusa najvažniji je čimbenik u teškome životnom razdoblju psihološka podrška koja iznimno može una-prijediti kvalitetu života oboljeloga. Nažalost, svijest o tome koliko

psihološka podrška može osnažiti pojedinca za nošenje s bolešću nije dovoljno razvijena ni kod bolesnika ni u zdravstvenome sustavu. Problem više nije na individualnoj razini, već na globalnoj, te bi bilo korisno educirati stanovništvo o tome kako su i oni moderator pri pomaganju pružanja podrške oboljeloj osobi. U nastavku teksta prikazat će se važnost davanja psihološke podrške kao i oblici pružanja takve pomoći.

Psihološki stres kod osoba oboljelih od koronavirusa

Psihološke teškoće koje se javljaju kao posljedica spoznaje bolesti i koje traju tijekom liječenja mogu otežati i usporiti tijek liječenja i oporavka te je stoga potrebno primjereno intervenirati u smjeru smanjenja anksioznosti, depresije i tjeskobe. Psihološke evaluacije na izoliranim odjelima pokazale su da se oko 48 % osoba oboljelih od koronavirusa suočava s psihološkim stresom tijekom ranoga prijema, od kojih je većina bila emocionalni odgovor na stres. Općeprihvaćena je spoznaja o tome da psihološka podrška oboljelima olakšava suočavanje i prilagodbu na bolest te poboljšava kvalitetu života i rehabilitaciju.

Mnogi su psihoterapeuti (volonterski) odlučili pomoći u suočavanju s novonastalom situacijom. Nastojali su olakšati nošenje s izolacijom i usamljenosti te pružiti potporu i razumijevanje u izazovnim trenucima primjenom psiholoških tehnika. Upravo su potpora, utjeha i razumijevanje, zajedno uz edukaciju o bolesti, ono što je naročito potrebno pojedincima oboljelima od koronavirusa. U sklopu davanja potpore važne su i emocionalno usmjerene strategije koje daju mogućnosti za emocionalnu ekspresiju i

dobivanje emocionalne podrške. Naime, anksioznost može utjecati na kvalitetu života bolesnika i zato rad na njezinu smanjenju može biti ključni čimbenik za poboljšanje kvalitete života. Međutim, važno je primijetiti kako različiti pojedinci različito reagiraju na isti događaj, odnosno novonastala situacija će kod jednoga pojedinca izazvati intenzivno stanje stresa, dok se kod drugoga to neće dogoditi, što zahtijeva individualni pristup.

Psihološka podrška – tko je može pružiti, komu i kako?

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije psihološka prva pomoć je „humani, podržavajući odgovor na drugo ljudsko biće koje pati i kome je možda potrebna podrška“. Psihološka podrška može se pružiti svakomu tko je izložen aktualnoj situaciji. Treba naglasiti da to nije psihoterapija, nego prevencija težih posljedica, odnosno može pomoći stišati emocije i smanjiti daljnju štetu uzrokovanu početnim stresnim reakcijama. Pružanje podrške nije ograničeno samo na stručnjake u području mentalnoga zdravlja, nego je uz odgovarajuću edukaciju i treninge mogu pružati i drugi (volonteri, medicinsko osoblje, bližnji i slično). Iznimno je važno da je osoba koja pruža psihološku pomoć zainteresirana za pomaganje drugima, strpljiva, optimistična, puna empatije te da ulijeva osjećaj sigurnosti.

Opći okvir za pružanje psihološke potpore sastoji se od faze pripreme i aktivnosti koje bi se trebale provesti sa svakim oboljelim pojedincem. No, struktura cijeloga procesa pružanja potpore ovisi o kontekstu pružanja pomoći (npr. mjesto na kojem se pruža pomoć, vrijeme proteklo od suočavanja s vijestima o oboljenju i

slično) te individualnim zahtjevima svakoga pojedinca. Međutim, u situaciji u kojoj se nalazimo jako je važno pridržavati se pravila zdravstvenih stručnjaka i kriznoga stožera te je, prema tomu, psihološku podršku potrebno održavati na daljinu, putem telefonskoga ili videopoziva. Ovakva situacija predstavlja veći izazov i zahtjevnija je od pružanja podrške uživo, no pridržavajući se načela, uputa i praktičnih savjeta, osoba koja pruža pomoć oboljelomu može uvelike olakšati njegovo nošenje s bolešću.

Načela i temeljne aktivnosti psihološke podrške

Prije samoga početka pružanja psihološke podrške pružatelj pomoći mora izvršiti detaljnu pripremu koja uključuje prikupljanje svih važnih informacija o aktualnome stanju te o situaciji u kojoj se oboljeli trenutačno nalaze, uključujući vrste pomoći i usluga koje su im trenutačno dostupne. Nadalje, ono što je iznimno važno i događa se na samome početku pružanja psihološke podrške jest uspostava povjerenja. Prvi dojam koji ostavi pružatelj pomoći jako je važan jer se time stvara temelj za daljnji tijek razgovora. Cilj je započeti odnos na nenametljiv i suosjećajan način. Naime, budući da se oboljeli mogu osjećati odsječeni od svijeta, pozitivan, suosjećajan i otvoren pristup može pružiti osjećaj povezanosti i psihološkoga osjećaja sigurnosti. Ovo je izrazito važno jer oporavak započinje ponovnom uspostavom osjećaja sigurnosti što predstavlja osnovu za daljnje suočavanje sa stresom. Pružatelj pomoći se prilikom prvoga kontakta s oboljelima treba predstaviti, reći za koju organizaciju radi, opisati svoju ulogu ili funkciju u kontekstu krizne situacije i objasniti razlog za obraćanje te naglasiti anonimnost

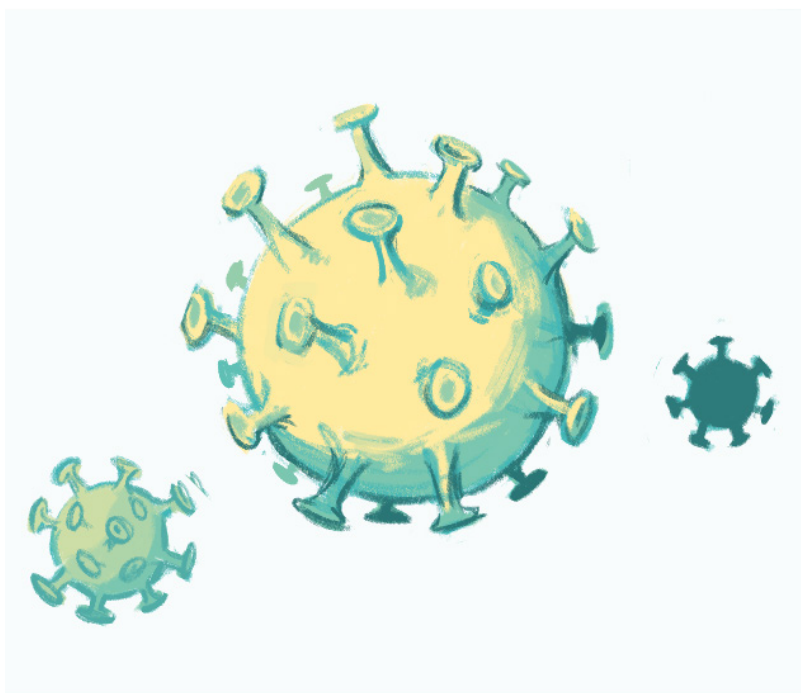
podataka. Nije preporučljivo započeti razgovor pitanjem: „Želite li mi reći što se dogodilo?“ jer to može povećati poteškoće. Potrebno je otvoriti razgovor temom koja nije previše stresna. Tako se pokazuje razumijevanje za situaciju u kojoj se nalazi oboljeli. Također je u početku razgovora potrebno usmjeriti se na paraverbalne znakove koje je uočio pružatelj pomoći. Postoji vjerojatnost da oboljeli izbjegava pomoć te je u takvim situacijama važno da mu je pomagač ne nameće i da ga ne prisiljava na kontakt, nego da mu samo jasno da do znanja gdje je može dobiti ako je bude htio nekad kasnije, na primjer: „Učinilo mi se da djelujete malo odsutno, kao da Vam puno različitih misli prolazi glavom. Kako se Vi osjećate? Želim Vam pomoći. Ovdje sam da Vas saslušam. Nazovite opet.“

