



KORONAVIRUS I MENTALNO ZDRAVLJE

Psihološki aspekti, savjeti i preporuke

v 1.5 • 2020.

Sadržaj

UVOD	1
PREFACE: European Psychology responding to COVID-19 <i>prof. dr. sc. Christoph Steinebach</i>	2
PREDGOVOR: Odgovor europskih psihologa na COVID-19 <i>prof. dr. sc. Christoph Steinebach</i>	5
PREDGOVOR: Priručnik Koronavirus i mentalno zdravlje: psihološki aspekti, savjeti i preporuke <i>akademkinja, prof. dr. sc. Vida Demarin</i>	8
PREDGOVOR: Koronavirus i mentalno zdravlje - sinteza najvažnijih psiholoških spoznaja u krizi izazvanoj pandemijom <i>prof. dr. sc. Gordana Buljan Flander</i>	9
1 Smjernice i mogući postupci psihologa u Europi u vezi s koronavirusom <i>Christoph Steinebach</i>	10
2 Koronavirus kao prijetnja mentalnom zdravlju <i>Ljiljana Musić</i>	13
3 Više će zbog psihoze koja se stvorila stradati psihičko zdravlje nego tjelesno <i>Nataša Jokić - Begić</i>	17
4 Srušila nam se svakodnevnica, ali i to će proći <i>Gordana Buljan Flander</i>	18
5 Lekcije koje možemo naučiti <i>Gordana Buljan Flander</i>	22
6 Snašle su nas dvije opasne situacije – pandemija i potres! <i>Dražen Begić, Nataša Jokić Begić</i>	25
7 Psihološka prva pomoć u krizi <i>Ivan Vračić</i>	26
8 Stres, bolest, optimizam: što možemo (probati) učiniti sami? <i>Andrea Vranić</i>	31
9 Suočavanje sa stresom - borba, bijeg blokada, a zapravo – 3u1! <i>Jasenska Pregrad</i>	34
10 Kako možemo sami upravljati stresom i opustiti se? <i>Sanja Mršić Jurina</i>	39
11 Kako sačuvati mentalno zdravlje tijekom zdravstvene krize? <i>Ivana Delač</i>	41
12 Strah i anksioznost kod pandemije od koronavirusa i potresa. Kako si možemo pomoći? <i>Andreja Kostelić-Martić</i>	43
13 Bum, tres, zemljotres! <i>Matej Čuljak</i>	47
14 O panici <i>Sanda Puljiz Vidović</i>	49

15	Ne, drugi potres se neće dogoditi za pola sata <i>Ivan Flis</i>	53
16	Upravo učimo veliku, možda najveću, lekciju za opstanak <i>Zora Subotić</i>	59
17	Najopasniji su tzv. neustrašivi ljudi, ugrožavaju i sebe i druge <i>Tanja Rudež, Zora Subotić</i>	62
18	Kognitivna disonanca, ili što kad nam se u glavi sudaraju dvije međusobno suprotne misli, i kako sad tu zaključiti što je opasnije – potres ili korona? <i>Danijela Bučević</i>	64
19	Razlozi zbog koji se prijetnja zaraze i opasnosti koronavirusom doživljava kao veća opasnost od sezonske gripe <i>Ljiljana Muslić</i>	67
20	Ova je kriza prilika da damo sve od sebe <i>Orjana Marušić Štimac</i>	69
21	Na kavu u kafić ili u šetnju s maskom? <i>Andreja Bubić</i>	71
22	Emocionalna otpornost djece i odraslih u vrijeme (dvostruke) krize <i>Marija Crnković</i>	73
23	Emocionalna podrška od kućnih ljubimaca u vrijeme karantene <i>Lea Maričić</i>	77
24	I optimizam je potrebno vježbati! <i>Ana Kuric</i>	79
25	La vita è bella! <i>Matej Čuljak</i>	81
26	Svakodnevni rituali ublažavaju stres <i>Hana Hrpka</i>	83
27	Kako sačuvati “zdravu glavu” (i srce) za vrijeme izolacije i karantene? <i>Jasminka Mužinić Sabol</i>	85
28	Korona life – kako ostati priseban uz život „stavljen na čekanje“ <i>Matej Čuljak</i>	89
29	Kako se nosite s frustracijom i stresom u ovoj izvanrednoj situaciji? <i>Boris Blažinić</i>	91
30	Psihološka samopomoć u samoizolaciji ili karanteni – preporuke i savjeti za očuvanje mentalnog zdravlja <i>Siniša Brlas</i>	95
31	Kako izdržati u kući i ne izludjeti <i>Gordana Kuterovac Jagodić, Nataša Jokić – Begić</i>	98
32	Doba tjeskobe epskih razmjera <i>Nataša Jokić-Begić</i>	101
33	Kako sačuvati mentalno zdravlje <i>Igor Čerenšek</i>	105
34	Što učiniti za sebe i svoje bližnje u doba pandemije? <i>Maja Vujčić Vračević</i>	107
35	Kako se nositi s pandemijom? <i>Ana Čerenšek</i>	110
36	Ostati povezan u vrijeme socijalne izolacije <i>Berta Bacinger Klobučarić</i>	112

37	Od webinara do webinara - zbog čega neki ni sada ne staju s luđačkim tempom?	
	<i>Sandro Kraljević</i>	114
38	Savjeti za izolaciju	
	<i>Ana Čerenšek, Igor Čerenšek</i>	116
39	Mentalno zdravlje i izolacija	
	<i>Ana Čerenšek, Igor Čerenšek</i>	118
40	Kako "sačuvati živce" i preživjeti izolaciju?	
	<i>Sandro Kraljević</i>	119
41	Humor nam pomaže da se nosimo sa stresom - evo par smjernica koje vam mogu pomoći	
	<i>Sandro Kraljević</i>	122
42	Zašto se ja bojim više nego drugi? (Zdravstvena kriza kao retraumatizacija)	
	<i>Ines Rezo, Sena Puhovski, Ivana Čosić Pregrad</i>	124
43	Slojevi i oblici gubitaka izazvanih COVID-19 krizom	
	<i>Sena Puhovski</i>	127
44	Infodemija – informacijska epidemija vijestima	
	<i>Anita Lauri Korajlija</i>	129
45	Fake news: priča o novcu, razumu i tri jokera	
	<i>Andrea Vranić</i>	131
46	Šefica Katedre za zdravstvenu psihologiju objasnila nam je paniku koja se stvara	
	<i>Goran Duhaček</i>	134
47	Nije samo virus zarazan. Zarazna je i ljubav, razumijevanje i toplina	
	<i>Nada Kegalj</i>	137
48	Partnerski odnosi u vrijeme COVID-19 krize: Kako sačuvati dobre odnose, spriječiti ili/i zaustaviti nasilje?	
	<i>Marina Ajduković, Dean Ajduković</i>	138
49	Stigmatizacija oboljelih od novog koronavirusa	
	<i>Margareta Jelić</i>	148
50	Zašto je važno da ostanemo ljudi?	
	<i>Tanja Dejanović Šagadin</i>	151
51	Kako razgovarati s osobama koje se liječe zbog psihičkih poremećaja i bolesti	
	<i>Živko Mišević, Andreja Bogdan</i>	155
52	Kako (pre)živjeti s OKP-om u vrijeme koronavirusa?	
	<i>Ana Goleš, Inge Vlašić-Cicvarić</i>	158
53	Loše spavate i ružno sanjate? Niste jedini, psihoterapeutkinja otkriva da češće sanjamo neugodne događaje, situacije i emocije: 'Ostavljaju veći dojam na nas pa ćemo takve snove češće zapamtiti'	
	<i>Adrijana Košćec Bjelajac</i>	161
54	Ritam spavanja i budnosti u doba pandemije COVID-19: Izazovi i preporuke	
	<i>Adrijana Košćec Bjelajac, Biserka Ross</i>	167
55	Ovo im je bila idealna prilika za rješavanje problema	
	<i>Marija Fridrih</i>	175
56	Kako izmisliti mir kad ga ni prije nismo imali?	
	<i>Ana Čerenšek</i>	177
57	Depresiju karakteriziraju dugački lanci negativnih misli o sebi, svijetu i budućnosti	
	<i>Dragica Barbarić</i>	179
58	Psihološka podrška onkološkim bolesnicima	
	<i>Ljiljana Vukota</i>	185

59	Mentalno zdravlje liječnika u vrijeme pandemije	
	<i>Mirna Petretić Vukov</i>	193
60	Psihosocijalni rad s pojedincem na daljinu	
	<i>Martina Nikolić, Sanja Crnjak</i>	195
61	Rizični i zaštitni čimbenici mentalne dobrobiti zdravstvenih radnika tijekom pandemije novog koronavirusa (SARS-CoV-2)	
	<i>Luka Zlatić, Hana Gačal</i>	197
62	Pismo maturantima	
	<i>Bruno Bencarić</i>	205
63	S djecom treba razgovarati, ali ne ih dodatno zastrašivati	
	<i>Branko Nađ</i>	207
64	Smireno i bez panike, što i kako reći djeci o koronavirusu	
	<i>Ella Selak Bagarić</i>	211
65	Kako pomoći djeci u vrijeme krize s koronavirusom(COVID-19)?	
	<i>Zdenka Pantić</i>	214
66	Što s djecom za vrijeme izolacije	
	<i>Ana Čerešek</i>	216
67	Psihološki aspekti rada s djecom u vrtiću u vrijeme korona pandemije i poslije potresa	
	<i>Kamea Jaman, Petra Malnar, Maja Tir Babić, Neda Vac Burić, Marina Vuko</i>	218
68	Svjetska zdravstvena kriza i roditeljstvo - preporuke	
	<i>Eleonora Glavina</i>	225
69	Discipliniranje djece tijekom trajanja online nastave	
	<i>Ana Raguž</i>	228
70	Zadovoljstvo studenata online nastavom, mentalno zdravlje studenata tijekom pandemije novog koronavirusa (SARS-CoV-2) i čimbenici vezani uz uspješnost provedbe online nastave	
	<i>Hana Gačal, Luka Zlatić</i>	232
71	Priprema za porođaj u doba pandemije	
	<i>Sandra Nakić Rado</i>	237
72	Trudnoća i rano majčinstvo – smjernice za očuvanje mentalnog zdravlja u vrijeme pandemije	
	<i>Maja Žutić, Laura Kuhar, Sandra Nakić Radoš</i>	241
73	COVID-19: Preporuke o dojenju	
	<i>Anita Pavičić Bošnjak, Josip Grgurić, Milan Stanojević</i>	244
74	Uloga digitalnih uređaja u održavanju socijalnih odnosa za vrijeme trajanja mjere fizičkog distanciranja	
	<i>Krešimir Prijatelj</i>	247
75	Kako pomoći sebi i djeci u razumijevanju onoga što nam se događa?	
	<i>Sanja Tatalović Vorkapić</i>	250
76	Priča o potresu	
	<i>Tatjana Žižek</i>	253
77	Preporuke za roditelje	
	<i>Tatjana Žižek</i>	255
78	Preporuke za učitelje za rad kod kuće	
	<i>Tatjana Žižek</i>	256
79	Neka su djeca ranjivija: Kakva im podrška treba u vrijeme zdravstvene krize	
	<i>Bruna Profaca</i>	259

80	Neka su djeca ranjivija (2): Podrška djeci rastavljenih roditelja u vrijeme zdravstvene krize <i>Bruna Profaca, Nikolina Škrlec</i>	262
81	Pružanje psihološke podrške osobama starije životne dobi u vrijeme koronavirusa <i>Bruna Profaca, Nikolina Škrlec</i>	265
82	Kako pomoći osobama starije životne dobi u nošenju s Corona virusom? <i>Doris Apostolovski</i>	267
83	Kako sa starijim članovima obitelji razgovarati o suočavanju s COVID 19 pandemijom? <i>Doris Apostolovski</i>	269
84	Inverzija uloga <i>Danijela Bučević</i>	271
85	Kratke upute i preporuke za radnike, poslodavce i rukovoditelje <i>Darja Maslić Seršić, Jasmina Tomas</i>	273
86	Gubitak posla <i>Ana Čerenšek, Igor Čerenšek</i>	277
87	COVID-19 kriza – upute za menadžere kako uspješno voditi ljude i poslovanje <i>Tanja Pureta</i>	279
88	Petnaest savjeta kako učinkovito raditi od kuće <i>Sandro Kraljević</i>	281
89	Što nam je činiti u doba pandemije koronavirusa ako smo obrtnici ili vlasnici malih poduzeća? <i>Sandro Kraljević</i>	284
90	Djelatnicima na prvoj liniji obrane: budite hrabri, ali brinite i o sebi <i>Tanja Pureta</i>	286
91	Menadžeri trebaju psihološku podršku <i>Tanja Pureta</i>	288
92	Sedam savjeta za video-razgovore <i>Tanja Pureta</i>	289
93	Kako uspješno poslovati u vremenima neizvjesnosti i promjena <i>Tihana Cuzek</i>	291
94	3 ključne strategije za ekonomsko preživljavanje COVID-19 <i>Igor Pureta</i>	293
95	Voditeljima zdravstvenih timova: budite lideri, više nego ikad prije <i>Igor Puretak</i>	295
96	Što nas tri prašćića uče o suočavanju s krizom? <i>Nina Vukojević</i>	297
97	COVID-19 kriza: Pravila ponašanja u uredu <i>Tanja Pureta</i>	299
98	Liderstvo u krizi <i>Tanja Pureta</i>	300
99	Što je COVID-19 kriza razotkrila o imunitetu hrvatskih organizacija – rezultati istraživanja <i>Tanja Pureta</i>	302
100	Sportaši bez treninga – brodovi bez sidra <i>Renata Barić</i>	304
101	Smjernice sportašima za očuvanje mentalnog zdravlja za vrijeme provođenja sigurnosnih mjera tijekom trajanja epidemije (pandemije) COVID-19 <i>Anđelko Botica, Renata Barić, Ana Čerenšek, Vesna Hude, Vedrana Radić Brajnov, Nataša Stefanovski, Amir Zulić</i>	306

102	Što ako i što sad sigurnosnih mjera tijekom trajanja epidemije (pandemije) COVID-19	
	<i>Ana Čerenšek</i>	307
103	Pet savjeta sportašima u doba korone	
	<i>Luka Škrinjar</i>	309
104	Koronavirus – savjeti psihologa	
	<i>Sandra Šučurović</i>	311
105	Supervizija »na daljinu« u vrijeme COVID-19 krize: Hrvatska perspektiva	
	<i>Marina Ajduković</i>	314
106	Psiholozi volonteri i njihova aktivnost na telefonu za psihosocijalnu pomoć Društva Crvenog križa PGŽ tijekom prva tri mjeseca pandemije COVID-19	
	<i>Karin Kuljanić, Tamara Komadina</i>	329
107	Psihološka pomoć Corona 2020. u Šibensko-kninskoj županiji	
	<i>Gina Lugović</i>	332
108	COVIDOVIH 13	
	<i>Anita Lauri Korajlija, Nataša Jokić-Begić, Claire Sangster Jokić, Željka Kamenov, Gordana Keresteš, Tanja Jurin, Darja Maslić Seršić, Gordana Kuterovac Jagodić</i>	335

UVOD

Pandemija koronavirusa uvjetovala je brojne promjene u našim životima, pojavili su se brojni izazovi na koje treba odgovoriti, kako u profesionalnom tako i u osobnom životu. Neizvjesne prognoze, nemogućnost predviđanja i planiranja, javnozdravstvene mjere i mjere ograničavanja kretanja, gubitci radnih mjesta i financijski gubitci, promjene životnih okolnosti poput online nastave i rada kod kuće samo su neki od stresora koji povećavaju rizik od psihičkih bolesti.