Tijekom razgovora dobro je govoriti mirno, polako i jednostavnim terminima te se usmjeriti na brige oboljeloga u svezi s trenutačnom situacijom. Najčešće brige uključuju odvojenost od članova obitelji i drugih bliskih osoba, (ne) dostupnost prikladne pomoći i podrške te negativne emocije poput krivnje ili srama. Jako je važno tijekom razgovora pokazati znakove aktivnoga slušanja (npr. govoreći „mhm“). Ni u jednome trenutku razgovora nije preporučljivo koristiti izraze poput „dijagnoza“, „patologija“, „poremećaj“ te govoriti oboljelomu kako bi se sada trebao osjećati i što bi trebao misliti. Potrebno je izbjegavati banalna uvjerenja poput: „Sve će biti u redu.“ ili „Znam kako se osjećate.“

Nadalje, preporuča se poticanje osjećaja kontrole i samoučinkovitosti kod osoba oboljelih od koronavirusa. Samoučinkovitost je uvjerenje osobe da će njezine akcije općenito dovesti do pozitivnih ishoda i ispunjavanja postavljenih ciljeva. Upravo u ovakvim kriznim situacijama oboljeli pojedinac može izgubiti osjećaj da se može nositi s problemima, a taj se osjećaj može proširiti čak i na situacije koje nisu povezane s trenutačnim događajima. Stoga je u

ovome kontekstu posebno važan osjećaj da se ljudi mogu uspješno nositi s posljedicama kriznoga događaja. To uključuje sposobnost reguliranja vlastitih emocija, suočavanje i rješavanje niza problema, zadržavanje zaposlenja i dobrih međuljudskih odnosa kao i druge zadatke koji se moraju obaviti kada kriza završi. Uza sve to, jako je važno poticati osjećaj nade kod oboljeloga. Nada se može opisati kao pozitivno očekivanje o tome da je moguće ostvariti neke buduće ciljeve. Ljudi koji vjeruju da je moguće ostvariti pozitivne ishode u budućnosti bit će više usmjereni na djelovanje u odnosu na ljude koji nemaju ovakva uvjerenja. Važno je zadržavati osjećaje nade nakon kriznih razdoblja kako osoba ne bi zapala u očajanje i odustala. Oni koji su optimistični, pozitivni i vide svijet kao više-manje predvidljivo i sigurno mjesto vjerojatnije će imati pozitivnije ishode nakon pandemije. Naposljetku, uvijek je potrebno davati točne i istinite informacije. Ako osoba koja pruža psihološku podršku nešto ne zna, treba biti iskrena i to priznati oboljelomu te ga u krajnjem slučaju proslijediti osobi kompetentnijoj od sebe. Ključno! Psihičko stanje oboljeloga treba pratiti svaki tjedan nakon prijema i prije otpuštanja.

Psihologija, a posebno zdravstvena, ima veliku ulogu u brizi za mentalno zdravlje i njegovoj zaštiti u zajednici, što uključuje pružanje podrške ranjivim osobama među kojima su i oboljeli od koronavirusa. Najvažnije je da pojedinac pravodobno dobije sve bitne informacije i da izvor informacija bude pouzdan, stručan i kvalitetan. Neselektivno informiranje na internetu ili kod drugih nepouzdatih izvora ili osoba često dovodi do još težih posljedica, većega straha i zbunjenosti. Na kraju bilo bi dobro upamtiti: „Teška vremena nikada ne traju, traju samo izdržljivi ljudi.“





METODE PRUŽANJA PSIHOSOCIJALNE PODRŠKE RODITELJIMA DJECE S POTEŠKOĆAMA U RAZVOJU TIJEKOM PANDEMIJE COVID-19

Roditeljstvo, iako jedno od najpozitivnijih iskustava koje ispunjava ponosom i radošću, za svakoga roditelja ponekad može biti izvor stresa, osjećaja nemoći i straha. Biti roditelj djeteta s poteškoćama u razvoju intenzivira i pozitivne i negativne osobine roditeljstva. Sam termin „djeca s posebnim potrebama“ otkriva mnogo o posebnosti roditeljstva i pristupa djeci s poteškoćama u razvoju. Briga obitelji takvoga djeteta zahtijeva dodatne napore, zbog čega bi zajednica trebala omogućiti sustavnu podršku, kako djeci tako i samoj obitelji. Stručna podrška i rad s roditeljima nisu ništa manje važni od same podrške djeci. Roditelji se svakodnevno susreću s različitim oblicima neuspjeha koji uvelike ovise o stupnju deficita koji je prisutan kod djeteta, ali i o ponekad manjkavoj podršci zajednice. Dugotrajno ili često doživljavanje neuspjeha kod roditelja rezultira time da njihova interpretacija kompetentnosti za odgoj i brigu o djetetu s poteškoćama u razvoju biva niža, bez obzira na stvarni stupanj kompetentnosti. Nadalje, dugotrajna posljedica smanjene procjene vlastite kompetentnosti može voditi nižemu

samopoštovanju, lošijoj socijalnoj prilagodbi i socijalnoj anksioznosti, što se može odraziti na interakciju roditelj – dijete.

Roditelji djece s poteškoćama od samoga saznanja djetetova zdravstvenog statusa pa kroz cijeli život i odgoj stalno iznova prolaze kroz različite faze u kojima se miješaju različite emocije: poricanje, anksioznost, strah, krivnja, depresija, ljutnja. Neke od ovih faza mogu se smjenjivati cijeloga života te biti intenzivnije ili manje intenzivne, ovisno o ličnosti roditelja, zdravstvenomu statusu djeteta i kvaliteti zdravstvene i socijalne podrške.