Neke skupine ljudi podložnije su psihosocijalnim učincima pandemije neke skupine stanovništva podložnije su od ostatka populacije, prvenstveno ljudi koji obolijevaju te oni s povećanim rizikom za zarazu (starije osobe, kronični bolesnici, osobe s oslabljenom imunološkom funkcijom, osobe koje žive ili im se pruža skrb u domovima i većim zajednicama) kao i osobe koje se već liječe zbog psihijatrijske bolesti/poremećaja. Potres koji je 22.03.2020. godine zadesio Zagreb i sjeverne županije dodatno je pojačao osjećaj gubitka kontrole i pojačao već prisutan osjećaj nesigurnosti, a neki su zbog znatnih oštećenja morali napustiti svoje domove. Od početka pojave koronavirusa u Hrvatskoj brojni psiholozi su na svojim radnim mjestima i u medijima svojim preporukama i savjetima nastojali doprinijeti provođenju mjera za sprječavanje širenja zaraze i normalizaciji života svih skupina stanovništva u novonastalim okolnostima.

Priručnik Koronavirus i mentalno zdravlje sadrži pregled objavljenih članaka psihologa i intervjua novinara s psiholozima u periodu od ožujka do rujna ove godine. U njima su sadržani brojni savjeti i preporuke koji su mnogima pomogli u nošenju s novonastalim životnim okolnostima i normalizaciji života. Online izdanje priručnika prvi puta je objavljeno u travnju, a ovo je njegova peta nadopuna. U tom je periodu u svom online izdanju preuzet sa stranica Hrvatske psihološke komore 19.000 puta.

Zahvaljujem svim autorima, Poliklinici za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba i Zagrebačkom psihološkom društvu na ustupljenim tekstovima, te predsjedniku EPPA-e Christophu Steinebachu, predsjednici Međunarodnog instituta za zdravlje mozga prof. dr. sc. Vidi Demarin i ravnateljici Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba prof. dr. sc. Gordani Buljan Flander na predgovorima ovom priručniku kojeg u njenoj završnoj verziji objavljujemo povodom Međunarodnog dana mentalnog zdravlja.

Zagreb, 10.10.2020.

Andreja Bogdan, predsjednica HPK

European Psychology responding to COVID-19

PREFACE: Christoph Steinebach, President of EFPA, 09.05.2020.

Psychology helps. Psychology helps also and especially in times of COVID-19. Critical life events and crises have always been a topic of applied psychology. Therefore, it is obvious that in times of pandemics psychology is especially in demand. A pandemic endangers the health and well-being of people in a special way. The virus threatens people's lives and basic needs must be put on hold. For there are hardly any possibilities left to live out autonomy, the experience of competence and the feeling of belonging without worries. Social distance and a life in quarantine are direct interventions in autonomy. Many things that were taken for granted in everyday life are no longer possible. This impairs the experience of competence. And belonging to others can often only be experienced in virtual space. The longer special measures are necessary to slow down the spread of the virus, the more the question is raised as to how life under these restrictive conditions can be well and sensibly organized. This is where applied psychology is particularly challenged. Finally, it sees itself as help for self-help, which serves human dignity in a special way and therefore wants to promote self-determination and personal responsibility of people. In times of pandemics, it contrasts theory and evidence-based practice with concerns, fears and gossip. It helps to master the pandemic, to promote resilience and to have a lasting positive influence on the development of individuals and the community:

It promotes

- taking responsibility and behaving healthily instead of endangering others,
- emotional balance instead of stress,
- active shaping of everyday life instead of continuous brooding,
- active search for professional help instead of fear, panic and violence,
- helping others in the neighborhood instead of helplessness and isolation.

In this way psychology contributes to containing the pandemic. Later, psychologists accompany the long road back to normality.

The living conditions of people in times of the pandemic are very different. People differ. But we also have different developments in countries, regions, cities and villages. Under the magnifying glass of the biopsychosocial model, psychology looks at everything: The individual, his behavior and experience, but also the systems in which the individual is incorporated:

- the family, worries about work, stress at home, etc.,
- the school, with the rapid changeover to digital teaching, with the loss of the classroom etc.,
- the workplace, with a home office, the threat of unemployment, uncertainties in leadership, etc.,

- the residential community, with difficulties in shopping, visiting the doctor and lack of home care for lonely and old people etc.

We are dealing here with prevention and intervention in cases of violence in families, health-related behavior when schools are reopened, special burdens due to the care of children in the family with a home office at the same time, social integration in the residential community, so physical distancing does not automatically mean social distancing.

Even more so. Psychology helps to discuss very basic problems. Measures to contain the pandemic raise questions, about the value of human rights, about living with restrictions, about equal opportunities for school children, about the life risks of homeless people, about the right decisions about the provision of life-sustaining measures for old people. Ethical questions are controversially discussed today. Here psychology helps to lead a good discourse about the right action even in the face of seemingly insoluble dilemmas.

It is impressive that since the beginning of the pandemic, psychologists have been consulted alongside virologists. From a psychological point of view, the aim is to explain the human experience, to change behavior, to awaken understanding and to point out ways to help. More and more, however, it will also be about ensuring the sustainability of positive changes. The insight, e.g.

- how we stay healthy and feel comfortable even in quarantine.
- how advice and therapy can be offered online throughout the country,
- what assistance these professionals need in particularly stressful times,
- which leadership and how much integration into the team is needed by people who have to work at home longer.

It is not easy to find the right answers to the most pressing questions. It is worth taking a close look in order to decide how to reduce the complexity of the difficult situation appropriately. Those seeking advice and the public expect us to make research and theory applicable.

This requires a lot of academic and practical knowledge. But it also requires the ability to translate research results and theory into everyday language. This makes the basics of recommendations comprehensible; trust grows and the commitment to appropriate behavior is consolidated.

The present manual **"Coronavirus and Mental Health"** is an excellent example of all this. It describes problems, questions and challenges. It refers to research and theory. There are recommendations. And all this in a language that is understood by experts and laymen alike. But this book is also an example of the comprehensive and diverse national and international, European and global initiatives of psychological professional associations. As soon as the first infections occurred, interviews were given, hotlines were set up, national websites on COVID-19 were set up, advice was given in interdisciplinary expert groups and much more. In many topics and initiatives, the associations have supported each other across national borders.

As psychological professional associations we want to show that psychology helps. We want to provide psychological knowledge. We want to promote cooperation and ensure that psychological practice is always state of the art. COVID-19 has not set us back in all this. On the contrary. COVID-19 demands a determined approach, it demands giving psychology away, it demands cooperation across national and association boundaries, and it demands the best of evidence-based psychology that we have. Later we will say that we have learned a lot. For ourselves and for others.

But it would not be enough if we were to see COVID-19 only as a challenge and learning task for people, psychologists and our profession. For many people COVID-19 is associated with great suffering. Psychology has much to offer, much knowledge, much theory, many good arguments. But theory has its limits. "When people cry, theories sound thin" we can say with reference to Peter Fuchs. When people cry, they need comfort and care. Applied psychology stands for that as well. This also becomes clear in this manual.

On behalf of the European Federation of Psychology Associations (EFPA) I would like to thank the Croatian Psychological Chamber for its commitment, for its support, and last but not least for this impressive manual. I wish all Croatian colleagues every success and fulfilment in their work and all the best for the future. I wish all readers that the present volume will be a help for them in their care for others and for themselves.

Odgovor europskih psihologa na COVID-19

PREDGOVOR: Christoph Steinebach, predsjednik EFPA, 09.05.2020.

Psihologija pomaže, posebice u doba koronavirusa, jer se primijenjena psihologija oduvijek bavila temama stresnih životnih događaja i kriza, stoga je očito da je velika potražnja za psihološkom pomoći u doba pandemije, jer pandemija ostavlja trag na zdravlje i dobrobit ljudi. S obzirom na to da virus ugrožava ljudsko zdravlje, osnovne potrebe ljudi padaju u drugi plan. Socijalna distanca i život u karanteni izravno utječu na osjećaj samostalnosti, jer svakodnevica koju smo uzimali zdravo za gotovo više ne postoji, a to narušava osjećaj kompetentnosti osobe te dovodi do toga da ljudi bježe u virtualni svijet kako bi osjetili povezanost s drugima. Kako vrijeme odmiče, a s njim i mjere u borbi protiv širenja virusa, postavlja se pitanje kako život pod tim ograničenim uvjetima može biti dobro i razumno organiziran, a to pak predstavlja izazov za primijenjenu psihologiju. Primijenjena psihologija pomaže ljudima naći način za samopomoć, što je jako bitno za ljudsko samopoštovanje te na taj način promovira samoodređenje i osjećaj osobne odgovornosti kod ljudi. U doba pandemije, ona je ta koja se protiv zabrinutosti i straha bori uz pomoć teorije i prakse utemeljene na znanstvenim dokazima, na način da pomaže u svladavanju pandemije, promiče otpornost i ima trajni pozitivan utjecaj na razvoj pojedinaca i zajednice.

Promiče:

- preuzimanje odgovornosti i zdravo ponašanje umjesto ugrožavanja drugih,
- emocionalnu ravnotežu umjesto stresa,
- aktivno oblikovanje svakodnevnog života umjesto kontinuiranog negativnog razmišljanja,
- aktivno traženje stručne pomoći umjesto straha, panike i nasilja,
- pomaganje drugima oko sebe umjesto bespomoćnosti i izolacije.

Psihologija na ovaj način pridonosi suzbijanju pandemije te pomaže na tom dugom putu povratka u život kakav je bio prije koronavirusa.

Životni uvjeti ljudi u doba pandemije se značajno razlikuju, jer se u konačnici i sami ljudi, kao i razvoj zemalja, regija, gradova i sela koje promatramo, razlikuju. Pod povećalom biopsihosocijalnog modela, psihologija gleda na sve: na pojedinca, njegovo ponašanje i iskustvo, ali i na sustave u koje je pojedinac uključen:

- obitelj, brige oko gubitka ili zadržavanja posla, stres kod kuće itd.,
- škola, nagli prelazak na digitalnu nastavu, gubitak fizičke učionice itd.,
- rad od kuće, prijetnja gubitka posla, nesigurnost u vodstvu, itd.,
- stambene zajednice, s poteškoćama kod kupovine, posjete liječniku i nedostatkom kućne njege za usamljene i starije osobe, itd.

Ovdje se bavimo prevencijom i intervencijama u slučajevima nasilja u obitelji, zdravstvenim ponašanjem kada se škole ponovno otvore, posebnih opterećenja zbog istodobne brige o djeci i radu od kuće, socijalnih integracija u stambenim zajednicama, stoga fizičko distanciranje ne znači automatski i socijalno distanciranje.

Štoviše, psihologija raspravlja o osnovnim problemima. Mjere suzbijanja pandemije postavljaju pitanja o vrijednosti ljudskih prava, o životu s ograničenjima, o jednakim mogućnostima za djecu u školama, o životnim rizicima beskućnika, o pravim odlukama o pružanju mjera za održavanje života za osobe starije životne dobi. Danas se kontroverzno raspravlja o etičkim pitanjima, a psihologija pomaže voditi dobar diskurz o ispravnom djelovanju čak i pred naizgled nerješivim dilemama. Impresivno je to da su se od početka pandemije psiholozi konzultirali s virolozima. S psihološkog gledišta, cilj je objasniti ljudsko iskustvo, promijeniti ponašanje, probuditi razumijevanje te ukazati na načine kako pomoći. Sve se više i više stavlja naglasak na održivost pozitivnih promjena, npr.:

- kako ostati zdrav i osjećati se ugodno čak i u karanteni.
- kako se savjeti i terapija mogu pružiti putem interneta u cijeloj zemlji,
- kakvu pomoć trebaju ovi stručnjaci u posebno stresnim vremenima,
- koje vodstvo i koliko je integracije u timove potrebno ljudima koji moraju duže vrijeme raditi od kuće

Nije lako naći odgovore na većinu ovih pitanja, ali svakako bi na njih trebalo obratiti pažnju te pokušati smanjiti složenost ove novonastale teške situacije na odgovarajući način, jer javnost i oni koji traže savjet očekuju od nas primjenjivu teoriju i istraživanje. To zahtijeva puno akademskog i praktičnog znanja, ali je također bitno i prevesti rezultate istraživanja i teorija u svakodnevni jezik, jer to u konačnici dovodi do lakšeg razumijevanja preporuka, rasta povjerenja i primjerenog ponašanja. Ovaj priručnik **”Koronavirus i mentalno zdravlje”** izvrstan je primjer gore spomenutog, jer opisuje probleme, pitanja i izazove, pozivajući se na istraživanje i teoriju. Preporuke u priručniku su napisane na jezik koji razumiju i stručnjaci i laici. Ali ova je knjiga također primjer sveobuhvatnih i raznolikih nacionalnih i međunarodnih, europskih i globalnih inicijativa psihologa u svojim udruženjima članicama.

Čim su se pojavile prve zaraze, psiholozi su davali intervjue, uspostavljene su telefonske linije za pružanje psihološke pomoći, izrađene su nacionalne web stranice na temu bolesti COVID-19, davani su savjeti interdisciplinarnim stručnim skupinama i još mnogo toga. U mnogim su temama i inicijativama članice podržavale jedna drugu preko nacionalnih granica.

Kao udruženje profesionalnih psihologa, želimo pokazati da psihologija pomaže. Želimo pružiti znanje iz perspektive psihologije te promovirati suradnju i osigurati vrhunsku psihološku praksu. COVID-19 nas nije unazadio, upravo suprotno. COVID-19 zahtijeva odlučan pristup, suradnju između članica te ono najbolje što psihologija utemeljena na dokazima može pružiti. Nakon svega, reći ćemo da smo puno toga naučili, kako za svoj, tako i za boljitak drugih, no nije dovoljno gledati na COVID-19 kao na izazov i šansu za naučiti nešto novo. Za mnoge ljude COVID-19 predstavlja veliku patnju, a tu psihologija može pružiti veliku pomoć, široko znanje, mnogo dobrih argumenata i teorija, ali i teorija ima svoje granice. U ovom slučaju možemo citirati Petera Fuchsa koji kaže da teorije ne daju utjehu ljudima koji plaču. Ljudi koji plaču trebaju utjehu i nekog da se brine o njima, a primijenjena psihologija čini upravo to, što se može iščitati i iz ovog priručnika.

U ime Europske federacije udruženja psihologa (EFPA), ovim bih se putem želio zahvaliti Hrvatskoj psihološkoj komori na predanosti, podršci i na ovom impresivnom priručniku. Želim svojim kolegama iz Hrvatske sav uspjeh i sreću u njihovom sadašnjem i budućem radu. Nadam se da će svim čitateljima ovaj priručnik pomoći u skrbi za njih i njihove najmilije.

Priručnik Koronavirus i mentalno zdravlje: psihološki aspekti, savjeti i preporuke

*PREDGOVOR: akademkinja, prof. dr. sc. Vida Demarin
Hrvatska akademija znanosti i umjetnosti,
predsjednica Međunarodnog instituta za zdravlje mozga*

Kompleksna, naglo nastala promjena životne situacije, poput ove koju sada proživljavamo, u kojoj je ugroženo tjelesno i psihičko zdravlje, te socijalno funkcioniranje i egzistencija, dovodi do povećane količine stresa, anksioznosti, depresije i straha. Život se preko noći promijenio, karantena kao jedan od načina sprečavanja širenja epidemije u tom je smislu neophodna, no s druge strane, dovodi do pojačanog osjećaja osamljenosti, straha i panike, s vrlo ograničenim mogućnostima komunikacije, a uz to još i potres, dodatno smanjuje psihičku ravnotežu.

U takvoj situaciji muke i beznađa, edicija Hrvatske psihološke komore u kojoj su obrađeni psihološki aspekti pandemije i njenog utjecaja na mentalno zdravlje, nemjerljiv je doprinos u poboljšanju kvalitete života svakog pojedinca i zajednice u cjelini. U opsežnom materijalu od preko 200 stranica, prikazane su smjernice i mogući postupci psihologa u vezi s pandemijom koronavirusa u Evropi, utjecaj pandemije na sveukupno zdravlje, na posebno osjetljive skupine kojima je potrebna dodatna zaštita, zašto se javlja strah, anksioznost i depresija i kako se s time nositi – samo su neke od obrađenih tema. Posebno su prikazani problemi u radu s djecom, gdje je potreban različit pristup. Poseban je pristup prikazan i u radu s osobama na prvoj liniji obrane, u radu u uredu, s menadžerima, sa sportašima...

Uz niz detaljno obrađenih tema vezanih na mentalno zdravlje, date su i vrlo korisne smjernice i preporuke, te praktični savjeti kako se nositi s opisanim problemima i kako ih pobijediti. Čestitam predsjednici HPK gospođi Andreji Bogdan i njenim suradnicima na ovoj izvanrednoj inicijativi i njenoj sjajnoj realizaciji. Mudro, nadasve korisno! Značajan doprinos „Čovjekovom traganju za smislom“ Viktora Frankla!

Koronavirus i mentalno zdravlje - sinteza najvažnijih psiholoških spoznaja u krizi izazvanoj pandemijom

*PREDGOVOR: prof. dr. sc. Gordana Buljan Flander, klinički psiholog i psihoterapeut
ravnateljica Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba*

Tijekom ove globalne, gospodarske i zdravstvene krize koja nas je sve iznenada zatekla, preko noći promijenila naše privatne živote, ali i reorganizirala stručno djelovanje na način da je u samo nekoliko dana od strane stručnjaka mentalnog zdravlja tražila korjenite izmjene dosad uspostavljenih praksi. Hrvatska psihološka komora je sa predsjednicom Andrejom Bogdan, kliničkom psihologijom s bogatim profesionalnim iskustvom, organizirala sjajne, žurne i prijeko potrebne edukacije, telefonske linije potrebitima i stručnu podršku psiholozima i drugim stručnjacima kojima su u novim uvjetima trebala nova znanja i vještine.

Edukacija „*Psihološka podrška u krizi putem digitalnih platformi*“ koja je provedena u organizaciji HPK i naše Poliklinike 21.-23.travnja 2020. educirala je 150 psihologa volontera na Mreži za telefonsku pomoć HPK-HPD iz svih krajeva Hrvatske, a u konačnici je rezultirala i sažimanjem bogatstva stručnih znanja, vještina i smjernica proisteklih iz neposrednog rada stručnjaka u ovoj krizi. U priručniku „*Koronavirus i mentalno zdravlje: psihološki aspekti, savjeti i preporuke*“ objedinjena su najrazličitija znanja, promišljanja, preporuke psihologa iz različitih područja na brojne teme koje su postale dio naših profesionalnih briga i izazova.

Uistinu vjerujem da će ovaj priručnik kao sinteza svih najvažnijih aktualnih spoznaja biti podrška svakom psihologu u njegovom profesionalnom radu, biti suputnik i knjiški savjetovatelj kojeg će rado konzultirati u suočavanju sa svakodnevnim izazovima i stručnjaci, ali i svi oni koji trebaju pomoć u normalizaciji života i suočavanju s novim normalnim. Ovaj priručnik je i vrijedan doprinos stručnoj literaturi za sve stručnjake mentalnog zdravlja, studente, ali i sve one koji žele sagledati utjecaj ove zdravstvene krize na mentalno zdravlje, a koji je nedvojben. U ime svih onih koji ovu temu smatraju važnom, zahvaljujem na prepoznavanju vrijednosti njegovog uređivanja i publiciranja.

1

Smjernice i mogući postupci psihologa u Europi u vezi s koronavirusom

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

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

Pružanje psihološke podrške prvog reda

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

1. Reagirajte u skladu s lokalnom situacijom: kako se situacija razlikuje od zemlje do zemlje, prilagodite se specifičnoj situaciji u vašoj zemlji. Stoga potičemo naše udruge članice da stupe u kontakt s njihovim lokalnim zdravstvenim vlastima i promoviraju njihovu službenu procjenu i smjernice.
2. Osigurajte točne činjenice: pomozite ljudima kako bi došli do istinitih činjenica. Vlade pružaju objektivne informacije o virusu u vašoj zemlji putem web lokacija na koje se možete uputiti. Europski centar za prevenciju bolesti (ECDP) i kontrolu ima posebno web mjesto o koronavirusu koje redovito ažurira: Covid19
3. Komunicirajte s djecom: razgovarajte o vijestima o koronavirusu na način primjeren dobi. Roditelji također mogu pomoći ublažiti nevolju usredotočujući djecu na rutine i rutinska ponašanja. Zapamtite da će djeca promatrati ponašanja i osjećaje roditelja te tako upravljati vlastitim osjećajima tijekom vremena.
4. Ostanite povezani u sigurnosti: Održavanjem društvenih mreža može se potaknuti osjećaj normalnog funkcioniranja i pružiti vrijedna mjesta za razmjenu osjećaja i oslobađanje od stresa. Potaknite ljude da s prijateljima i obitelji dijele korisne informacije na službenim mrežnim stranicama. I u slučaju karantene, ljudi još uvijek mogu održavati kontakte na daljinu.
5. Suočavanje s karantenom: Prof. Atle Dyregrov, bivši član EFPA Stalnog odbora za krizu, traumu i katastrofu napisao je tekst koji pruža vrlo korisne informacije o podršci ljudima koji se moraju nositi sa situacijom u karanteni. Lancet je objavio zanimljiv pregled o psihološkom utjecaju karantene i kako je smanjiti.
6. Podržite ljude da potraže dodatnu pomoć: Pojedinci koji osjećaju neprestanu nervozu, dugotrajnu tugu ili druge dugotrajne reakcije koje nepovoljno utječu na njihov posao ili među-

ljudske odnose, trebali bi se posavjetovati s obučanim i iskusnim stručnjakom za mentalno zdravlje.

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

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

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

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

Neke bitne točke koje želimo istaknuti za kratkoročnu provedbu obrađuju se na web mjestu EFPA.

Smjernice za etičku i učinkovitu praksu već su uspostavljene već dugo vremena (npr. Od EFPA

<http://ethics.efpa.eu/download/91e1fdcfb3e0879e15620d2decdbd590> / i APA - <https://www.apa.org/practice/>

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

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

Budite informirani: web stranica EFPA, NewsMag i workplace.

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

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

U ime Izvršnog odbora EFPA lijepi pozdrav,

Christoph Steinebach

Predsjednik EFPA

2

Koronavirus kao prijetnja mentalnom zdravlju

dr. sc. Ljiljana Muslić, klinička psihologinja

Služba za promicanje mentalnog zdravlja

Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, Zagreb

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

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

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

Doživljaj prijetnje i opasnosti od zaraze koronavirusom

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

Istraživanja su pokazala da postoji sklonost u precjenjivanju opasnosti kod novih rizika, odnosno novih vrsta opasnosti. Naime, više se brinemo kada su u pitanju novi i nama do sad nepoznati rizici, nego neki poznati. Koronavirus je nov virus te kao takav nova prijetnja koja nam je manje poznata od npr. sezonske gripe. Što manje znamo o određenoj prijetnji raste strah i osjećaj neizvjesnosti te se nerijetko javljaju i ponašanja kojima se pokušava vratiti osjećaj kontrole, ponašanja kao što su masovna kupovanja i stvaranje zaliha hrane i potrepština, kupovina zaštitnih sredstava i maski i sl. To je pojava kojoj svjedočimo i u Hrvatskoj i u drugim državama, a posebno je vidljiva u ranim razdobljima širenja epidemije ili kod najava strožih preventivnih mjera. Također, rizike kojima se osoba svjesno i dobrovoljno izlaže obično doživljavamo manjima za razliku od onih koji nisu dobrovoljni i nisu dostupni našoj kontroli, kao što je koronavirus. Uz to prijetnja od zarazne infekcije ima svoja jedinstvena obilježja koja dodatno povećavaju strah i neizvjesnost npr. uzročnik infekcije je neprimjetan golom oku, rani znakovi infekcije nisu specifični i lako se mogu zamijeniti s već poznatim bolestima (prehlada i gripa) te time mogu izazvati zbunjenost i još veću nesigurnost i strah koji povratno utječe na procjenu prijetnje, donošenje odluka i ponašanje.

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

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

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

Dakle, pojava novog koronavirusa SARS-CoV-2 predstavlja novost i puno je nepoznanica o toj zaraznoj bolesti što pojačava osobni doživljaj opasnosti te strah i neizvjesnost. To je normalna reakcija. Strah pritom može biti reakcija na stvarnu prijetnju ili pretpostavljenu prijetnju – prijetnju koju pretpostavljamo ili očekujemo i percipiramo na temelju naše osobne procjene ili doživljaja rizika. Panika pak predstavlja intenzivan, odnosno jak doživljaj straha. Tako strah, jaka tjeskoba ili panika,

a s tim u vezi i naše ponašanje, često nije odraz stvarnog rizika utemeljenog na epidemiološkim podacima već odraz našeg osobnog doživljaja rizika ili opasnosti. Neki percipiraju povećani osobni rizik, a neki smanjeni što onda utječe na njihovo ponašanje.

Strah nam tijekom epidemije u određenoj mjeri pomaže usmjeriti se na moguće izvore prijetnje i brigu o svom zdravlju. Istraživanja tijekom nekih drugih epidemija su pokazala da je razina usvajanja mjera opreza (preventivnih mjera) bila povezana s povećanom razinom anksioznosti i straha od infekcije. S druge strane pretjerani strah i panika mogu više štetiti nego koristiti. Kako bismo „upravljali“ našim doživljajem rizika, a time i našim doživljajem straha, evo nekoliko preporuka: Važno je prvo i osnovno naći i pratiti samo provjerene i vjerodostojne izvore informacija ¹. Usto je važna kontinuiranost i dosljednost informiranja, ali ne pretjerano i stalno.

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

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

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

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

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

kao i sposobnosti pojedinca da zaštiti sebe i svoju obitelj ponavljanjem točnih informacija, realnih procjena rizika i opasnosti te mjerama zaštite utemeljenima na stručnim dokazima.

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

3

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

dr. sc. Nataša Jokić - Begić

Filozofski fakultet u Zagrebu, Odsjek za psihologiju

Autor: Ivana Barišić, tportal.hr, 10.03.2020.

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

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

Srušila nam se svakodnevnica, ali i to će proći

prof.dr.sc. Gordana Buljan Flander,

ravnateljica Poliklinike za zaštitu djece i mladih grada Zagreba

Intervju, autor Branko Nađ, objavljeno Školske novine 14-15., Zagreb,

http://www.skolskenovine.hr/upload/tjednik/sn%2014_15_20_200420023238.pdf 27.04.2020.

Epidemija koronavirusa dovela je do zatvaranja hrvatskih vrtića, škola, fakulteta, djeca su se tek počela privikavati na izolaciju po kućama i nastavu na daljinu, a potom je Zagreb prodrmao najveći potres u posljednjih 140 godina. Strah, zebnja, panika, nesigurnost i depresija uvukli su se u naše domove, jasno i glavice naših najmlađih, djece i mladih na kojima, kako se kaže, svijet ostaje. Međutim, oni u ovim vremenima trebaju najviše naše pomoći, ljubavi, ohrabrujućih riječi. Stoga je i naša najpoznatija ustanova za takvu djelatnost – Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba – osigurala koliko-toliko neometan rad. Organizirana su dežurstva, a dio djelatnika, psihologa radi od kuće te komunikaciju s roditeljima (svojih malih pacijenata, ali i mnogih drugih koji traže podršku) obavljaju putem e-mailova. Ravnateljica Poliklinike prof. dr. sc. Gordana Buljan Flander, psihologinja i psihoterapeutkinja po struci, otkriva nam da su se u ovim kriznim vremenima posebno posvetili psihoedukaciji djece, roditelja, stručnjaka, ali i šire javnosti. Svakodnevno objavljuju tekstove, postavljaju videoprikaze, izdaju infografike: – Inicirali smo javnu kampanju Jedni za druge, provodimo istraživanje kako bismo procijenili stanje i potrebe obitelji za daljnji rad. Tako ostajemo povezani s roditeljima i djecom svim dostupnim načinima, nudeći im savjete i smjernice kako se nositi s aktualnim okolnostima koje su teške za svaku obitelj.

Je li, od trenutka zatvaranja škola i vrtića, porastao broj poziva Poliklinici za savjete, za pomoć? Kakvu pomoć i savjete traže djeca i njihovi roditelji?

Mnogo nam se ljudi javlja, uglavnom zato što su i sami u brizi, strahu, krizi, naročito obitelji iz Zagreba koje su pogođene i potresom, a uz brigu o sebi trebaju preuzeti i brigu o djeci. Zanima ih kako razgovarati s djecom, kako postaviti pravila, kako uskladiti rad od kuće s obiteljskim životom. Pitaju se jesu li neke njihove reakcije i emocije normalne, kao i one njihove djece. Također imamo informacije o nasilju u obitelji, o problemima konflikta rastavljenih roditelja koji se ne mogu dogovoriti o susretu i druženju s djecom u ovom razdoblju. Za većinu naše djece ovo razdoblje, osim problema povezanih s koronavirusom i potresom, obilježeno je dodatnim problemima u obitelji i time su oni u posebnom riziku u ovoj situaciji. Mnogo svi radimo s djecom na osnaživanju, samopouzdanju, prevenciji neželjenih ponašanja, ali nas na ovakvu situaciju u zemlji i svijetu nitko nije pripremio, zar ne?

Obilježje krizne situacije upravo je nenadanost, nepredvidivost u kombinaciji s gubitcima ili prijetnjom gubitcima onoga što nam je važno. Krizne su situacije posebno teške, jer se na njih ne možemo pripremiti. Ruše nam vjerovanja u pravedan svijet, u sigurnost, stabilnost i predvidivost života, koja nam je svima potrebna, a osobito djeci.

No razvoj samopouzdanja, emocionalne stabilnosti, samoregulacije, bliskih i sigurnih odnosa –

djeci sigurno ne šteti ni u ovoj situaciji; dapače, pomaže, jer to su djeca koja imaju otpornost, koja će se lakše prilagoditi te izaći snažnija iz teških uvjeta. Zagreb je pogodio i razoran potres. Jeste li i vi pomislili, poput mnogih Zagrepčana: „Ima li ovome kraja? Što je sljedeće?”

Ni mi koji smo stručnjaci mentalnog zdravlja nemamo imunitet na traumatske događaje. Naravno da nas je pogodilo i da smo se i mi pitali slična pitanja kakva se pitaju naši sugrađani. Znanje nam pomaže, ali nije presudno kad se radi o nama osobno u ovako ekstremnim okolnostima. Ipak, ono što pomaže jest znanje o tome koliko nam je potrebna podrška, socijalni kontakt, zajedništvo te smo se mi kao kolege, osim sa svojim obiteljima, međusobno jako povezali. Uz pružanje podrške našim pacijentima, i međusobno si pružamo svakodnevnu podršku.

Nije tajna da se u ovakvim vremenima lako odati crnim mislima. Kako to izbjeći? I kome se od vaših stručnjaka roditelji, djeca mogu obratiti ako im zatreba savjet, topla riječ, konkretna psihološka pomoć? Kako zapravo da ostanemo zdrave glave u ovim vremenima?

U ovakvim trenucima najvažnije je prihvatiti svoje emocije i reakcije baš takvima kakve jesu, bez prosuđivanja što je normalno i što bismo trebali ili ne bismo trebali. Ovo će proći, a dotad je većina reakcija normalna na nenormalne okolnosti. Savjetujemo osmisliti strukturu dana, raditi, kuhati, odmarati, igrati društvene igre, čitati, vježbati kod kuće, održavati socijalne kontakte. Također, dobro je izbjegavati pretjerano informiranje, osobito iz neprovjerenih izvora. Dovoljno je pogledati vijesti jednom ili dvaput dnevno, kao i izbjegavati pojačanu konzumaciju alkohola, cigareta i drugih sredstava ovisnosti, što se u situacijama visokog stresa zna javiti kao potreba, a zapravo ne pomaže. Nije sramota potražiti ni stručnu podršku – kod nas, to je moguće putem maila, ali postoje telefoni 0-24 koji su dostupni u svim županijama i besplatni su. Treba iskoristiti sve resurse da bismo si pomogli koliko možemo. I naravno, slušati upute nadležnih institucija, na taj način u situaciji bespomoćnosti preuzimamo kontrolu nad onime što možemo te pridonosimo vlastitom zdravlju, ali i drugih oko nas.

Postoje li kakve vježbe, svakodnevni rituali koji nam svima mogu pomoći u očuvanju mentalnog zdravlja? Joga, meditacija?