Podrška roditeljima pruža se preko različitih resursa koji služe povećavanju roditeljske kompetentnosti, znanja, vještina, informiranosti i razine osviještenosti, različitih edukacija, obuka i aktivnosti koje nadalje mogu uključivati formalnu ili neformalnu, individualnu ili grupnu obuku. Usluge za podršku roditeljima i djeci s poteškoćama u razvoju pružaju se u brojnim organizacijama: roditeljske udruge, organizacije civilnih društava, javne ustanove u sustavu zdravstva, obrazovanja te socijalne skrbi. Bilo koji kvalitetan vid podrške roditeljima omogućuje uspostavu balansa pri zadovoljavanju vlastitih potreba i potreba obitelji, i sve to u svrhu očuvanja obiteljske atmosfere i mentalnoga zdravlja. Takvim su programima ciljevi: suzbijanje pesimističnih misli članova obitelji, povezanost s drugim roditeljima, edukacija roditelja o djetetovoj teškoći, smanjivanje ovisnosti djeteta o roditelju, modifikacija ponašanja djeteta, učenje učinkovitih interakcija roditelj – dijete, zastupanje i promicanje prava djece s poteškoćama u razvoju i dr. Nedostatak sustavne socijalne i zdravstvene podrške za roditelje može predstavljati dodatni stresor i rizični faktor za narušavanje mentalnoga zdravlja.

Isto tako, velik broj drugih faktora može utjecati na smanjenje kvalitete interakcije roditelj – dijete, na mentalno zdravlje roditelja kao i na njihovu procjenu kvalitete roditeljstva. Veliki izazov predstavlja im svaki oblik neočekivanih situacija na koje nije moguće utjecati. Jedna je od takvih aktualnih situacija upravo pandemija COVID-19. Za djecu s poteškoćama u razvoju neke su osnovne potrebe u uvjetima pandemije onemogućene, primjerice: okolina koja nudi niz stimulativnih i inovativnih aktivnosti, često druženje s osobama izvan obiteljskoga kruga, mogućnost vlastitoga odabira aktivnosti u koje ulažu napor, održavanje rutine i dr. Također, s obzirom na fizičku barijeru i spriječenost, pandemija COVID-19 podrazumijeva odlaganje uobičajenih zdravstvenih protokola, kontrola, rehabilitacija, edukacija i drugih oblika podrške. Nadalje, roditelji djece s poteškoćama u razvoju često se osjećaju bespomoćno u situacijama kada ne mogu udovoljiti trenutačnoj djetetovoj potrebi koja može obuhvaćati redovan odlazak u park, boravak i šetnju na svježem zraku, igru s vršnjacima i dr. Osim toga, izniman stres može im predstavljati i odlaska djeteta u vrtić ili druge zdravstvene i obrazovne ustanove, koje su im do sada bivale od pomoći i predstavljale im nekoliko sati odmora, mira i rada na sebi. S obzirom na svakodnevnu izloženost negativnim i obeshrabrujućim informacijama iz medija, negativna obiteljska atmosfera, negativan stav, neuroticizam, strah i pretjerani zahtjevi djece, koji nadilaze roditeljske sposobnosti i mogućnosti, mogu ugroziti interakciju roditelj – dijete. Svaki roditelj djeteta s poteškoćama u razvoju povremeno osjeća anksioznost koja može biti znatno intenzivirana u uvjetima pandemije COVID-19.

Pandemija COVID-19 predstavlja promjenu rutine i uvođenje novih životnih navika u novim životnim okolnostima i izazovima, koji od njih mogu iziskivati izrazito velik stupanj energije. Nadalje,

u uvjetima pandemije dolazi do pojačanoga osjećaja straha koji se može objasniti kao reakcija na opasnost. Kod roditelja strah aktivira zaštitnička ponašanja, što se može odraziti kroz stvaranje snažnije veze djeteta i roditelja, ali i kroz udaljšavanje partnera koji odgajaju dijete ili narušenim mentalnim zdravljem roditelja, ako strah nije moguće kontrolirati. Roditelji djece s poteškoćama često su suočeni s uspoređivanjem vlastite djece i djece bez poteškoća, kako u vlastitim mislima i potrebama tako i u okolini. Djeci s kognitivnim deficitima katkada može biti pravi izazov objašnjavanje uzroka i posljedice određene situacije, naročito ako se radi o izazovnim i prijetćim situacijama poput pandemije COVID-19. U skladu s tim roditelj djeteta s poteškoćama u razvoju može o sebi izgraditi sliku žrtve koja podnosi puno veći teret od „drugih roditelja“. Jedan od osjećaja koji ih može „pogoditi“ za vrijeme pandemije COVID-19 jest i ljutnja prema zdravstvenomu, socijalnomu i obrazovnomu sustavu koji se mogu činiti neučinkovitima i nedostatnima kao oblik pomoći u izazovima koje predstavlja pandemija. Također, negativni stavovi, pesimizam i negativna emocionalna stanja kod roditelja djece s poteškoćama mogu biti izazvani činjenicom kako su osnovna prava njihove djece (pravo na zdravlje i liječenje, obveza nadzora radi brige i zaštite tjelesnoga i mentalnoga zdravlja djeteta, pravo na životni standard primjeren tjelesnomu, duhovnomu i moralnomu razvoju djeteta) narušena ili odložena. Uslijed intenzivnoga straha, osjećaja bespomoćnosti i nemogućnosti ispunjavanja nekih potreba djeteta, anksioznosti i neizvjesnosti, može doći do pogoršanja nekih partnerskih odnosa, dok neki od njih mogu postati još čvršći jer partneri smatraju da ih veže ista sudbina. Također, dodatno opterećenje roditeljima djece s poteškoćama, koji u standardnim uvjetima izdvajaju nešto više novca i resursa za liječenja, edukacije, aktivnosti i različite materijale, u

odnosu na roditelje djece bez poteškoća, mogu predstavljati neizvjesna ekonomska i egzistencijalna budućnost. To može prerasti u ozbiljnu mentalnu teškoću roditeljima koji su zbog pandemije COVID-19 izloženi prekidu radnoga odnosa. Svakodnevno druženje i provođenje vremena s osobama izvan obiteljskoga kruga, koji za roditelje predstavljaju olakšanje i vid rehabilitacije, onemogućeno je u trenutačnim uvjetima, što može intenzivirati negativne osjećaje i stanja istih.

Unatoč brojnim izazovima koje im donosi pandemija COVID-19, razvijeni su sustavni programi podrške kojima bi se ostvario približan ili jednak učinak na mentalno zdravlje roditelja djece s teškoćama. Vijeće Europe, UNICEF i WHO ovlašteni su za praćenje promjena u uvjetima pandemije COVID-19 te u skladu s istima propisuju preporuke i obveze organizacija koje svakodnevno pružaju pomoć roditeljima djece s poteškoćama u razvoju: zdravstvene i obrazovne organizacije, civilna udruženja i udruženja roditelja te globalna udruženja na temelju zajedničkih obilježja. *Online* edukacije, druženja roditelja ili grupni sastanci, edukacije i ostvarivanje redovnoga kontakta u svrhu provjere zdravstvenoga statusa djece putem videopoziva, slanje edukativnih materijala i uputa za aktivnosti koje su primjerene razvojnemu stupnju i potrebama djece, telefonska linija za savjete, pomoć i podršku roditeljima samo su neki sustavni načini i resursi kojima se nastoji ostvariti i održati dobrobit sustava za tjelesno i mentalno zdravlje djece i roditelja. Ovakve edukacije, predavanja, seanse i savjetodavstvo roditeljima omogućuju zadovoljavanje potrebe za svakodnevnom podrškom, pri čemu mogu dobiti stručne i provjerene informacije koje su često optimističnije i realnije od nefiltriranih informacija iz medija. Sudjelovanje u aktivnostima koje se redovito odvijaju na različitim mrežnim platformama roditeljima može umanjiti

negativne osjećaje kroz poistovjećivanje sa sudbinama drugih roditelja. Nadalje, dostupnost besplatnih i ne previše zahtjevnih tehnika, koje zaštitnički djeluju na mentalno zdravlje roditelja i djece, na različitim mrežnim platformama (tehlike disanja, meditacije, progresivna mišićna relaksacija, audioknjige, molitva, opuštajuća glazba i dr.) može biti jako korisna. Također, sadržaji koji su ranije bili dostupni samo u fizičkom obliku u uvjetima pandemije COVID-19 postali su dostupni svakomu domu koji raspolaže internetom. Na taj način roditelji mogu pronaći vrijeme za se putem *online* treninga ili kroz tečaj jezika za koji ranije nisu imali vremena. Također, uvjeti u kojima se obitelji nalaze ne moraju nužno biti percipirani kao negativni. Boravak oba roditelja s djecom, društvene igre i igre primjerene mentalnomu i zdravstvenomu statusu djeteta, zajednička fizička aktivnost u vlastitome domu i zajednička cjelodnevna skrb partnera za djecu ranije nisu bili mogući. Samo saznanje koje obuhvaća informaciju o tome kako osoba postaje roditelj djeteta s poteškoćama u razvoju, svakodnevne izazovne situacije koje se događaju kao greške sustava ili koje su uzrokovane prekapacitiranošću u zahtjevima roditelja te svaka vrsta negativnih i prijetućih situacija u životima roditelja djece s poteškoćama u razvoju dovode do razvoja osobnosti i različitih strategija nošenja sa stresom te moralnoga i duhovnoga rasta roditelja. Stoga se pandemija COVID-19 zasigurno može promatrati kao izazov koji naposljetku donosi rast i razvoj u obiteljima djece s poteškoćama u razvoju.



PSIHOSOCIJALNA POTPORA OSOBAMA STARIJE ŽIVOTNE DOBI TIJEKOM PANDEMIJE COVID-19

Koliko ja doprinosim društvu u rješavanju
pandemije COVID-19?

Činjenica da se nalazimo u vremenu pandemije i vremenu kada se svi naponi ulažu u suzbijanje iste izaziva stres i anksioznost kod svih dijelova populacije. Ljudi su uplašeni. Može se reći da je pogođen svaki dio populacije u nekome posebnom segmentu. Djeci je onemogućena igra na otvorenome, mladima su onemogućene različite aktivnosti, okupljanja, zabave i slično. Velik broj odraslih susreće se s gubitkom posla, a starija je populacija posebno ranjiva skupina kojoj prijeti novi virus i koja se suočava s izrazito stresnom situacijom. Proteklo vrijeme pokazalo je kako je smrtnost od koronavirusa bitno veća u osoba starije životne dobi s drugim kroničnim bolestima. Primjerice, u Kini je stopa smrtnosti inficiranih osoba u dobi od 40 godina 0,2 %, u dobi između 70 i 79 godina 8 %, a među starijima od 80 godina 15 %. Podatci iz Italije, zemlje u kojoj je najveći broj zaraženih u Europi, pokazuju da je prosječna

dob onih koji su umrli 81 godina. Stoga se iz dostupnih podataka zaključuje da treba povesti računa o zaštiti starijih ljudi, a posebno onih koji već imaju različite tjelesne bolesti.

Kao i inače, starija populacija predstavlja najugroženiju skupinu za zaštitu i očuvanje zdravlja. U situaciji u kojoj se nalazimo jako je važno osobama starije životne dobi pružiti primjerenu somatsku i mentalnu zaštitu. Osobe starije dobi mogu pokazivati znakove izoliranosti, napuštenosti, stresa, anksioznosti, uznemirenosti, panike, bijesa i slično, što je sasvim razumljivo. Međutim, treba imati na umu da na takva ponašanja i znakove treba primjereno reagirati.

Ako ste osoba koja se brine za nekoga od starije populacije ili ih imate u svome okruženju, objasnite im da je sasvim u redu da se tako osjećaju. To je jedan od načina reagiranja na stres i kod velikoga broj ljudi javljaju se slične ili iste reakcije.

Starijim osobama vrlo je bitno pružiti praktičnu i emocionalnu potporu kao i osjećaj sigurnosti i dati im do znanja da u ovim okolnostima nisu sami. Nerijetko se može čuti da se starije osobe žale kako drugi nemaju dovoljno vremena za njih. U užurbanome svijetu u kojem živimo to bi se moglo na neki način i opravdati. Međutim, ovo je vrijeme izvrsna prilika da se starijim osobama pruži više pažnje i posveti im se nešto više trenutaka. Dovoljno ih je saslušati, uputiti im toplu i ohrabrujuću riječ, umiriti ih, podsjetiti ih na ranije uspješne načine suočavanja sa stresom ili im pomoći u pronalaženju novih. Ponudite se da im pomognete u nabavci svih potreština kako se ne bi izlagali riziku i izlazili bez potrebe iz svojih domova. Starije osobe mogu imati teškoća sa zaboravljanjem, stoga im pomozite sastaviti popis za kupovinu i ljekarnu. Odredite dane u tjednu kada ćete za njih pripremiti ručak i dostaviti im ga na adresu. Svakodnevno ih nazovite na telefon. Kratak razgovor

može ih usrećiti i pomoći im da se osjećaju bolje i da nisu napušteni. S obzirom na to da se danas sve veći broj umirovljenika uspješno služi mobilnim telefonima i računalima, potrudite se naučiti ih nekim od suvremenih načina komuniciranja. Uputite im video-poziv i dajte im do znanja da, iako ste fizički odvojeni, možete biti povezani.

Potičite ih na održavanje rutine. Ritmičnost života vrlo je važna jer smanjuje tjeskobu i povećava predvidljivost i poznatost. Ako prakticiraju neke vjerske rituale, potrudite se pronaći im radio-emisije ili TV emisije i prikladne sadržaje te ih podsjetite kada se emitiraju.

Informacije koje se iznose u javnost, osim što su zabrinjavajuće, mogu biti i zbunjujuće te starije osobe mogu imati problema sa sumiranjem istih. Stoga je važno prenijeti im ih na jasan i razumljiv način te objasniti kako se trebaju zaštititi od infekcije. Sve informacije potrebno je iznositi jasno, strpljivo, ponoviti više puta te priopćiti terminima koje razumiju. Ako je potrebno, važne informacije i naputci mogu se prikazati i u pisanome obliku te postaviti na vidljivo mjesto.

Razgovarajte. Starije osobe pune su životnoga iskustva. Pitajte ih kako oni vide ovu situaciju. Ako osoba ima neku terapiju, podsjetite je da je potrebno osigurati dovoljnu (razumnu) količinu lijekova za duže razdoblje. Isto tako, ako osoba ide na redovite preglede i kontrole kod liječnika, naglasite joj da je se u ovim okolnostima potrebno prilagoditi novonastaloj situaciji. Pomozite joj napraviti plan pregleda i odrediti koji su od njih važni, a koji se ipak mogu odgoditi na neko vrijeme. Ako ste i sami dio starije populacije, praktični savjeti vam mogu pomoći da kroz ovu situaciju prođete s manjom razinom stresa i anksioznosti.