Sve što nam pomaže, a nikome ne čini štetu, dobro je i preporučljivo. Svatko će za sebe najbolje procijeniti što mu pomaže održati mir. Nekome je to meditacija, nekome pečenje kolača, nekome dobar film, nekome maženje s djetetom prije spavanja. Nema univerzalnog odgovora.

Kako prepoznati dijete koje je previše opterećeno događajima oko njega, previše pod stresom, koje zahtijeva konkretniju i bržu pomoć od njegovih vršnjaka?

Dijete treba pitati kako je i biti spreman čuti odgovor, često i dosljedno. Ako je dijete toliko preplavljeno da ne može funkcionirati i umiriti se barem neki dio dana, da ga ne vesele stvari koje su ga veselile ranije, ako govori o samoozljeđivanju i suicidu ili čak pokuša tako nešto učiniti, ako ima trajnije teškoće sa spavanjem odnosno hranjenjem, psihosomatske smetnje kao što su glavobolje ili trbuhobolje... tad je dobar trenutak za potražiti stručnu pomoć. U ovim uvjetima, osim ako je djetetu akutno ugrožen život i zdravlje, savjetujemo prvo da roditelji nazovu neku od službi pa procijene potrebu za odlaskom u bolnicu uz stručnu podršku s druge strane telefona.

Kako početi razgovor s djetetom o nedavnome traumatskome događaju kao što su smrt, korona, potres i treba li na tom razgovoru inzistirati i kada dijete ne želi razgovarati?

Djetetu je dobro ponuditi razgovor više puta. To ne mora biti jedan takozvani veliki razgovor, nego se može razgovarati kao obitelj kad ta tema dođe na stol, spontano... A sigurno će doći. Važno je više slušati nego govoriti. Prije svega možemo dijete pitati što zna o određenoj temi, npr. koroni, ima li neka pitanja te djetetu ponuditi kratka i jasna objašnjenja važnih informacija njemu primje-

renim rječnikom. Također je bitno normalizirati emocije djeteta te mu ponuditi zagrljaj, podršku, blizinu i razumijevanje. Sa starijom djecom možemo zajedno istraživati iz provjerenih izvora. Budite sigurni da su adolescenti itekako informirani, no iako izgledaju veliki, i oni su naša djeca te im treba vodstvo odraslih u šumi informacija koje ih mogu preplaviti. Iako na prvi pogled može izgledati da nas adolescenti ne trebaju, jako je bitna naša podrška i normalizacija njihovih emocija.

Djeca, učenici, možda su se i najbrže prilagodili ovim novim uvjetima funkcioniranja. Konkretno, nastavi na daljinu. Ipak, priznaju da im nedostaju prijatelji, druženje pod odmorima... Koje biste im savjete dali?

Za djecu je važno da nastave održavati odnose s prijateljima. Mogu planirati što će zajedno raditi kad sve ovo prođe, međusobno dijeliti koje pjesme slušaju, koje igre igraju, koje sadržaje gledaju, koje nove vještine razvijaju... Postoje i brojne aplikacije za online igranje društvenih igara, video-pozivi i slično. Sad je vrijeme da dobro iskoristimo blagodat suvremenih tehnologija, kad moraju izbjegavati tjelesnu blizinu, ali održavati socijalne kontakte, u onom dijelu dana kad roditelji dopuste uporabu mobitela odnosno računala.

Koji biste savjet dali njihovim roditeljima? Kako da pomognu svojoj djeci, a istodobno ne rade sve umjesto njih?

Roditeljima bih savjetovala da se podsjetite da su ljudi od krvi i mesa, da je normalno kako je i njima ovo teško i zahtjevno vrijeme. Iako okolnosti nisu iste kao ranije, možemo učiniti sve u našoj moći da onaj dio na koji možemo utjecati zaista svedemo na uobičajenu rutinu. Primjerice, koliko bi inače pomagali djetetu sa školom, da toliko pomažu i sad, jer upravo, kako ste rekli, u protivnom im rade medvjedu uslugu. Zadatak je djece da iskušavaju i nastoje pomaknuti granice, no naš je zadatak da ih održavamo – tako ispunjavamo djetetove potrebe, a ne želje, što je puno važnije. U ovoj situaciji također je važnije s djecom razgovarati o svim pitanjima vezanima za zdravstvenu krizu kako bismo im pomogli da se nose s neizvjesnošću, nesigurnošću nego tražiti od njih da budu perfekcionista u svladavanju školskoga gradiva.

Ova je situacija promijenila naše živote, promijenit će i nas. Kako da ne izgubimo moral, elan, dostojanstvo – ako izolacija potraje mjesecima?

Možemo prihvatiti da na neke stvari ne možemo utjecati, ali na one koje možemo – utječimo. Osigurajmo si strukturu dana, male zadatke i ciljeve, održavajmo odnose i ne dopustimo da po cijele dane samo mislimo i čitamo o koroni. Mi smo mnogo više od toga, naš je identitet mnogo širi od koronavirusa i samoizolacije, držimo ga živim i kad nam se ne da – dugoročno si činimo dobro.

Mnogi se roditelji, a i učitelji boje – što ako ova situacija potraje; kako će proći ocjenjivanje, kako zaključivanje ocjena? Je li već vrijeme da se brinemo o takvim stvarima ili bismo radi mentalnog zdravlja morali razmišljati o pozitivnim svakodnevnim stvarima?

Normalno je da nam se javljaju takva pitanja te bih svima savjetovala da ih upućuju na adrese onih od kojih možemo dobiti konkretan odgovor. Jedno je postaviti pitanje i osjetiti brigu, drugo je biti time preplavljen po cijele dane. Stoga, ova se dva dijela pitanja ne isključuju – možemo se brinuti i pitati te u isto vrijeme njegovati optimizam koji je jako ljekovit. Bit će nam kao i drugima, snaći ćemo se i preživjeti. I ovo će proći.

Kad jednog dana sve zaista i prođe, kako krenuti u sanaciju – našeg mentalnog zdravlja prije svega?

Bojim se da je to pitanje na koje još uvijek nemamo jasan odgovor. Mi stručnjaci sad istražujemo, dodatno se educiramo, učimo iz primjera drugih zemalja te ćemo s korisnicima naših usluga sigurno

i nadalje učiti zajedno. Mnogi naši stručnjaci imaju iskustva u radu s traumatiziranom djecom u vrijeme Domovinskog rata i ta će nam znanja i iskustva sigurno pomoći. Bojite li se, kao stručnjakinja specijalizirana za rad s najmlađima, da bi na djeci ova situacija mogla ostaviti dubljeg traga? Kako te posljedice umanjiti što je više moguće? – Naravno da će na mnogu djecu ova situacija ostaviti traga. Najvažniju ulogu sad imaju roditelji, prema svim gore nabrojanim smjernicama. Uvijek je bolje prevenirati nego intervenirati kad se problem već razvije. Djeca čiji roditelji u ovom razdoblju budu dosljedni, emocionalno otvoreni i dostupni, imat će znatno manje rizike za razvoj ozbiljnih posljedica. Nažalost, bojim se da za neku djecu to ne će biti tako. No zato smo svi mi tu, i u ovom razdoblju – rade Centri, radi policija, rade službe mentalnog zdravlja. Pozivam sve vaše čitatelje da u ovim vremenima posebnu pažnju obrate na djecu u svojoj okolini kojoj treba pomoć: ne samo od korone, nego i onih koji bi ih trebali najviše štiti, a umjesto toga nanose im tjelesnu i/ili emocionalnu bol.

5

Lekcije koje možemo naučiti

*prof. dr. sc. Gordana Buljan Flander,
Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba*

Situacija u kojoj smo se našli naglo, nepredviđeno i preko noći, koja nas neumoljivo usmjerava na same sebe i suočavanje s osnovnim ljudskih strahovima i gubitcima, teška je svim ljudima. Posebno teško može biti roditeljima koji, osim brige za same sebe u egzistencijalnom i emocionalnom smislu, imaju zadatak brinuti o djeci, također u egzistencijalnom i emocionalnom smislu, te im olakšati prilagodbu koja je i njima sama strana. Međutim, ljudi su se kroz povijest nalazili u brojnim krizama, odrasli, roditelji i djeca, te su iz tih kriza uglavnom isplivali. Ne tako davno imali smo situaciju rata, koja je ostavila brojne posljedice u našem društvu, ali i iznjedrila divne, zdrave, otporne i snažne generacije.

Mnogi roditelji osjećaju potrebu zaštititi svoju djecu od svih nedaća i težine na svijetu. To nije moguće. Ne bi ni bilo poželjno. Prije ili kasnije djeca se suoče sa svijetom, a lakše je kad imaju iskustva i alate za to koje nauče u svojoj obitelji. Djeca znaju i osjećaju što se događa. Iako, naravno, trebaju hranu i piće, učenje i upis u primjerice srednju školu, ono što najviše trenutno trebaju je emocionalno dostupne roditelje, roditelje koji će biti jasni, konkretni, iskreni i bliski. Djeca trebaju sigurnost da postave pitanja, da podijele svoja razmišljanja, emocije i brige s odraslima koji su ih spremni prije svega čuti, ali i odgovoriti te podnijeti što god im se stavi na stol. Trebaju normalizaciju svojih emocija i reakcija, koje su gotovo sve normalne, nenormalne su samo okolnosti. Djeca trebaju primjere koje će opažati. Puno je vrijednije ostati doma, nego samo narediti djetetu da ono ostane doma, kao i svojim primjerom pokazati empatiju, pomoći onima kojima možemo, pokazati kako se nositi s raznim emocijama, biti nježni prema sebi i onima oko sebe. Nama odraslima to su puno teži zadatci nego što često mislimo. Očekujemo od djece i mladih mnogo, a koliko toga smo zaista spremni i sami živjeti?

Kad god se zapitamo što djeca trebaju od nas, možemo se zapitati što mi trebamo od onih koji su nam u poziciji autoriteta. Primjerice, što trebamo od državnika koji nas vode kroz ovu krizu? Trebamo da su prisutni, dostupni, dosljedni, da nam jasno i konkretno objasne što i zašto činiti, koji su nam planovi i kako si možemo pomoći, da nam uliju osjećaj sigurnosti i perspektivu bolje budućnosti.

Kao što često kažem, u djecu i mlade jako vjerujem i od njih možemo puno naučiti, kad smo spremni pitati i slušati. Dajmo im priliku i u ovoj situaciji da pokažu svoju kreativnost, razvijaju kritičko mišljenje, empatiju te ih pokažu i na djelu. Ne moraju to biti velike stvari, no važno je dati smisao ovom iskustvu i svakom danu. Puno je toga na što trenutno ne možemo utjecati i onoga što ne možemo raditi. No, isto tako puno je toga što možemo. Usmjerimo mlade na taj put. Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba je u suradnji s digitalnom agencijom Degordian i prof. dr. sc. Mislavom Antom Omazićem s Ekonomskog fakulteta u Zagrebu provela Instagram kampanju "Podijeli, podrži, izdrži" za podizanje svijesti o važnosti očuvanja mentalnog zdravlja mladih tijekom pandemije koronavirusa. Kampanjom, koji su podržale mnoge poznate osobe, poput nogometaša, vodi-

telja, glumaca te influencera, a pokazalo se kako je mladim osobama koje su se uključile iznad svih očekivanih razmjera (storyje su stavljali i mladi u regiji – u Srbiji, BiH, Velikoj Britaniji...), u prirodi biti solidarni, biti #tuzjednizadruga, pomoći drugima u ovim svima nama zahtjevnim vremenima, ali i voditi računa o svome mentalnom zdravlju, posebno kada im se da društvena uloga. Naša Poliklinika i Visoka škola za komunikacijski menadžment Edward Bernays University College također su ujedinili snage te pokrenuli projekt „Kod tebe doma“, u kojem kroz moć društvenih mreža pomažemo djeci i odraslima u osmišljavanju kvalitetnog vremena u njihovom domu, jer, kako svi mi ovih dana pišemo i govorimo u medijima, trebamo neke nove korisne rutine, i brigu za sebe. Sadržaje kreiraju studenti i psiholozi po principu osobnih preporuka, a svi ih mogu pronaći na profilima projekta na Instagramu i Facebooku. Studenti su se rado uključili te na taj način dali svoj doprinos. Mladima, dakle, samo trebamo otvoriti vrata.

Koje su lekcije koje možemo naučiti (za sebe, ali i naše najmlađe)? Prije svega, možemo se naučiti zajedništvu koje ne ovisi o tjelesnom kontaktu, empatiji i pravim vrijednostima – života, zdravlja, solidarnosti. Možemo naučiti da nije bitno odakle tko dolazi, za koji klub navija, kako je vjerski ili politički orijentiran, koju marku tenisica nosi i koliko košta njegov mobitel. Možemo umanjiti težinu nekih svakodnevnih briga i stresora koji će nas nesumnjivo opet dočekati. Možemo se naučiti zahvalnosti, poniznosti i vrijednosti „sitnica“ poput šetnje u parku, koje nam sada toliko nedostaju. Možemo se naučiti poštovati struku, slijediti provjerene i kvalitetne informacije i upute. Možemo naučiti puno o sebi i nama bliskim ljudima te konačno, razumjeti da možemo preživjeti.

Naši stručnjaci Poliklinike tu su za vas, jedni za druge i za svoje kolege. U prvome tjednu restrikcija u izlasku iz kuće u RH naše mlade psihologinje u suradnji sa stručnjacima Hrabrog Telefona organizirale su i održale besplatne webinare za stručnjake o telefonskom i online savjetovanju, koji su imali izniman odaziv i divne povratne informacije. Na inicijativu kolega iz drugih zemalja su već prevedeni pod organizacijom TerresdesHommesa te su dostupni na internetu. Također smo izdali priručnik za telefonsko savjetovanje i besplatno ga ponudili kolegama koji dežuraju na linijama za psihološku podršku. Na sam dan potresa izradili smo infografike za djecu i roditelje koje su u 24 sata podijeljene na Facebooku više od 500 puta. Stručnjaci Poliklinike angažirali su se u psihoeduciranju javnosti – 12. ožujka objavili smo prvi tekst o koronavirusu. Od tog dana do danas su stručnjaci Poliklinike napisali više od 40 psihedukativnih tekstova o tome kako razgovarati s djecom, kako se suočavati sa stresnim i traumatskim događanjima, upozoravali na djecu koja su ranjivija, upozoravali na opasnost od porasta obiteljskog nasilja u vrijeme izolacije u kućama, davali savjete o tome kako se igrati i što raditi s djecom koja su doma... Samo putem webstranice distribuirali smo u više od 10 tisuća preuzimanja našu besplatnu brošuru „Kratke vježbe mindfulnessa za djecu, za prepoznavanje i kontrolu neugodnih osjećaja i ponašanja“. Naši su se stručnjaci odazvali brojnim medijima kako bi odgovarali na pitanja javnosti o psihološkim aspektima ove krize, a ti su članci, radio i tv-emisije dostupni na našoj web stranici i YouTube kanalu. Prilagodili smo našu web stranicu, tako da smo na posebnom mjestu istaknuli rubriku #ostanidoma koja sadži psihološku podršku djeci, roditeljima i stručnjacima u vrijeme suzbijanja koronavirusa. Pokrenuli smo također i online istraživanje o mentalnom zdravlju u vrijeme pandemije koronavirusa. Naše tekstove preuzeli su brojni portali u regiji, poput UNICEF-a, a na web stranicama mnogih vrtića, osnovnih i srednjih škola te Ministarstva obrazovanja i znanosti postavljeni su linkovi na našu web stranicu uz naputak da će djeca i roditelji na tom linku pronaći savjete i psihološku podršku. Konačno, dnevna čitanost web stranice Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba podigla se sa „mironodopskih“ 1300 čitatelja dnevno na prosječnih 3500 čitatelja dnevno u ovom razdoblju. To je primjer kakav želimo dati našim mladima!

Traumatska iskustva ne moraju nas samo traumatizirati. Radeći četiri desetljeća sa zlostavljanom djecom naučila sam puno o osobnom rastu koji se događa nakon najtežih trauma, to me nadahnjuje i potiče dalje. Uz odgovarajuću podršku iz njih možemo izaći otporniji i snažniji nego što smo bili. Sve te vrijedne lekcije trebamo prolaziti sa svojim obiteljima i potruditi se da ne ispare iz naših misli i srca jednom kad sve ovo prođe. Naoružajte se strpljenjem, humorom i budite nježni prema sebi i svojoj djeci. Jer, naravno, i ovo će proći, a vi kao obitelj ćete ostati.

6

Snašle su nas dvije opasne situacije – pandemija i potres!

prof. dr. sc. Dražen Begić,

pročelnik Katedre za psihijatriju, Medicinski fakultet, Zagreb

prof.dr.sc. Nataša Jokić-Begić,

Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet

Preuzeto s: <https://www.koronavirus.hr/>, 05.04.2020.

Potres je situacija koja izaziva strah visokog intenziteta kod svih ljudi. Pandemija izaziva tjeskobu u kojoj živimo već tjednima.

Sada kada smo doživjeli ove dvije opasnosti i osjećaji su nam intenzivni i za mnoge preplavljujući. Ljudi će se razlikovati po svojim reakcijama, ali univerzalno je:

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

Odgovorno se ponašati prema sebi i drugima znači:

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

7

Psihološka prva pomoć u krizi

mr. sc. Ivan Vračić, klinički psiholog i psihoterapeut

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

U uobičajenom, svakodnevnom životu često susrećemo pojam STRES koji se odnosi na svaku promjenu kojoj se moramo prilagođavati. Stresni događaji na nas djeluju svakodnevno, u većoj ili manjoj mjeri, i na njih reagiramo stresnim reakcijama, čiji intenzitet ovisi o našoj osobnoj procjeni prijetnje i štetnosti stresnog događaja, o uspješnosti naših mehanizama kojima se s njim suočavamo, kao i o našim drugim osobinama. Kad je stres u pitanju najčešće ćemo ga prevladati samostalno ili uz pomoć bližnjih te nećemo trebati psihološku pomoć. Za razliku od stresa, KRIZA je puno intenzivnije psihičko stanje. Nju najčešće uzrokuje krizni događaj koji je iznenađan i/ili rijeđak događaj te izrazito uznemirujući i vrlo stresan (a često i traumatski) jer predstavlja prijetnju ili doživljaj gubitka osoba, stvari ili vrijednosti za većinu ljudi. Krizni događaj izaziva takozvane „šok krize“. Osim njih, mogu se pojaviti i „krize iscrpljivanja“. Njih uzrokuje niz stresnih događaja koje proživljavamo kroz duže vrijeme i koji imaju kumulativni učinak na nas. Iako stres doživljen u pojedinačnim stresnim situacijama ne mora biti intenzivan, ako smo mu dulje vrijeme izloženi, njegov se učinak može kumulirati, zbrajati, sve dok ne prijeđe onu mjeru s kojom se čovjek može nositi („kap koja je prelila čašu“).

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

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

Krizna reakcija je normalna reakcija na nenormalne okolnosti.

Načela prve psihološke pomoći

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

Psihološka prva pomoć skup je mjera i postupaka kojima se nastoje ukloniti ili ublažiti posljedice krize. Može se najjednostavnije definirati kao potpora, utjeha, razumijevanje koje osobi netko drugi ili kao niz postupaka koje osoba sama poduzima kako bi se suočila sa svojom nevoljom. Način suočavanja s krizom različit je od pojedinca do pojedinca. Sve dok određeni način pomaže i nije destruktivan, ljude treba ohrabrivati da rade ono što smatraju da im najviše koristi tj. ono što za svakoga od njih najbolje djeluje u suočavanju s teškim situacijama.

ZAŠTO PSIHOLOŠKA PRVA POMOĆ?

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

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

OPĆA NAČELA PSIHOLOŠKE PRVE POMOĆI

Ako ne možeš pomoći, ne šteti!

Biti usmjeren na ovdje i sada.

Pružiti pomoć što brže.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Neke upute i praktični savjeti za postupanje:

- pružanje pomoći početi što prije
- zaštititi od dodatnih prijetnji i stresa
- pristupiti razumljivo i pozitivno
- jasno, jednostavno i blago govoriti
- ostavljati dojam samopouzdanja, nastupiti odlučno (ne agresivno)

- izbjegavati stručno nazivlje
- stvoriti osjećaj sigurnosti i zaštićenosti
- slušati s razumijevanjem – “aktivno slušanje”
- pružiti podršku, utjehu - olakšanje
- prihvatiti i omogućiti izražavanje misli i osjećaja – spontano, ukoliko osoba ima potrebu za tim (plakanje, prepričavanje proživljenih iskustava), u skladu s mogućnostima, ne sprječavati osjećaje, ali i „ne gurati“ u njih ako osoba za to nije spremna
- predložiti kako izraziti teške i bolne osjećaje u svezi s događajem, kako nastaviti dalje,
- poticati osjećaj kontrole nad vlastitim životom
- poticati zadovoljenje tjelesnih potreba
- pružiti pomoć u specifičnim problemima
- poticati pronalaženje podrške drugih (u ovoj krizi primarno na daljinu, virtualno)
- davati točne i istinite informacije
- ne davati loše prognoze, iskreno odgovoriti na pitanje o stanju
- davati i ponavljati objašnjenja (koliko je potrebno) - konkretna i primjerena

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

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

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

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

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

Dosadašnja profesionalna iskustva autora ovog članka s telefonskim i internetskim psihološkim savjetovanjem u mirnim vremenima pokazuju da taj oblik savjetovanja omogućuje brzu i efikasnu

pomoć, olakšava motiviranje za pomoć uživo, često predstavlja most prema ustanovama za pružanje pomoći. Čini se da su na daljinu manji otpori klijenata i da je kasnije savjetovanje uživo puno lakše jer su puno manji problemi s uspostavljanjem kontakta i odnosa, a u radu nastavljamo i produbljujemo započeto. Stoga je e-savjetovanje jako dobro za početak rada.

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

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

8

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

*dr. sc. Andrea Vranić, Odsjek za psihologiju FF Zagreb,
Zagrebačko psihološko društvo, Preuzeto s: <https://zgpd.hr/>*

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

Postoji li povezanost stresa i sklonosti zaraznim infekcijama dišnih puteva?

Nakon svjetske epidemije svinjske gripe, 2010. godine, provedena je meta-analiza ² povezanosti psihološkog stresa i infekcije gornjih dišnih puteva koja je uključila 30ak pojedinačnih istraživanja i podatke ukupno 8111 sudionika. Rezultati su potvrdili kako je stres povezan s povećanom osjetljivosti za razvoj infekcije dišnih puteva, neovisno o tome radi li se o psihološkom stresu (izmjenom putem samoprocjene, tj. upitnika o tome koju razinu stresa pojedinac osjeća) ili, pak, klinički ili biološki utvrđenom stresom. Način na koji se odvija međudjelovanje stresa i osjetljivosti na infekcije nije sasvim razjašnjen. Ipak, čini se kako kronični stres smanjuje sposobnost imunološkog sustava da „razumije“ hormonalne signale što može dovesti do smanjenja proizvodnje protuupalnih stanica leukocita, odnosno do jačanja simptoma bolesti (npr. Heijnen, 2007).

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

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

²združena analiza rezultata više istraživanja koja osigurava veću točnost zaključivanja

Kakav je zdravstveni odgovor starijih osoba na stres?

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

Kako podići optimizam?

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

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

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

Što zapamtiti?

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

LITERATURA

1. Ader, R., Cohen, N., & Felten, D. (1995). Psychoneuroimmunology: interactions between the nervous system and the immune system. *Lancet*, 345, 99–103.
2. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30, 879–889.
3. Costanzo, E.S., Lutgendorf, S.K., Kohut, M.L., Nisly, N., Rozeboom, K., Spooner, S., Benda, J., & McElhaney, J.E. (2004). Mood and cytokine response to influenza virus in older adults. *Journal of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 59, 1328-1333.
4. Kiecolt-Glaser, J.K., Glaser, R., Gravenstein, S., Malarkey, W.B., Sheridan, J. (1996). Chronic stress alters the immune response to influenza virus vaccine in older adults. *Proceedings of the National Academy of Science USA*, 93, 3043-3047.
5. Groer, M., Carr, J., & Younger, M.S. (1993). Relationships between self-reported symptoms of infection, menstrual-cycle-related distress, and cycle phase. *Behavioral Medicine*, 19, 13–19.
6. Heijnen, C.J. (2007). Receptor regulation in neuroendocrine-immune communication: current knowledge and future perspectives. *Brain Behavior Immunology*, 21, 1–8.
7. Malouff, J.M., & Schutte, N.S. (2016). Can psychological interventions increase optimism? A meta-analysis, *The Journal of Positive Psychology*, 12, 594–604.
8. Meevissen, Y. M., Peters, M. L., & Alberts, H. J. (2011). Become more optimistic by imagining a best possible self: Effects of a two week intervention. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42, 371–378.
9. Pedersen, A., Zachariae, R., & Bovbjerg, D.H. (2010). Influence of Psychological Stress on Upper Respiratory Infection – A meta-analysis of prospective studies, *Psychosomatic Medicine*, 72, 823-832.
10. Segerstrom, S.C., & Miller, G.E. (2004). Psychological stress and the human immune system: a meta-analytic study of 30 years of inquiry. *Psychological Bulletin*, 130, 601–630.
11. Zuk, M. (2009). The sicker sex. *PLoS Pathogens*, 5, e1000267.
<http://www.plospathogens.org/article/info:doi/10.1371/journal.ppat.1000267>

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

Jasenska Pregrad, psiholog, psihoterapeut, supervizor

Preuzeto s: net.hr, 03.04.2020.

Objava na facebook stranici Gestalt centra Homa:

Rastući ćošak

3F su tri načina suočavanja sa stresom po Lazarusu: fight (boriti se s izvorom stresa), fly (odletjeti, pobjeći, izmaknuti se) i freeze (zalediti, pritajiti, trajati u stresu i presložiti se unutra). Situacija ugroze aktivira puno energije kako bismo mogli ili napasti ili pobjeći. U medijima nam često govore kako se borimo protiv corona virusa, a zapravo se ne borimo, nego se izmičemo od njega. Kako to činimo? Pritaji se i #ostanidoma A energija??? Kako se boriti i izmaknuti virusu tako da se pritajimo i izdržimo ne čineći ništa? Tri u jedan! (E, moj Lazarusu.) To nam je sada nova razvojna zadaća. Civilizacijski izazov - growing edge ili kako je jedna naša grupa na čuvenoj godišnjoj feedback radionici odlučila govoriti - „rastući ćošak“. #samorastirazvoj

Objava na facebook stranici Gestalt centra Homa je bila više dosjetka za nas stručnjake, a ovdje bih uvodno rekla nešto više o kontekstu i uopće načinu na koji struka gleda na krizu i traumu. Iz rata znamo da je bilo (i psihički) teško, ali da smo nekako preživjeli, da nas je to iskustvo raniło, promijenilo na različite načine, no nije nas učinilo nekakvim životnim invalidima. S druge strane, zapadna civilizacija je, razvojem znanosti i tehnologije, povjerovala da ima rješenje za svaki problem i da kuglu zemaljsku može staviti u funkciju vlastitog lagodnog i sigurnog života na njoj. Takav osjećaj i uvjerenje nije bilo samo globalno, nego se počelo prihvaćati i kao individualno. Svi računamo s tim da imamo pravo na dobrostanje, do te mjere da smo nesretni, poniženi ili uvrijeđeni kad se ono ugrozi. Štoviše, sramota nas je kad nismo dobro, pa to skrivamo, a teške emocije proglasili smo negativnima. Negativno je bojati se, plakati, tugovati. Uvjerenje koje stoji u podlozi našeg življenja je da nam mora biti dobro u civilizaciji koja je svemoćna, a ako nije mora bit da smo si nekako sami krivi.

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

tome nekome ili nečemu. Tuga je druga strana medalje ljubavi.

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

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

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

Kad je potres u pitanju – jedino što možemo napraviti je pristati na ugrozu, bespomoćnost i odsustvo kontrole. Ne možemo se niti boriti protiv ugroze niti pobjeći. Ostalo nam je pritajiti se, zamrznuti. Zato jesmo puni straha. Zato se mnogo ljudi onog nedjeljnog jutra spakiralo i krenulo bježati podalje od Zagreba (ugroze). S druge strane, svi oni koji su ostali bez doma prvo moraju biti aktivni kako bi našli mjesto gdje mogu „ostat doma“ – dakle taj strah nekako treba preokrenuti u akciju (borbu za rješenje problema) koja je razumna i učinkovita. Što je također zahtjevan zadatak.

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

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

Sad kad imamo širi pogled i razumijevanje pred kakvim teškim i zahtjevnim zadatkom se nalazimo pogođeni stresom i traumom kućne izolacije i potresa, možemo se pozabavit nekim konkretnijim pitanjima.

Podijelila bih ih u tri odjeljka:

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

I točno tim redom. Zapravo, bit će osvještavanje i doživljaji iz ova tri odjeljka pomiješani, ali teško možemo dokučiti koji načini nama najbolje odgovaraju, ako nismo osvijestili i priznali sebi kako smo. I teško da možemo odabrati aktivnosti koje nam pomažu, ako ne znamo što nam pomaže. Šetat ćemo se iz jednog odjeljka u drugi naprijed i natrag. U kulturi u kojoj živimo ovaj prvi zadatak je najteži ili najmanje uobičajen. U nekom komentaru na facebook zidu moje prijateljice dan nakon potresa žena kaže: „Ja se baš tako osjećam cijeli dan draga Ružice! Uznemireno, uplašeno, slomljeno... na rubu plača i bijesa... i ne znam sama sebi objasniti zašto????“ Rijetko komentiram ovako osobne postove na tuđim zidovima, ali ovdje nisam mogla odoljeti, pa sam napisala: „Zato što ste ljudsko biće!

Zato što je to normalno! (Bi li bilo normalno da ste skroz cool i ono život je dobar i predvidiv - stav? Ili bi tek to bilo nenormalno?) Psujte - ne na svoje ukućane nego na život, kuglu zemaljsku, svemir, što god i plaćite kad vam naiđe. Tako ćete si pomoći. Umjesto da se pitate 'zašto' pitanja. Ona su naopaka kad su emocije u pitanju.“ Dobila sam kratak odgovor: hvala <3

Začudno je koliko nam slika o tome kako bismo TREBALI reagirati i funkcionirati odmaže u ovako

teškim trenucima. Koliko nam je dodatno teško upravo zato što si ne dopuštamo da se suočimo s vlastitom bespomoćnošću, da se pomirimo s njom jer je ona činjenica i u odnosu na potres i na virus, da oplaćemo gubitak vjere u vlastitu kontrolu, u preuzetno i zapravo supermensko očekivanje da smo dužni i u mogućnosti zaštititi vlastitu djecu od ugroza i nedaća. Da mi je lakše noću „dežurat“, a danju spavat, premda je glupo, da sam drhturava iznutra, da sam ljuta na znanstvenike kojima treba tona vremena da izume lijek protiv virusa. Da pristanem na sve teške osjećaje, glupe misli. Jer kad na njih pristanem i prestanem se boriti protiv njih, a time i protiv vlastite prirode, tek onda mogu krenuti u istraživanje i posvješćavanje onoga što mi doista pomaže. Ono što moram ovdje spomenuti je naš uobičajeni način međusobnog tješjenja i hrabrenja koje je naopako. Mi kao hrabrimo jedni druge govoreći si još više to što bi i kako TREBALI biti umjesto da skromno i blago „zagrlimo“ jedni druge suosjećajući i prihvaćajući se međusobno takve kakvi jesmo – između ostalog i ranjeni, bespomoćni, slabi. Ovih dana je vjerojatno najčešća poruka *Drž' se!; Glavu gore; Ti si uvijek bila jaka, pa ćeš i ovo prebroditi; Nema predaje; Ne mogu te takvu čuti; Sve će biti dobro*. Usprkos onoj narodnoj – Kad se veselje dijeli udvostručuje se, a kad se muka dijeli prepolavlja se, mi teško muku priznajemo sami sebi i još teže je dijelimo s drugima. A kad to i učinimo, dobijemo lekciju iz šupljeg optimizma, koja je ponekad i malo posramljujuća. Zato me dirnuo i nasmijao post – *Za što da se držim kad se stalno sve trese i ljulja?!?*

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

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

Kad ovdje stavimo točku, otvara se cijelo novo pitanje i poglavlje o tome kako (o)čuvati vlastiti integritet i surađivati s drugima, a pogotovo sad kad smo stresom i traumom ranjeni i osjetljiviji,

a pogotovo sad kad su pravila jako striktna, stroga i ograničavajuća. Ali to je jedno sasvim novo poglavlje.