Važno je održavati rutinu. Održavajte sve moguće aktivnosti koje ste i do sada obavljali, a koje okolnosti i sada omogućavaju. Iako se nalazite u ograničenim uvjetima, potrudite se naći zamjen-ske hobije kako biste ispunili svoje vrijeme. Šetnju možete zamije-niti laganim vježbama koje se mogu obavljati i kod kuće. Čitajte knjige, časopise, ispunjajte križaljke, pogledajte korisne dokumen-tarce, okušajte se u slikanju. Izvadite svoj alat i popravite ono što je potrebno. Uvijek možemo pronaći zanimljivu aktivnost ako to želimo.

Razgovarajte sa članovima obitelji, susjedima, prijateljima i oso-bama od povjerenja. Takvi vas razgovori mogu opustiti, nasmijati, ispuniti vrijeme i učiniti da se osjećate bolje. Možete se dogovo-riti sa susjedima da popijete skupa kavu, svatko iz svoga dvorišta, balkona, prozora. Ne zaboravite zadržati smisao za humor. Svaka situacija uz humor postaje lakša. Budite informirani o prevenciji. Odredite jedan dio dana u kojem ćete pratiti najnovije informaci-je i događanja kako ne biste bili stalno izloženi vijestima i panici. Popišite sve važne kontakte (obitelj, medicinsko osoblje, brojevi za psihološko savjetovanje, brojevi taksija, dostave hrane i slično) i postavite ih na vidljivo mjesto da su vam dostupni ako nekoga zatrebate.

Ako ste u mogućnosti ne napuštati svoj dom, napravite popis stvari koje su vam potrebne te zamolite članove obitelji, susjede, prijatelje, poznanike da obave kupovinu umjesto vas. Uvijek ima ljudi dobre volje koji su spremni pomoći. Vodite računa o tome da se ni druge osobe ne trebaju izlagati riziku ako to nije nužno, stoga napravite popis za duže razdoblje.

Ako osjećate da ste neprestano nervozni, prati vas dugotrajna tuga ili druge dugotrajne reakcije koje nepovoljno utječu na vaš

posao ili međuljudske odnose, trebali biste se posavjetovati s obučanim i iskusnim stručnjakom za mentalno zdravlje. Ako imate bilo kakvih teškoća u nošenju s ovom situacijom ili općenito s emocionalnim stanjem, uvijek se možete javiti na brojeve telefona koji su otvoreni za psihološko savjetovanje građana i na taj način osigurati si prikladnu profesionalnu pomoć. Istraživanja pokazuju da konzultacija na daljinu često uspijeva postići slične učinke kao i konvencionalna skrb. Virtualno savjetovanje i dalje je u potpunosti anonimno i osigurani su odgovarajući uvjeti privatnosti. Pripremite osobni sigurnosni paket. Paket može sadržavati sažetak osnovnih osobnih podataka, dostupne kontakte, zdravstveni karton, redovite lijekove za dva tjedna, nešto osobne odjeće i slično.

Različite organizacije širom svijeta nastoje dati svoj doprinos nudeći savjete i strategije kako se u ovoj teškoj situaciji nositi sa stresom i brigama koje naviru sa svih strana. Ovo je vrijeme koje zahtijeva potporu, ljubaznost, solidarnost i suosjećanje prema drugima, pogotovo ako se radi o osobama koje imaju koronavirus ili su ugrožene na bilo koji način. Odgovornost je na svima. Pomažući drugima u potrebi, pomažemo i sebi. Naše malo nekomu znači puno.

COVID-19 I PRUŽANJE PSIHOTERAPIJSKIH USLUGA:

Kako omogućiti klijentima stalni
psihoterapijski tretman

U današnjem svijetu uvriježeno je mišljenje da je psihoterapija najučinkovitija uživo, tj. licem u lice s klijentom. Međutim, mnoga su istraživanja pokazala drugačije, psihoterapija preko videopoziva, telefonski ili drugim telekomunikacijskim tehnologijama jednako je učinkovita i često se uspiju postići slični učinci kao i konvencionalnom skrbi. No, ta ćemo istraživanja opisati kasnije, najprije bi bilo dobro definirati što se to podrazumijeva pod telekomunikacijskom tehnologijom i konkretno telepsihologijom.

Telekomunikacija, telekomunikacijske
tehnologije i telepsihologija

Telekomunikacije su priprema, prijenos, komunikacija ili s njima povezana obrada podataka električnim, elektromagnetskim, elektromehaničkim, elektrooptičkim ili elektroničkim sredstvima. Telekomunikacijske tehnologije uključuju telefone, mobilne uređaje, interaktivne videopozive, e-adresu, dopisivanje putem

poruka, mrežne stranice za samopomoć, blogove i društvene medije. Podatci koji se prenose mogu biti u pisanome obliku, mogu uključivati slike, zvukove ili druge podatke, u telefonskome ili videoobliku. Mrežne konzultacije preko videopoziva nude alternativu za pružanje psihološke skrbi i terapije. Telepsihologija se definira kao pružanje psiholoških usluga korištenjem telekomunikacijskih tehnologija. Konkretno, definira se kao psihoterapija koju terapeut provodi na mjestu koje je različito od mjesta na kojem se nalazi klijent putem dvosmjerne komunikacijske tehnologije koja podržava interaktivnost u stvarnome vremenu u audio, audiovizualnome ili tekstualnome formatu. Činjenica je da i inače telekomunikacijski i videokonferencijski sustavi sve više zamjenjuju komunikaciju licem u lice, no u trenutačnoj situaciji pogođenoj koronavirusom takva vrsta komunikacije postala je jedina moguća između psihoterapeuta i klijenta. U tekstu koji slijedi ukratko ćemo opisati razliku između tih vrsta komunikacije kao i to u kojoj je mjeri učinkovito provođenje terapije putem telekomunikacije.

Razlika između telekomunikacije i komunikacije licem u lice

Rezultati istraživanja sugeriraju da komunikacija putem videa može biti jednako učinkovita kao i komunikacija licem u lice. Naime, nisu utvrđene bitne razlike u duljini susreta između tih dviju vrsta komunikacija, gotovo svi prekidi komunikacije jednako su zastupljeni kao i odstupanja u zadatku i ukupnome ishodu. Nadalje, brojne su studije pokazale da su prevencija i tretmani putem telekomunikacija i videopoziva jednako učinkoviti kao i tretmani licem u lice kod raznih problema mentalnoga zdravlja uključujući i

psihoterapiju za posttraumatski stresni poremećaj, rješavanje anksioznosti kod osoba oboljelih od raka, psihoterapiju zbog poremećaja prehrane ili liječenje depresije kod djece. Štoviše, neka djeca i adolescenti izrazili su sklonost susretu preko videopoziva u odnosu na susrete licem u lice. Osim već navedenih, provedeno je i istraživanje o učinkovitosti telepsihoterapije na panični poremećaj s agorafobijom. Sudionici su imali 12 susreta kognitivno-bihevioralne terapije što je empirijski potvrđen tretman za panični poremećaj. Tretmane su obavljali obučeni terapeuti putem videopoziva. Telepsihoterapija je pokazala statistički i klinički bitna poboljšanja u mjerama ciljanih simptoma (učestalost paničnih napada, jačina paničnoga poremećaja, percipirana samoučinkovitost) i mjerama globalnoga funkcioniranja (tjeskoba i opće poboljšanje). Zanimljiva je činjenica da je vrlo dobar terapijski odnos postignut nakon samo jednoga susreta.