10

Kako možemo sami upravljati stresom i opustiti se?

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

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

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

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

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

Vježbe disanja

Ljudi pod stresom jednostavno "zaborave" disati te dišu plitko i nepravilno. Vježbama disanja može se neutralizirati ili barem umanjiti razorno djelovanje stresa. Mogu se ublažiti mišićna i psihička napetost, smanjiti krvni tlak, šećer u krvi i kolesterol.

Duboko disanje

Predlažemo da naučite i primijenite pravila dubokog disanja.

Za ovu metodu samopomoći potrebno je usvojiti tehniku dubokog abdominalnog (trbušnog) disanja. 4-5 dubokih i pravilnih udisaja i izdisaja bitno utječe na smanjenje napetosti. Duboko abdominalno disanje donosi puno više kisika u pluća u usporedbi s uobičajenim površnim disanjem. Na taj način se indirektno poboljšava cirkulacija i mozak dobiva novu količinu "svježeg" krvi obogaćene kisikom. Prvo treba napraviti kraći test: staviti jednu ruku na prsni koš, drugu na trbuh i pratiti koji se od dva navedena dijela tijela pretežno giba za vrijeme disanja. Vrlo vjerojatno je gibanje vrlo površno, a dio koji se neznatno više pokreće je prsni koš. Vježbu dubokog disanja treba započeti sjedeći uspravno na stolici. Stopala trebaju biti oslonjena na podlogu, a leđa udobno poduprta. Ruke treba staviti na svoj trbuh i prsni koš te nastojati postići da se prvo izdigne ruka koja je na trbuhu. Nadalje, treba mirno i polako udahnuti na nos i pustiti da se trbuh napuhuje dok god se udiše. Kad

se trbuh "izboči", treba prijeći na punjenje prsnog koša zrakom. Izdah se izvodi na usta, obrnutim redoslijedom. Prvo izlazi zrak iz prsnog koša, a tek onda iz trbuha. Kako se izdiše, treba opuštati ramena i ostatak tijela. Kada uvježbate duboko abdominalno disanje, predlažemo da pokušate nakon udaha zadržati zrak oko 4 sekunde. Izdah neka traje dvostruko dulje od udaha.

Samomasaža

U periodu kada ne možemo otići niti na masažu, možemo naučiti kako si možemo sami pomoći i izmasirati se. Revitalizirajuću samomasažu možemo započeti sjedeći u stolici lupkanjem vrhovima prstiju od vrha prema dnu glave. Lupkanja trebaju biti što je moguća lakša. Iste poteze je potrebno ponoviti i na vratu do ramena. Potom treba od baze lubanje do ramena proći čvrstim, simetričnim potezima glađenja lijevom rukom duž lijeve strane vrata i desnom rukom duž desne strane vrata. Čvrstim, simetričnim pokretima kruženja potrebno je izmasirati često bolan i osjetljiv potiljak. Nakon toga treba lijevom rukom započeti pokrete gnječenja desne polovine vrata, ramena i cijele ruke, završavajući s dlanom. Istom rukom čvrstim kružnim pritiscima treba se spustiti niz desnu lopaticu i izmasirati bolne "čvoriće" (miogeloze). Potom treba ponoviti postupak s desnom rukom na lijevoj polovini vrata, ramena i duž desne ruke, završavajući s dlanom te niz lijevu lopaticu. Samomasaža se može završiti tako da se istom rukom izvrši čvrsti pritisak na predjelu između vrata i ramena iste strane, te se pritisak zadrži 3-5 sekundi.

Vizualizacija

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

Primjerice, sklopljenih očiju ili pogleda uprtog u pod, možemo zamisliti da imamo obrambeni štit u obliku neprobojnog oklopa koji nas čuva od zaraze korona virusom ili neke druge ugroze. Možemo vizualizirati i štitove koje imaju naši najmiliji te ih na taj način čuvaju. Ili možemo vizualizirati kako unutar sebe imamo sićušnu, ali moćnu antivirusnu vojsku koja nas uspješno brani i čuva od napada virusa. Ili pak, cjelokupnu situaciju koja je oko nas možemo zamisliti kao santu leda koja se topi i nestaje pružajući nam osjećaj mira i sigurnosti.

Pokušajte svakako primijeniti nešto od predloženog.

11

Kako sačuvati mentalno zdravlje tijekom zdravstvene krize?

Ivana Delač, prof. psihologije i dipl. psiholog, III. gimnazija, Zagreb

Preuzeto s: www.gimnazija-treca-zg.skole.hr, 20.3.2020.

Pročitajte nekoliko savjeta za učenike (koji mogu poslužiti i roditeljima) kako očuvati mentalno zdravlje tijekom zdravstvene krize.

Pomno birati kojim ćemo izvorima informacija vjerovati – ozbiljna, vjerodostojna mrežna mjesta poput Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo ili web stranice <http://koronavirus.hr> te Nacionalni stožer za civilnu zaštitu u ovoj situaciji iznose stručne, znanstveno utemeljene informacije i upute kojima možemo vjerovati – a povjerenje u stručne službe u ovakvim situacijama značajno smanjuje razinu stresa i anksioznosti. Brojni priznati znanstvenici istupaju u medijima s tumačenjima epidemije sa znanstvene strane, i obično navode znanstvene radove na kojima temelje svoje zaključke. S druge strane, na društvenim mrežama i komunikacijskim kanalima poput WhatsAppa se brzo šire raznorazne uspaničarene „informacije“ i „savjeti“ koje je najbolje ignorirati jer samo pojačavaju tjeskobu koju ionako osjećamo. A pritom su i ozbiljno opasni, jer predlažu, recimo, kućnu izradu testa na koronavirus, ili raznorazne „lijekove“ koji sadrže i opasne tvari.

Ograničite gledanje/čitanje vijesti – u situacijama poput ove, praktički se neprestano ažuriraju vijesti o epidemiji. Iako jest bitno biti informiran, neprekidno provjeravanje ima li novih vijesti ili informacija o epidemiji samo pojačava anksioznost i osjećaj neizvjesnosti i strepnje. Dobro je utvrditi kad će se u danu čitati ili gledati vijesti, i tog se dogovora pridržavati (ali neka to ne bude češće od, recimo, triput dnevno), a preostalo vrijeme se usredotočiti na nešto drugo (recimo, zadatke u online nastavi :) Ili neki film, knjigu, društvenu igru...)

Strukturirajte dan, odnosno napravite okvirni raspored – ljudi koji su nenavikli na rad ili nastavu od kuće, možda se neće odmah uspjati dobro organizirati, pa postoji rizik da cijeli dan rade, a paralelno pokušavaju odraditi i druge stvari (poput kućanskih poslova ili bavljenja stvarima koje vole). Ovo vodi do kaotičnih dana u kojem imate svo vrijeme na svijetu, a osjećate se kao da ništa ne stižete – što vodi do nezadovoljstva i frustracije, koji pak mogu odvesti do pojačane anksioznosti i depresivnosti. Odredite okvirno vrijeme u danu kad ćete se baviti obavezama (recimo, školske obveze možete odlučiti odrađivati između 9 i 13 sati, kako biste već u prvoj polovici dana bili s njima gotovi i imali vremena za ostale aktivnosti), vrijeme za obroke, vrijeme za opuštanje, vrijeme za kućanske obveze... Jasna dnevna rutina pomaže u održavanju osjećaja sigurnosti i predvidljivosti, što umanjuje negativne efekte cijele situacije po mentalno zdravlje.

Odredite vrijeme za obiteljska druženja, ali i za vrijeme za sebe – s obitelji ćete provesti sljedećih tko-zna-koliko dana i, iako ćete zasigurno povremeno jako živcirati jedni druge (što je u ovakvim situacijama potpuno normalno i prirodno, i toga treba stalno biti svjestan), učinite to zajedničko vrijeme što ugodnijim. Igrajte društvene igre zajedno. Pronađite kvizove online i zajedno ih rješava-

vajte. Neka svaki dan jedan član obitelji odabere film koji ćete zajedno pogledati i iskomentirati. Radite nešto kreativno zajedno. Na internetu ima raznih ideja za kvalitetno provođenje vremena s članovima obitelji, progugajte malo (za početak, Pinterest) i odaberite aktivnosti koje bi se mogle svidjeti svima u obitelji. Isprobajte aktivnost – ako se vama ili drugom članu obitelji ne svidi, nema veze, isprobajte nešto novo :) No, važno je i imati vremena za sebe, pa se pobrinite da svaki dan barem malo budete sami sa sobom, makar prije spavanja.

Održavajte svoju socijalnu mrežu – to što se ne možete uživo vidjeti s prijateljima, ne znači da se ne možete družiti online. Od pisane ili video komunikacije putem Whatsapp grupa (o kojima sigurno znate i više nego dovoljno :)), pa do aplikacija za video komunikaciju poput Zooma, održavajte kontakt s prijateljima. Popijte kavu s prijateljima – umjesto u kafiću, svatko u svom domu, uz grupni video chat. Dogovorite se da svi pogledate isti film, pa se nađite online i iskomentirajte ga. Slušajte glazbu zajedno. Nemojte zanemariti članove šire obitelji – djedovima i bakama, ujacima i strinama i tetama će puno značiti da vas čuju u ovoj situaciji. Umjesto da ih nazovete telefonski, organizirajte video poziv preko Whatsapp ili slične aplikacije – bit će im drago da vas mogu i vidjeti, a ne samo čuti. I naravno, nemojte da vam komunikacija proguta vrijeme namijenjeno izvršavanju obaveza :)

Budite optimistični – pojedina istraživanja pokazuju da optimizam i smijeh jačaju imunološki sustav, a definitivno jačaju i mentalno zdravlje. Iako epidemija svakako jest zabrinjavajuća situacija, i potrebno se pridržavati svih uputa Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, i potpuno je normalno da se brinemo za sebe i svoje bližnje, nemojte podleći panici i pesimizmu i očekivati najgore.

Pronađite nešto pozitivno u situaciji – i najgore situacije u ljudskoj povijesti imale su nekih pozitivnih posljedica. Trenutno, možemo vidjeti kako se ljudi solidariziraju, pomažu jedni drugima, plješču diljem svijeta u isto vrijeme kao znak podrške i zahvale zdravstvenim djelatnicima, povezuju se na načine na koje inače ne stignu. U užurbanim životima kakve svi živimo, ovo je prilika da malo usporimo, stanemo na loptu, okrenemo se jedni drugima – evaluiramo malo svoje vrijednosti i postanemo svjesni koliko toga imamo što možemo cijeliti i na čemu možemo biti zahvalni. Naposljetku, čak i u online nastavu, imat ćete puno više vremena nego inače – možete ga iskoristiti da se posvetite nekom svom hobi, da otkrijete novi hobi, pročitate neku dobru knjigu (ili otkrijete da čitanje može biti i zabavno ;)), naučite svirati, raditi glazbu u nekom računalnom programu, učite novi jezik putem neke od tome namijenjenih aplikacija (recimo, Duolingo), napišete priču ili roman... ukratko, iskoristite ovo vrijeme za osobni rast i razvoj. A što ako ništa od toga ne pomogne, i osjetite da ste sve jače pod stresom, sve više anksiozni, zabrinuti, nemirni?...

U tom se slučaju svakako javite mailom – učenicima Treće gimnazije je dostupna savjetodavna pomoć školske psihologinje, putem maila, chata ili video linka. Ako vam to iz bilo kojeg razloga ne odgovara, ili ste vi dobro, ali vidite da je članu vaše obitelji narušeno mentalno zdravlje, uvijek se možete obratiti Službi za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti Nastavnog zavoda za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar" koja je otvorila telefonske linije za pružanje psihološke pomoći osobama koje se nalaze u samoizolaciji ili karanteni. Osim njih, i Crveni križ je osigurao telefonske linije za psihološku pomoć, a brojeve možete vidjeti ovdje: <http://www.psiholoska-komora.hr/1238>

12

Strah i anksioznost kod pandemije od koronavirusa i potresa. Kako si možemo pomoći?

mr. sc. Andreja Kostelić-Martić, mag. specijalista kliničke psihologije, psihoterapeut kognitivno-bihevioralne terapije, EMDR terapeut, ACT terapeut,

Centar za kognitivno-bihevioralnu terapiju

Preuzeto s: www.jolie.hr, 30.03.2020.

***Naučio sam da hrabrost nije nedostatak straha,
nego pobjeda nad strahom.***

***Hrabar čovjek nije onaj koji ne osjeća strah,
nego onaj koji ga uspjeva kontrolirati.***

Nelson Mandela

U današnjem vremenu od pojave korona virusa i pogotovo tek nakon potresa, ne postoji niti jedan čovjek koji nije doživio barem malo straha, ali samim tim ne znači da smo svi slabići, plašljivci. Kako je rekao Mandela, hrabar čovjek nije onaj koji ne osjeća strah nego onaj koji ga uspjeva kontrolirati. Normalno je da nas je bilo strah. U uvjetima opstanka strah je oduvijek bio vrlo važna emocija. Naime, mi evolucijski imamo u sebi jedan mehanizam koji se aktivira u stanju alarma, tj. kad naš mozak ocijeni da smo u nekoj opasnoj situaciji aktivira taj odgovor „napad ili bijeg“ koji preko simpatičkog sustava automatski uključuje čitav niz organa u organizmu kako bi se tijelo što bolje pripremio za „napad ili bijeg“. Nekima je nakon potresa ili nakon prvih vijesti o smrti od korona virusa jako lupalo srce (da bi krv došla do mišića), ubrzano su disali (da kisik dođe do mišića), znojili su se (da se ne zgrije tijelo), imali napete mišiće (spremni na akciju), osjećali kamen u želucu (manjak dotoka krvi koja odlazi u mišiće), neki su i jurili na wc (nakon obavljanja nužde smo lakši). To su bili simptomi pojačanog rada ili smanjenog rada nekih organa koji su naše tijelo pripremali na napad ili bijeg. Kod nekih je strah prerastao u pravi panični napad.

U situaciji potresa strah je koristan jer nas priprema da brzo reagiramo i pobjegnemo iz kuća, a u situaciji nakon prvih vijesti o korona virusu da se adekvatno pripremimo za borbu protiv njega. Problem je kada je potres završio i kad nakon nekoliko dana više nema velike opasnosti da će se on pojaviti, svejedno ostaje naš strah koji sada zapravo nazivamo anksioznost, tjeskoba zabrinutost. Dok je strah intenzivni osjećaj vezan uz percipiranu ili anticipiranu opasnost, anksioznost se veže za zamišljenu opasnost. Postoji isto tako zdrava anksioznost koja je korisna, ali problem je ako nas ona svakodnevno preplavljuje i narušava našu funkcionalnost, onda ona postaje patološka. Kod normalne anksioznosti osoba je uspjeva kontrolirati, dok kod patološke anksioznosti, tj. kada panika preplavljuje osobu, ona počinje kontrolirati osobu, a onda naravno i njezin život i ljude oko nje.

Nastala anksioznost kod većine ljudi u vrijeme pandemije i potresa rezultat je i osjećaja gubitka kontrole i bespomoćnosti. Dok smo saznali o korona virusu i dok smo slijedili upute našeg civilnog stožera o tome kako prati ruke, dezinficirati se, držati se na udaljenosti od dva metra, dobro smo se nosili na početku, ali povećan broj zaraženih i mrtvih u cijelom svijetu samo je pojačao našu anksioznost. A pojava potresa nam je totalno oduzela osjećaj kontrole i odvela nas u bespomoćnost sa stvaranjem anksioznosti. Da naša anksioznost kao što smo rekli ne postane patološka i da ne blokira naše funkcioniranje moramo se aktivno s njom suočiti.

Kognitivno-bihevioralna terapija smatra da su misli, emocije i ponašanje recipročno povezani i rad na jednom od ova tri aspekta ima direktan utjecaj i na druga dva aspekta.

Ako imamo crne misli postat ćemo anksiozni i depresivni, a i na razini ponašanja pasivni, inertni, izbjegavat ćemo svaku aktivnost. Pozitivne promjene u jednom aspektu djeluju i na druga dva. Pogledajmo što možemo učiniti za nas za svaki od ovih aspekata u ovom periodu u izolaciji. Počet ćemo s ponašanjem jer na njemu ćemo malo lakše uspjati imati neke pomake.

Ponašanje

- Stvorite dnevnu rutinu. Pokušajte napraviti dnevni plan. Ustanite se u isto vrijeme, doručkujte i krenite s radom ako radite od kuće. Napravite pauzu za ručak i nastavite. Nakon što se obavili radne aktivnosti dozvolite si i ugodne aktivnosti.
- Planirajte i organizirajte ugodne aktivnosti u kući: gledanje serija, filmova, društvene igre, igrice na kompjuteru, čitanje knjiga, crtanje, sviranje, pjevanje, kuhanje, itd. Priuštite si sve ono o čemu ste nekada maštali, a za što niste imali vremena...
- Pričajte si viceve i gledajte komične filmove. Humor je jako važan i za raspoloženje.
- Gledajte informativni program / vijesti samo dva puta na dan i slijedite sve savjete našeg kriznog stožera.
- Ne gugljajte previše o virusima, bolestima, potresima... Radije gugljajte virtualne muzeje, gledajte fotografije gradova...
- Odmarajte se, spavajte što više.
- Jedite zdravo. U vremenu kad su predviđeni obroci, dozvoljena su mala kršenja. Nemojte se prejedati, jesti previše slatkiša, piti previše alkohola, a nemojte niti piti previše kave. Kofein, nikotin i alkohol stimuliraju (podižu) anksioznost.
- Pušite što manje, iskoristite ovaj trenutak i donesite odluku o prekidu pušenja.
- Koristite što manje lijekova za smirenje samoinicijativno tj. savjesno slijedite upute liječnika i psihijatra za svaki lijek.
- Održavajte socijalne kontakte preko telefona, Skypea. Organizirajte Skype tulum, online slušanje muzike, karaoke, izmjenu recepata...
- Održavajte redovitu osobnu higijenu i higijenu i urednost u stanu. Nemojte se zapustiti. Skinite ujutro pidžamu i obucite se kao da idete na posao. Našminkajte se.

12. Strah i anksioznost kod pandemije od koronavirusa i potresa. Kako si možemo pomoći?

Andreja Kostelić-Martić

- Fizička aktivnost je izuzetno bitna kako za tijelo tako i za psihu jer stvara endorfine koji nas smiruju. Zato radite jednostavne fizičke vježbe. Internet je pun različitih treninga.
- Poradite na sebi. Upišite online tečajeve ili za profesionalno usavršavanje ili za rad na sebi npr. trening asertivnosti, wellbeing tečaj, kako biti sretan itd.
- Poradite na vašoj intimnosti. Ponekad nas rutina, dnevne obaveze, naporan rad, djeca, umore, iscrpe i nemamo više snage za intimnost s partnerom. Izolacija je vrijeme kada možete poraditi na ponovnom seksualnom zbližavanju.
- Važno je biti sada tu i ovdje u sadašnjosti, ali je dozvoljeno i planirati nove projekte kako radne tako i privatne.

Što možemo učiniti s našim emocijama: straha, anksioznosti, tuge, bijesa. Postoje različite tehnike za opuštanje.

Emocije

- Radite tehnike dubokog, abdominalnog disanja.
- Tehnike opuštanja: autogeni trening, meditacija, yoga, vježbe mindfulnessa.

I ostaje nam rad na negativnim anksioznim ili depresivnim mislima

Misli

- Kognitivna restrukturacija je tehnika koja nam pomaže da se direktno suočimo s našim negativnim mislima i kognitivnim pogreškama (katastrofiziranje, preuveličavanje negativnog, crno-bijelo mišljenje, itd.). Tražimo dokaze za i protiv tih misli i stvaramo pozitivne misli. Znanstveno je dokazalo da optimisti imaju bolji imunološki sustav i dulje žive zato 'ajmo se potruditi sada u ova teška vremena da radimo na stvaranju optimističnih pozitivnih misli.
- Kada se naše misli stalno vraćaju i ne uspijevamo ih više kontrolirati, postaju kao opsesivne misli, tada je najbolji lijek distrakcija. Prisiliti naš mozak da se barem 15 min fokusira na nešto drugo. Bilo koja aktivnost koju smo naveli kod ponašanja može vam otkloniti pažnju. Za nekoga će to biti rad na kompjuteru, za drugoga igrice, za trećeg pjevanje, razgovor s nekim... Odlično je rješavati križaljke ili igrati sudoku, a pomaže i odbrojavanje od 1000 po tri (997, 994, 991, 988...) ili odbrojavanje 1000 -5 pa manje 4... (995, 991, 988, 986, 985...).
- A postoji i još jedna zanimljiva tehnika u kojoj si namjerno dozvolimo da smišljamo najgore moguće scenarije i stvaramo najgore moguće negativne misli, ali si to ograničimo na pola sata svaki dan u isto vrijeme. Nakon pola sata se pitajte i da se sve to najgore ipak dogodi što bih napravio? Odgovor je uvijek: snašao bih se, napravio bih to i to..
- Tehnika zamišljanja je isto tako važna za stvaranje pozitivnih misli. Stavite si opuštajuću muziku i otputujte u mislima tamo gdje ste već bili ili zamišljate nova putovanja. Nove gradove, pejzaže...

Crno nije nikada tako crno i bezizlazno.

A ako imate osjećaj da se ne možete sami nositi sa svojim strahovima, anksioznim i depresivnim mislima možete potražiti i pomoć stručnjaka.

Samuel Modiano (talijanski Židov), rođen 1930. (još uvijek živ), čovjek koji je pobijedio Auschwitz-Birkenau rekao je da je tamo „naučio koliko čovjek može biti snažan i u kakvim nevjerojatnim uvjetima može preživjeti“.

I mi svi smo snažni i naravno da ćemo uspjeti pobijediti i koronu virus i posljedice potresa. Čuvajte se. Ostanite doma.

Korona virus možemo gledati kao nešto opasno, što on stvarno i je, ali ga možemo gledati i kao jednu vrstu izazova koji će nam dati priliku za novi, bolji i konstruktivniji život.

LITERATURA

1. Kostelić-Martić, A.: „Napadaj panike ili neka teška bolest? Kako prepoznati napadaj panike i kako si pomoći u okviru kognitivno-bihevioralne terapije“, Medicinska naklada, Zagreb, 2017.

13

Bum, tres, zemljotres!

Matej Čuljak, mag. psych.

Preuzeto s: www.suvremenazena.hr, 28.03.2020.

Kao i sve sugrađane, i mene je zatekla situacija obiteljske izolacije, odnosno ne odlaženja na posao i rada od kuće zbog velikog rizika izlaganju koronavirusu. Kupili smo nešto namirnica i odlučili provesti izolaciju sa četvero djece u dvosobnom stanu, koji hvala Bogu, ima veću terasu i šupu na istoj etaži, tako da s vremena na vrijeme imamo priliku „biti na zraku“. Nekako sam se počeo navikavati na to da ne mrdamo iz kuće, budući da sam osoba koja ne voli biti previše u kući, odnosno tražim svaku situaciju za bijeg iz stana, bio to parkić s djecom, zaručnički tečaj na kojem govorim kao psiholog, bila to moja neokatekumenska zajednica u župi svetog Josipa na Trešnjevci, bilo što - samo da nisam doma. Taman sam sebi racionalizirao sve aspekte izolacije i pomirio se s činjenicom da jedno duže vrijeme mora biti tako, dogodilo se nešto sasvim neočekivano. Potres. Potres! Tih 10 sekundi ili koliko je već trajao redimenzionirao je cijelu moju koncepciju boravka u stanu. Cijelu moju unutarnju koncepciju. Da se izrazim filmskim rječnikom, ovaj potres je za mene bio kao kad su Japanci napali Pearl Harbor 7. prosinca 1941. godine. Sad će se netko upitati zašto sam to tako dramatično doživio.

Za početak, potres je nešto sasvim neočekivano, out of the blue. Već sama situacija korona virusa koji je nepredvidiv sam po sebi, odnosno lako se prenosi je nešto što čovjeka dovodi u stanje stalnog propitkivanja i promišljanja. Što smijem dodirnuti, na što se smijem nasloniti, kako i na koji način se izuvati, koliko dugo prati ruke itd... sve su to pitanja koja su nas sve mučila. Nekog više, nekog manje. Mada sama ta činjenica da stvari koje smo do tada radili mahinalno, automatski, sada moramo konstantno osvještavati, stavlja na osobu određeni psihološki teret. Odjednom su nam svi postali „tihi“ neprijatelji, svi ljudi koje smo do tada pozdravljali u tramvaju, u vlaku, na poslu, ljudi s kojima smo pili kave i ručali, svi su odjednom postali „prijetnja“. Većinu društvenih aktivnosti i kontakata smo morali staviti po strani, što također ne doprinosi psihološkoj stabilnosti osobe, koja određenu dozu svoje sigurnosti stavlja u socijalnu mrežu. Naravno, u današnje vrijeme tehnologije, prebacili smo se „on-line“, no svaka ta virtualna kava jednostavno nema onaj „terapeutski“ miriš i šmek, kao ona prava. No to je nešto na što su se ljudi počeli navikavati i prilagođavati, mada nam kao ljudima teško pada nepoznavanje dužine trajanja ove krize. To je također faktor koji otežava adaptaciju na stresnu situaciju, nepoznavanje dužine trajanja krize. Svi mi križamo dane na kalendaru, no puno je lakše kada ih odbrojavamo „od nazad“ prema početku, što u ovoj situaciji nismo u mogućnosti.

Kad sada na sve to dodamo potres, koji je mnogima „prelio čašu“ bilo da je bila skoro puna, bilo da ju je tako jako zaljuljao da se svejedno prelila, efekt je isti. Došlo je do izlivanja emocija na sve strane. Da se ja ne bih ponavljao kao sve moje kolege koji se osvrću na ovu situaciju, dati ću vam dio sebe u ovom članku.

Krenut ćemo s jednim pitanjem. Na što prvo pomislite kada ja kažem prva subota u mjesecu? Svi vi koji ste pomislili na tržnicu, kumice na placu itd, vjerojatno ste rođeni nakon rata. Svi vi koji

ste pomislili na sirenu u 12h, nalazite se u mojim cipelama. Prvi put kada sam toga postao svjestan bilo je prije nekih 17 godina, moje prvo ljetovanje kod buduće supruge. Njena kuća je bila tik do Vatrogasnog doma. Što samo po sebi nije zabrinjavajuće, dok ne dođe ta famozna prva subota u mjesecu. Na prvi takt sirene, u meni se aktivirala takva biološka bomba da cijeli dan nisam mogao sebi doći. Zašto? Zato što mi je ta sirena vratila u sjećanje sve trenutke rata, svako trčanje u podrum, svaki pogibiju nekoga iz moje obitelji, iz ulice, iz mog Slavanskog Broda, svaku granatu koja je pala na njega. A bilo ih bome neizmerno puno. Tijekom napada na Slavonski Brod od 1. rujna 1991. do 7. listopada 1992. palo je: 130 teških bombi („krmača“), 14 raketa („zemlja-zemlja“), 11651 granata (među koje nisu ubrojene neeksplodirane, ili one o kojima nije javljeno s terena). Oglašeno je 1500 opasnosti (1024 opće opasnosti i 226 zračne opasnosti), od toga je 85% bilo tijekom 1992. godine (Aberle, 2016). Ovo sam stavio samo da dočaram svakom čitatelju ono o čemu je Pavlov pisao. Ivan Petrovič Pavlov je bio pionir biheviorizma, na istraživanjima sa psima (slinjenje na zvuk zvonca) ustvrdio je proces formiranja tzv. uvjetnog (konidicioniranog) refleksa i za to dobio Nobelovu nagradu 1904. godine. Zbog svega gore navedenog, u meni je ovaj potres izazvao taj panični strah, tjeskobu, fight or flight dvojbu, tako žestoku reakciju organizma kakvu dugo nisam osjetio. Trebao mi je skoro cijeli dan da se „iščistim“ od kortizola, adrenalina i nora-drenalina, bez obzira što sam ja „glavu“ urazumio puno prije. Svima nama koji smo na neki način bili dionici rata, ovaj potres je pokazao što znači patiti od PTSP-a. Što znači razumski si objasniti sve aspekte stresa i dimenzije smirivanja, dok se tijelo očajnički bori da preživi „još jedan dan“. Upravo taj mehanizam se aktivirao kod mnogih ljudi u Zagrebu ovih dana, jer puno je ljudi došlo u Zagreb iz recimo Vukovara, grada Heroja, iz ostalih dijelova Slavonije, Bosanske posavine, okolice Zadra i ostalih područja koja su bila zahvaćena ratom i svi imaju duboko u sebi pohranjene ove mehanizme rata.

Nakon tog događaja na ljetovanju o kojem sam gore pisao, uglavnom pazim na svaku tu prvu subotu, da imam spremne slušalice za pustiti si neku pjesmu. Ili me nazove supruga da me upozori pola sata prije da se pripremim, ako nisam doma. Sad kad imam djecu, onda me u tim situacijama oni svi zagrlje jer osjete moju nervozu i žele mi biti podrška. Ništa me više niti ne pitaju, nego vide kako se stisnem kao puž u kućicu i žele biti uz mene. Hvala im na tome. Sav su moj svijet.

O panici

Sanda Puljiz Vidović, prof. psihologije

Zagrebačko psihološko društvo

Preuzeto s: www.zgpd.hr

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

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

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

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

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

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

Za panični napad je karakteristično sljedeće: ubrzani rad srca, ubrzano disanje, kratak dah, stezanje mišića, sužavanje krvnih žila. Naše tijelo se priprema na akciju, povećava se budnost i fizička snaga. Ovakva reakcija je povezana s našom prirodnom reakcijom „napad ili bijeg“. Ta reakcija je

instinktivna i pomaže nam da se zaštitimo u opasnosti. U situaciji pandemije je nevolja u tome da ne možemo nigdje pobjeći nego moramo ostati kod kuće. A u tijelu je navala energije!

Što ipak možemo učiniti?

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

Potrebno je provjeravati svoje tjelesno stanje, ali ne biti potpuno usmjeren na to. Možemo pratiti je li nam grlo suho, kašljemo li i sl., ali možda kašljemo zbog alergije ili obične prehlade a ne zbog koronavirusa. Pojačana usredotočenost na tijelo i na moguće simptome dodatno pojačava osjećaj straha, pa tada svaku tjelesnu promjenu interpretiramo kao opasnu u većoj mjeri nego inače.

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

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

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

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

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

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

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

Ukoliko nekog iz vaše okoline uhvati osjećaj panike, nemojte ga/ju osuđivati, izrugivati se. Podržite

14. O panici

Sanda Puljiz Vidović

te ljude i nastojite razumjeti takvu reakciju.

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

LITERATURA

1. American Psychological Association (2020.) Speaking of Psychology: Coronavirus Anxiety. Preuzeto s www.apa.org/research/action/speaking-of-psychology/coronavirus-anxiety. Preuzeto 21. ožujka 2020.
2. Američka psihijatrijska udruga (1996.). DSM – IV. Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje. Jastrebarsko: Naklada Slap.
3. Bourne, Edmund (2012.). Priručnik za prevazilaženje anksioznosti i fobije. Novi Sad: Magona.
4. Muslić, Ljiljana (2020.). Psihološki aspekti pojave koronavirusa. www.psiholoska-komora.hr. Preuzeto 20.03.2020.
5. Petz, B. (ur.) (2005.). Psihologijski rječnik. Jastrebarsko: Naklada Slap.
6. Pregrad, J. (ur) (1996.). Stres, trauma, oporavak. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.