Prednosti i mane telepsihoterapije

Zbog dobre razvijenosti telekomunikacijskih sustava telepsihoterapija je omogućena i osobama iz seoskih sredina, osobama svih dobi i osobama slabe pokretljivosti. Razne su prednosti, a mogu se izdvojiti tri glavne:

1. Telekomunikacije mogu biti alat koji će omogućiti veći kontinuitet skrbi za mentalno zdravlje ljudi i veći pristup uslugama mentalnoga zdravlja.
2. Telekomunikacije omogućavaju klijentima da ostanu u svome domu prilikom pristupa uslugama mentalnoga zdravlja.

3. Klijenti se osjećaju ugodno uz upotrebu ove tehnologije što pokazuju činjenice da im telekomunikacijski susreti mogu olakšati otkrivanje i omogućiti im otvoreniji razgovor.

Međutim, identificirani su i pojedini nedostaci ili izazovi koji otežavaju provedbu telepsihoterapije. Što se tiče hardvera, prepreke poput troškova instalacije i održavanja opreme za videopoziv mogu biti vrlo visoke na mjestima gdje ne postoje fiksne veze. Štoviše, stalna tehnička podrška i obuka često nisu dostupne. Virtualni svijet kvalitativno je drugačiji od svakodnevne komunikacije i donosi puno specifičnih izazova koji se ne mogu riješiti za dan ili tjedan. Velik broj osoba nema uvjete koji su kompatibilni s normalnim uvjetima, na primjer nemaju mogućnost odvojiti se od ostalih članova obitelji kako bi obavili moguće i/li poduže razgovore.

Funkcioniranje tijekom izvanredne situacije

Ono po čemu se ova izvanredna vremena pogođena koronavirusom razlikuju od drugih jest to da trenutačno dosta osoba gubi osjećaj kontrole jer ne mogu razumjeti ni kontrolirati ono što se događa oko njih. No, ono što mogu kontrolirati njihova su svakodnevica, ponašanje, misli i tijelo. Bez obzira na to što postoji nesigurnost hoće li se sutra moći izići iz kuće, sigurno je da će se moći napraviti neki oblik tjelovježbe i unutra. U situacijama neizvjesnosti važno je prepoznati i usmjeriti se na ono što je izvjesno i što pruža osjećaj sigurnosti. Važno je razumjeti da u trenutačnoj kriznoj situaciji različite osobe različito misle i različito se osjećaju. U ovakvoj situaciji najpogođenije su osobe koje pate od neke bolesti. Pored povećana straha od zaraze dodatne neugodne emocije mogu se stvoriti zbog ponašanja drugih ljudi, poput ljudske

ili emocionalne distance ili svaljivanja krivnje na bolesne osobe baš zbog njihove bolesti. To što je netko bolestan ili je u samoizolaciji ne znači da zaslužuje da ga se zbog toga osuđuje. U ovome razdoblju podjednako je ugroženo i fizičko i mentalno zdravlje i posebno bi se trebali brinuti i o jednome i o drugome. Važno je da osobe koje su ranjivije, bilo da su razvile mentalne poremećaje ili su preživjele traumatska iskustva, pojačano paze na sebe i potraže pomoć čim zamijete da se ne mogu nositi s ovom situacijom.

Upravo u ovakvim neizvjesnim situacijama najvažnija je pomoć psihologa. Klijenti kojima je ova situacija spriječila daljnje terapijske susrete mogu, ali i ne moraju biti toliko pogođeni pojavom koronavirusa. Sve ovisi o spremnosti klijenta i psihoterapeuta za korištenjem telepsihoterapije. Prednosti telekomunikacija, osim kod provođenja psihoterapije, mogu se ogledati i u savjetovanju preko telefona, što je odavno omogućeno, ali tijekom ove situacije još se češće koristi.

„Osobu koja zove mogli bismo usporediti s gladnim čovjekom koji sjedi pored puta, nesretan jer ne zna gdje se može najesti. Uloga je sugovornika da čovjeku ponudi ruku, odvede ga do restorana i pomogne mu analizirati jelovnik. Ono što će čovjek naručiti i pojesti – ovisi o njemu samomu, to nitko umjesto njega ne može učiniti. Na kraju – on je i taj koji plaća račun; u njegovim je rukama ključ rješenja problema, on sam sposoban je riješiti svoj problem.“

Smjernice za korištenje telepsihologije

O mogućnosti korištenja telekomunikacija u terapiji potrebno je najprije razgovarati s klijentom te mu objasniti zbog čega se oslanjate na takve susrete. S obzirom na situaciju koja je svima opće

poznata, navođenje razloga ne bi trebalo predstavljati neki problem. Iako će većina klijenata koji će dobiti pomoć putem telepsihologije biti klijenti koji su već imali susret licem u lice i možda će se činiti da se oni lakše prilagođavaju susretima putem telekomunikacija, ni novim klijentima neće biti ništa teže započeti psihoterapijski odnos. Naime, utvrđeno je da je 51 % klijenata koji su samo jednom razgovarali s terapeutom i nakon toga odustali od terapije, smatrajući da im više nije potrebna, izjavilo da im je samo taj uvodni razgovor bitno pomogao i da su pozitivne posljedice razgovora trajale godinama. Od jednokratne terapijske seanse najvjerojatnije će imati koristi:

1. Oni koji dolaze riješiti specifični problem čije je rješenje pod njihovom kontrolom.
2. Oni koji u biti trebaju ohrabrenje da je njihova reakcija na problem normalna.
3. Oni koji se javljaju zajedno s važnim osobama ili članovima obitelji koji mogu poslužiti kao prirodna podrška.
4. Oni koji mogu prepoznati korisna rješenja, ranije uspjehe i izuzetke od toga problema.
5. Oni koji imaju specifično blokirane osjećaje prema nekomu prošlom događaju.
6. Oni koji dolaze na evaluaciju i trebaju upućivanje na medicinske pretrage ili druge nepsihoterapijske usluge.
7. Oni za koje je vjerojatno da će im biti bolje bez ikakva tretmana, koji ne reaguju na terapiju i oni za koje je vjerojatno da će imati negativnu terapijsku reakciju.

8. Oni koji se suočavaju s istinski nerješivom situacijom kao što je, primjerice, pokušaj da se izliječi pacijent s Alzheimerovom bolešću.

Kako bi dali neke smjernice za edukaciju i informiranje psihologa te potaknuli raspravu i istraživanje, APA (Američko psihološko udruženje) je navela smjernice za korištenje telepsihologije. Prema njima psiholozi bi trebali stjecati kompetencije za korištenje ove vrste psihologije u vidu dodatnih obrazovnih iskustava i obuke uključujući pregled relevantne literature, prisustvovanje postojećim programima tehničke obuke i neprekidno obrazovanje specifično za pružanje usluga korištenjem telekomunikacijskih tehnologija. Nadalje, potiče ih se na ispitivanje dostupne literature kako bi utvrdili jesu li određene telekomunikacijske tehnologije pogodne za klijenta na temelju trenutnih istraživanja, smjernica o najboljoj praksi i njegove sklonosti. Sa svim klijentima trebaju proći jasne pisane upute o tome što učiniti u hitnim slučajevima (npr. kada postoji rizik od samoubojstva). Psiholozi koji pružaju telepsihološke usluge primjenjuju iste etičke i profesionalne standarde skrbi i profesionalne prakse koji su potrebni kada se pružaju osobne psihološke usluge. Potiču se na komuniciranje o svim rizicima i prednostima telepsiholoških usluga koje će se ponuditi klijentu i dokumentiranje takve komunikacije. Nadalje, potiču se na pažljivu procjenu okruženje u kojem se klijent nalazi tijekom susreta kako bi utvrdili kakav bi mogao biti utjecaj na učinkovitost, privatnost i sigurnost predložene intervencije putem telepsihologije. Takva procjena udaljenoga okruženja može uključivati raspravu o situaciji klijenta unutar kuće, dostupnosti hitnoga osoblja ili podrške, riziku od ometanja, mogućim narušavanjima privatnosti ili bilo kojim drugim preprekama koje mogu utjecati na učinkovito pružanje telepsiholoških usluga.

Korištenje telekomunikacijskih tehnologija u pružanju psiholoških usluga predstavlja jedinstvene moguće prijetnje sigurnosti u prijenosu podataka i informacija klijenta. Te prijetnje integritetu podataka i informacija mogu uključivati računalne viruse, hakere, krađu tehnoloških uređaja, oštećenje tvrdih diskova, kvar sigurnosnih sustava, neispravno funkcioniranje ili zastarjela tehnologija. Psiholozi bi trebali biti svjesni ovih prijetnji i poduzeti određene korake kako bi osigurali zaštitu podataka klijenta u informacijskom sustavu. Upravo su zbog toga potrebne obuke ili savjetovanja relevantnih stručnjaka o dodatnim znanjima za provođenje analize rizika. Psiholozi se ne bi trebali oslanjati na programe poput *Facebooka*, *Messengera*, *WhatsAppa* ili *Skypea* niti bi trebali koristiti javno računalo.

Mnogi testovi i psihodijagnostičke tehnike koji se trenutačno koriste izvorno su razvijeni za osobnu primjenu. No, dostupni su i neki psihodijagnostički instrumenti koji se primjenjuju na mreži. Stoga bi psiholozi trebali poznavati i uzeti u obzir jedinstvene učinke i ograničenja na primjenu ispitivanja i interpretacije podataka kada se ovi psihološki testovi razmatraju i provode telekomunikacijom. Kada se putem telepsihologije provodi psihološki test, psiholozi se potiču da se osiguraju psihometrijska svojstva postupka ispitivanja ili ocjenjivanja (pouzdanost i valjanost) kao i uvjeti primjene navedeni u priručnicima ispitivanja prilagođenih za uporabu kod takvih tehnologija. Potrebno je razmotriti i promjene u okruženju ili uvjetima ispitivanja, na primjer pristup mobitelu ili drugim osobama može ometati pouzdanost ili valjanost instrumenta. Nadalje, ako pojedinac koji se procjenjuje pronade informacije na internetu kao moguće odgovore ili bodovanje i tumači instrumente procjene, rezultati ispitivanja mogu biti ugroženi.

Psiholog je tu zbog klijenta, pa i u ovakvim situacijama, čak i kada ga često zove jedna te ista osoba i, između ostaloga, kaže: „Vjerojatno Vam već smeta što stalno zovem.“ Međutim, tu se od stručnjaka očekuje podrška klijentu i odgovor: „Mi smo tu zbog Vas, baš nam je drago kad nazovete, samo Vi zovite kada god osjetite potrebu za tim.“ Jedan od poziva koji je moguć u ovim trenutcima je i razgovor s klijentom koji je u krizi. Tu je nužno prepoznati važnost intenziteta klijentovih emocija. Ako su snažne, blokiraju racionalno razmišljanje i onemogućuju korištenje uobičajenih mehanizama suočavanja s problemom. Cilj je krizne intervencije smanjiti intenzitet tih emocija i tako ojačati klijenta u nastojanju da napravi plan za rješavanje problema koji je izazvao krizu.

Izvanredna situacija posredovana krizom zbog pandemije COVID-19 mijenja mnogo toga u svakodnevnome funkcioniranju ljudi, pa tako i kod psihologa i klijenta te psihoterapijskoga odnosa. Srećom ta se promjena ne ogleda u prestanku terapije, već u promjeni načina susreta. Telekomunikacije su tu jako bitne jer je u ovakvim trenutcima potrebno korištenje telepsihoterapije. S obzirom na to da nije velika razlika u učinku između telepsihoterapije i psihoterapije licem u lice, ovakav način susreta mogao bi se češće susresti i u budućnosti kada se svakodnevno funkcioniranje vrati u „normalno stanje“.



Literatura

- Abrams, E. M., i Greenhawt, M. (2020). Communicating risk to children during COVID-19. *Canadian Family Physician*.
- APA (2020). Seven crucial research findings that can help people deal with COVID-19
- Arambašić, L. (2000). *Psihološke krizne intervencije: Prva psihološka pomoć nakon kriznih događaja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Ashforth, B. E., Kreiner, G. i Fugate, M. (2000). All in A Day's Work: Boundaries and Micro Role Transitions. *Academy of Management Review*, 25, 472-491.
- Barrera, M., Jr. (1986). Distinctions between social support concepts, measures, and models. *American Journal of Community Psychology*, 14, 4, 413-445
- Berk, L. E. (2007). *Psihologija cjeloživotnog obrazovanja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Bloom, N.A., Liang, J., Roberts, J. i Jenny Ying, Z. (2015) Does Working from Home Work? Evidence from a Chinese Experiment. *The Quarterly Journal of Economics*, 3(1), 156-218.
- Bouchard, S., Payeur, R., Rivard, R., Allard, M., Paquin, B., Renaud, P. i Goyer, L. (2000). Cognitive behavior therapy for panic disorder with agoraphobia in videoconference: Preliminary results. *CyberPsychology & Behavior*, 3, 999–1007.

- Božić, T. i Relja, R. (2012). Socio-ekonomski aspekti korištenja mobitela među mladima. *Media, culture and public relations*, 3 (2), 138-149.
- Brčić, I. (2017). *Utjecaj medija na gledatelja od najranije do odrasle dobi*. Zagreb. Udruga Najсреtnija beba
- 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.
- Bubić, A. (2020). *Kako se nositi sa situacijom prouzrokovanom pandemijom koronavirusne bolesti (COVID-19)?* Jastrebarsko: Naklada slap
- Carver, C. S., Scheier, M. F., i Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879–889.
- Chen, Q., Liang, M., Li, Y., Guo, J. i Wang, L. (2020). Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), 15-16.
- Cohen, S. i Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 2, 310-358.
- Dalton, L., Rapa, E., & Stein, A. (2020). Protecting the psychological health of children through effective communication about COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*.
- Ferić, M. i Bašić, J. (2000). Prosocijalno i agresivno ponašanje djece rane školske dobi kao zaštitno-rizični čimbenici njihovog razvoja. U: Bašić, J., Janković, J. (ur.). *Rizični i zaštitni čimbenici*

- u razvoju poremećaja u ponašanju djece i mladež*. Povjerenstvo Vlade RH za prevenciju poremećaja u ponašanju djece i mladih i zaštitu djece s poremećajima u ponašanju, (str. 124-134). Zagreb.
- Folkman, S. i Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 466-475.
- Glase, R., Kiecolt-Glaser, J. (2005). Stress-induced immune dysfunction: implications for health. *Nature Reviews Immunology*, 5, 243–251.
- Grygorczuk, A. (2008). The notion of stress in medicine and psychology. *Psychiatria*, 5, 111-115.
- Gournaris, M.J. i Leigh, I.W. (2019). Comparison of Face-to-Face and Video-Mediated Communication with Deaf Individuals: Implications for Telepsychotherapy. *JADARA*, 37 (2).
- Heath, I. Love in the time of coronavirus. *BMJ* 2020;369:m1801 doi: 10.1136/bmj.m1801 (Published 6 May 2020)
- Ito, T. A., Larsen, J. T., Smith, N. K. i Cacioppo, J. T. (1998). Negative information weighs more heavily on the brain: The negativity bias in evaluative categorizations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(4), 887–900.
- Jurčić, D. (2017). Teorijske postavke o medijima – definicije, funkcije i utjecaji. *Mostariensia - Časopis Za Društvene i Humanističke Znanosti*, 21(1), 127–136.

- Kaplan, E. H. (1997). Telepsychotherapy: Psychotherapy by telephone, videotelephone, and computer videoconferencing. *Journal of Psychotherapy Practice & Research*, 6(3), 227–237.*
- Kalebić-Maglica, B., Lončarić, D. i Krapić N. (2020). Suočavanje sa stresom kod djece i adolescenata. *Psiholojske teme*, 10, 3-33.
- Kelliher, C., i Anderson, D. (2010). Doing more with less? Flexible working practices and the intensification of work. *Human Relations*, 63(1), 83–106.
- Lacković-Grgin, K. (2006). *Psihologija adolescencije*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Lazarus, R. S. i Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, Springer.
- Mavar, M. (2009). Strategije suočavanja sa stresom kod adolescenata. *Acta Iadertina*, 6, 121-129.
- Malouff, J.M., i 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., i 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.
- Miljković, D., Lugomer-Armano, G., Arnautović, D., Hajncl, Lj., Pleša, A., Šore, R., Šternberg, S., Zec, J. i Ždero, V. (2004). *Ovdje sam, slušam*. Zagreb: Suteks.

- Monthuy-Blanc, J., Bouchard, S., Maiano, C. i Seguin, M. (2013). Factors influencing mental health providers' intention to use telepsychotherapy in First Nations communities. *Transcultural Psychiatry*, 50(2), 1-21.
- Rosenbaum, L. (2020). Facing Covid-19 in Italy—ethics, logistics, and therapeutics on the epidemic's front line. *New England Journal of Medicine*.
- Raoult, D., Zumla, A., Locatelli, F., Ippolito, G., i Kroemer, G. (2020). Coronavirus infections: Epidemiological, clinical and immunological features and hypotheses. *Cell Stress*, 4(4), 66–75.
- Schwabel, D. (2018). *Back to Human: How Great Leaders Create Connection in the Age of Isolation*: Da Capo Lifelong Books.
- Schieman, S. (2006). Gender, Dimensions of Work, and Supportive Coworker Relations. *The Sociological Quarterly*. 47(2). 195-214.
- Seršić, J. i Tomas, D. M. (2020). Kratke upute i preporuke za radnike, poslodavce i rukovoditelje. U: *Koronavirus i mentalno zdravlje: psihološki aspekti, savjeti i preporuke*. Hrvatska psihološka komora.
- Snyder, C. R. i Lopez, S. J. (2001). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Thompson, L. A. i Rasmussen, S. A. (2020). What does the coronavirus disease 2019 (COVID-19) mean for families?. *JAMA Pediatrics*.

- Topić, B. (2016). Mentalno zdravlje profesionalnih pomagača. Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet.
- Vasta, R., Haith, M. M. i Miller, S. A. (2004.) *Psihologija djeteta*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Korisni linkovi

American Psychological Association (2020). Combating bias and stigma related to COVID-19. Preuzeto s: <https://www.apa.org/topics/covid-19-bias>

American Psychological Association: Guidelines for the Practice of Telepsychology. Preuzeto s: <https://www.apa.org/practice/guidelines/telepsychology>

Centers for Disease Control and Prevention (2020). Coronavirus Disease (COVID-19): Reducing Stigma. Preuzeto s: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/reducing-stigma.html>

Crveni križ FBiH (2020). Društvena stigma povezana s COVID-19: Vodič za sprečavanje i rješavanje problema društvene stigme. Preuzeto s: <http://ckfbih.ba/drustvena-stigma-povezana-s-covid-19-vodic-za-sprecavanje-i-rjesavanje-problema-drustvene-stigme/>

Global Protection Cluster (2020). Prevent COVID-19 Social Stigma. Preuzeto s: <https://www.globalprotectioncluster.org/wp-content/uploads/Prevent-COVID-19-Social-Stigma.pdf>

Hrvatska psihološka komora (2020). Korona virus i mentalno zdravlje: Psihološki aspekti, savjeti i preporuke. Preuzeto s: <http://www.psiholoska-komora.hr/1247>

International Critical Incident Stress Foundation (2020). Helping your Child Cope with the COVID-19 Pandemic. Preuzeto s: <https://icisf.org/wp-content/uploads/2020/04/Children-Stress-COVID.pdf>

Jelić, M. (2020). Stigmatizacija oboljelih od novog koronavirusa. Preuzeto s: <https://www.koronavirus.hr/stigmatizacija-oboljelih-od-novog-koronavirusa/361>

ReachOut.com (2020). *How to talk to your teenager about coronavirus*. Preuzeto s: <https://parents.au.reachout.com/common-concerns/everyday-issues/things-to-try-stress/how-to-talk-to-your-teenager-about-coronavirus>

UNICEF, WHO i IFRC (2020). Social Stigma associated with COVID-19: A guide to preventing and addressing social stigma. Preuzeto s: <https://www.unicef.org/documents/social-stigma-associated-coronavirus-disease-covid-19>; <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/covid19-stigma-guide.pdf>

UNICEF (2020). *Helping children cope with stress*. Preuzeto s: <https://www.unicef.org/lebanon/helping-children-cope-stress>

UNICEF (2020). *How teenagers can protect their mental health during coronavirus (COVID-19)*. Preuzeto s: <https://www.unicef.org/coronavirus/how-teenagers-can-protect-their-mental-health-during-coronavirus-covid-19>