15

Ne, drugi potres se neće dogoditi za pola sata

dr. sc. Ivan Flis

Zagrebačko psihološko društvo, Hrvatsko katoličko sveučilište

Preuzeto s: www.zgpd.hr

Potres, pandemija i potreba javnosti za znanstvenim predviđanjem

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

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

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

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

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

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

Primjer 1: Predviđanje potresa

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

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

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

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

Što s tom sumnjom? Prvo, ako već imamo povjerenje u znanstveni autoritet, onda bismo u izvanrednim situacijama trebali imati povjerenja i u institucije tog autoriteta. Čak i ako ništa ne znamo

o problemu predviđanja potresa, u slučaju da je netko na zagrebačkom seizmološkom zavodu predivio novi veliki potres, ne bi li takva informacija bila odmah javno razglašena? Drugo, u svakom trenutku izvanredne situacije moramo biti bolno svjesni koliki potencijal društvene mreže imaju za širenje panike. U doba društvenih mreža, svačiji panični uzdah ima megafon.

Brzi protok informacija donosi nebrojeno mnogo prednosti. Trenutno, iako smo mnogi u izolaciji, svakodnevno razgovaramo s prijateljima i obitelji. Oni koji imaju tu privilegiju čak i rade svoje poslove od kuće. Ali ta ista tehnologija, na jednak način, potencira i negativne tendencije našeg grupnog ponašanja. Panične nisu tehnologije, već ljudi koji kroz njih projiciraju svoje misli i osjećaje. U svakodnevnom životu bi trebali biti pažljivi s tim u koga imamo povjerenja i čije riječi širimo dalje, a isti princip vrijedi i za društvene mreže i tehnologije. Trebali bismo održavati pažljivu informacijsku higijenu, posebice kada su u pitanju informacije o kojima ovisi duševni mir ili čak životi. Za pomoć sa duševnim mirom i nošenjem sa stresom trenutne situacije postoje vrsni društveni znanstvenici kojima se možemo okrenuti – ne stručnjaci za potrese i pandemije, već za stres, osjećaje ili usamljenost. Mnogi su hrvatski primjeri društvenih znanstvenika koji su se okrenuli javnosti kako bi ponudili svoju stručnost, no iskoristit ću priliku kako bih izdvojio aktivnosti studenata psihologije zagrebačkog Filozofskog fakulteta koji su pokrenuli online platformu za psihoedukaciju „Kako si?“

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

Primjer 2: Podatkovna znanost i pandemija

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

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

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

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

Podaci, na Ginnovu žalost, gotovo nikada nisu samo podaci. Društvene znanosti su jasno pokazale da se razni podaci mogu predstavljati na različite načine, ovisno o tome kakvu poruku želimo poslati. Primijenjeni statističari vole ponavljati onu Marka Twaina o tome kako postoje laži, proklete laži i statistika. Podaci su uvijek na neki način prikupljeni – proizvedeni – te su na neki način organizirani – prikazani ili pročišćeni. Oba ta postupka produkcije i čišćenja podataka potencijalno drastično utječu na naše načine kako ih možemo interpretirati. Kada bi podaci zaista bili univerzalni tada nam ne bi trebali virolozi, epidemiolozi, seizmolozi ili sociolozi: jednostavno bismo svi bili podatkovni znanstvenici. No podaci koje mi analiziramo u svojim domenama ovise o velikom broju kontekstualnih varijabli – mnogo stvari utječe na njih – te je potrebna domenska ekspertiza da bismo uzeli u obzir sve relevantne čimbenike za našu analizu, a odbacili one koji to nisu. Domensku ekspertizu za jednu pandemiju ima cijeli tim interdisciplinarnih stručnjaka kojim dominiraju medicinari. Shodno tome, stavljati svoje povjerenje u interpretaciju jednog podatkovnog znanstvenika nasuprot čitavih znanstvenih disciplina koje se bave tom specifičnom problematikom... već pretpostavljam da vidite u kojem smjeru idem.

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

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

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

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

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

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

Zaključak

Znanost nam nudi najuspješniji i najpouzdaniji način za predviđanje budućih događaja u prirodnom svijetu. To znanost ne čini svemogućom niti ju čini nepogrešivom. Uspješnost znanstvenih predviđanja ovisi o količini akumuliranog znanja o određenom fenomenu, početnoj kompleksnosti sustava koji se predviđa te rigoroznosti i čestitosti samih znanstvenika koji nude svoja predviđanja.

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

dviđanju točnog trenutka nekog potresa jer je takvo predviđanje izvan mogućnosti čak i najboljih geofizičkih modela.

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

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

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

Reference u tekstu i savjeti za daljnje čitanje

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

1. Latour, B. (1999). Give Me a Laboratory and I Will Raise the World. U Biagioli, M. (ur.), *The Science Studies Reader* (str. 258 – 275). Routledge.
2. O’Neil, C. (2016). *Weapons of math destruction: How big data increases inequality and threatens democracy*. Broadway Books.
3. Više o epistemičkoj skromnosti ili poniznosti iz filozofske perspektive možete pronaći u Stanford Encyclopedia of Philosophy, u članku o mudrosti.

16

Upravo učimo veliku, možda najveću, lekciju za opstanak

Zora Subotić, psihologinja i psihoterapeutkinja

O temi razgovarao s autoricom novinar Darko Jerković,

intervju objavljen u Glasu Slavonije 14.03.2020.

Potencijalne krize su tu korona kriza, migrantska kriza - putuju vidljivo i nevidljivo i prema nama, a najbrže putuje panika. Trenutno je neusporedivo manji broj ljudi zahvaćen koronavirusom nego panikom. Što se migranata tiče - svi se sjećamo kako smo i mi vrlo nedavno bili migranti, još uvijek jesmo, gotovo svatko od nas ima ili zna nekog tko je otišao i stranac je negdje; ako se pitamo kako bismo željeli da nas ili nekog našeg netko tretira, imamo sve odgovore. Krize pokazuju koliko je važno da nas vode dobri stručnjaci i da imamo dobro organiziran, funkcionalan sustav. Što je manje znanja, manja je kontrola nad situacijom, veća je neizvjesnost, a neizvjesnost je zastrašujuća i najveći izvor stresa; ovo je kolektivna psihološka situacija koja zahtijeva odlične stručnjake, dobro informiranje, adekvatnu pripremu, dobru organizaciju i dobre akcije.

Objektivno, razloga za paniku kod nas nema. Hrvatska je država s oko četiri milijuna stanovnika, što je manje nego npr. polovina Londona, raštrkani smo na velikom teritoriju, ne gužvamo se po metroima, puno lakše od Japanaca i Kineza možemo održavati distancu od jednog metra i velika je vjerojatnost da velik broj ljudi nikad neće ni doći u kontakt sa zaraženom osobom. A uz dobru organizaciju, vođenje i odgovorno ponašanje svih, mi smo u vrlo povoljnoj situaciji. No, to ne znači da ne možemo eskalirati probleme i stvoriti veliku krizu; nažalost, bez dobrog sustava i upravljanja situacijom i bez odgovornog ponašanja svih, čak je i to moguće. Nema razloga za paniku, ali ima puno razloga za učenje i promjene. Rješenje svih kriza je u stručnjacima, znanju, dobro organiziranom sustavu i odgovornom ponašanju svih. To je puno varijabli koje je teško kontrolirati. Što od tog trenutno imamo? Zasad izgleda da imamo puno bolje pojedince nego sustav; vidimo srećom izvrsne stručnjake, ljude koji ulijevaju povjerenje - to je jako bitno. Isto tako, vidimo nefunkcionalan sustav - npr. znamo da je jako bitno prati ruke, ali u nekim bolnicama, vrtićima i školama nema sapuna (!). Više nego ikad, na krizama se testira funkcionalnost nekog sustava, a on se gradi ili degradira godinama. Kod nas je već dugo na djelu jedan zabrinjavajući paradoks - imamo izvrsne stručnjake, ali je sustav godinama narušavan kriterijima podobnosti, pa je niz sjajnih stručnjaka vani, a kriteriji profesionalnosti i efikasnosti u sustavima upitni. Na primjeru psihološke struke puno tog je vidljivo - mediji upravo ovih dana objavljuju zabrinjavajuće informacije koliko velik broj škola u Hrvatskoj uopće nema psihologe. To je ozbiljan problem, sustavno je zanemarivan jedan važan aspekt razvoja i potrebne podrške, a izvrsni stručnjaci marginalizirani. To stvara posljedice. Što se zdravstvenog aspekta tiče, srećom, sad su na površinu kod nas "isplivali"iskusni liječnici, koji kao stručnjaci i osobe ulijevaju veliko povjerenje. Istovremeno sjajni znanstvenici daju veliku nesebičnu podršku znanjem, dostupnošću i izvrsnim informiranjem.

Panika je i opasna i zarazna. No velika je razlika između straha i panike. Strahovi su naši čuvari - normalno je, na primjer, da se bojimo visine, smrti, nepoznatog, jer pojačamo oprez i čuvamo se.

Strahovi, kao i sve druge emocije - radost, tuga, ljutnja, ljubav - nisu nikakve slabosti ni sentiment, već zapravo korisne informacije o ugodu, neugodu, opasnom, sigurnom, posve normalne ljudske reakcija na vanjske uvjete. Strah je evolucijski nastao da nas zaštiti, pošalje signal ili informaciju racionalnom mozgu da se pripremi na nešto što nas potencijalno može ugroziti. I životinje reagiraju na vrlo fine, nama nedostupne vibracije, koje se pojave prije potresa ili tajfuna... dakle, strah je normalan i pomaže nam da se pripremimo, zaštitimo, orijentiramo i sačuvamo.

Problem je što nas vrlo često o psihološkom ne uče stručnjaci već nestručni laici, pa umjesto da odrastamo na korisnom znanju, mi odrastamo na pogrešnim i opasnim predrasudama. Posljedica je da ljudi niti razumiju niti prihvaćaju vlastite emocije i njihovu vitalnu funkciju, niti se znaju nositi s njima. Tu nastaje prostor za paniku. Panika je poremećeni, pretjerani strah, puno veći nego što sama situacija zahtijeva. Za razliku od straha, panika je zarazna, preplavljujuća, izgubila je funkciju da kvalitetno pripremi naš racionalni mozak na akciju, upravo suprotno - panika poremeti percepciju i zdravi razum i pokrene akcije koje su pretjerane, neadekvatne, poremećena, pa i sumanute. Odluke iz panike su iracionalne, s ljudima u panici lako se manipulira; vidjeli smo tijekom povijesti što su sve ljudi u panici spremni učiniti jedni drugima, koju štetu s dugoročnim posljedicama proizvesti, a i ovih dana u medijima možemo pratiti sulude primjere!

U paničnim stanjima stvaramo probleme tamo gdje ih nema i ne vidimo rješenja i tamo gdje ih ima. Postoji još jedan opasan problem, suprotan panici, ali s istim posljedicama, a to je potpuno negiranje straha ili tzv. potpuna neustrašivost, negacija situacije, umanjivanje opasnosti. U situaciji kad treba biti odgovoran i oprezan, tzv. neustrašivi ljudi riskiraju, ugrožavajući sebe i druge. A biti smiren, dobro informiran, odgovoran i racionalan u odlukama - to je dobar način nošenja sa stresnim i kriznim situacijama. Vrlo moćnu ulogu u kreiranju panike, naravno, imaju senzacionalistički mediji, loši vođe i nestručni tzv. autoriteti.

Veliku pomoć u izbjegavanju panike imaju objektivni mediji, dobro izvještavanje, zreli, odgovorni vođe i, naravno, odlični stručnjaci od povjerenja koji imaju znanje i na primjeren način informiraju i daju upute što i kako. Da je panika trenutno najveći i najopasniji problem, prepoznali su glasovi razuma. Tu praksu prema potrebi treba uvesti i u lokalne zajednice. Nažalost, nije dovoljno poznato, ali na području psihološke pomoći imamo izvrsne stručnjake, osobno znam da ih u Slavoniji ima puno, naučili su jako puno u ratu i sve ove godine stvorili cijelu psihoterapijsku scenu koja dotad nije postojala i mogu biti učitelji svima u svijetu na temu kriza i traumatskih događanja; no pojedinci nisu sustav, a sustav je godinama isključivao stručnjake, i to ne samo u školama. U krizama se vidi na kakvim temeljima se neki sustav izgrađivao, je li dobro organiziran s pravim ljudima na pravom mjestu te koliko opasnosti može doći iz političkih centara moći i što se dogodi kad podobni ne poštuju stručne i kompetentne; to svaki dan pratimo i lokalno i globalno.

Činjenice pokazuju da je u posljednjih 200 godina, od industrijske revolucije, utjecaj čovjeka na prirodu i klimatske uvjete opasniji nego od postanka ljudske vrste sve dotad. U vrlo kratkom vremenu ljudi su, izrabljujući resurse, uništili niz drugih vrsta, opasno poremetili prirodnu ravnotežu, zagađivali atmosferu dovodeći u pitanje vlastiti opstanak i proizveli puno nuspojava izvan kontrole. Iz pohlepe i neznanja ljudi su doveli sebe u veliku krizu s potencijalno nepopravljivim posljedicama; to je alarm za promjene. Željeli ili ne, krize su dio našeg osobnog, obiteljskog i kolektivnog života. Na neke nemamo utjecaj (npr. potresi), a brojne - poput migracija zbog ratova, klimatskih promjena koje su poremetile prirodnu ravnotežu - sami smo izazvali. Upravo učimo velike, možda najveće, lekcije za opstanak - da su granice zapravo umjetne i ne štite nas, da smo svi jako umreženi i da nije

svejedno što se događa nekom negdje tamo daleko na drugom kraju svijeta jer se to vrlo brzo može dogoditi i nama; da je jako bitno da se ponašamo odgovorno i brižno prema sebi, jedni prema drugima i prirodi; da je najvažnije da investiramo u znanost i razvoj ljudske svijesti, učenje o suradnji i suživotu, te da je posebno bitno kakve ljude biramo dajući im moć da odlučuju o nama u važnim i vitalnim situacijama.☐

Opstanak leži u razvoju znanja i svjesnosti - što više znamo i razumijemo, manje je straha, a mi smo sigurniji; upravo zato je naša budućnost u ulaganju u znanje i razvoj ljudske svijesti, a ne u gomilanje i posjedovanje. Ako to ne shvatimo sami, krize će nas prisiliti da naučimo, nažalost, uz vrlo visoku cijenu. Psihološki - većina ljudi tek u vrlo ozbiljnoj, kriznoj situaciji postane svjesniji vlastitog destruktivnog utjecaja i pokrene promjene, a brojni čak ni tada ne. Naša svijest se razvija vrlo sporo. Krize taj razvoj mogu ubrzati, a ovo je još jedna šansa u kojoj svaki pojedinac može učiti odgovorno ponašanje. Ovaj put stvarno nije fraza kad kažemo da svatko od nas utječe na druge i na to što će se dogoditi.

17

Najopasniji su tzv. neustrašivi ljudi, ugrožavaju i sebe i druge

*Intervju sa Zorom Subotić, psihologinjom i psihoterapeutkinjom, novinarka Tanje Rudež
Preuzeto s: www.jutarnji.hr, 17.03.2020.*

Zora Subotić je klinička psihologinja i psihoterapeutkinja, educirala se u psihoterapiji i neuroznanosti u SAD-u, Njemačkoj i Velikoj Britaniji. Od 35 godina profesionalnog iskustva, 18 godina radila je kao klinički neuropsiholog u KBC-u Zagreb. U suradnji s kolegama iz Hrvatske i inozemstva educirala niz generacija psihoterapeuta u Hrvatskoj

U kojoj mjeri je strah prirodna reakcija?

Reakcije straha su potpuno prirodne i očekivane, a u kojoj mjeri će eskalirati u paniku ili ostati zdrave reakcije, hoće li imati zaštitnu ili ugrožavajuću funkciju, ovisi o nizu faktora - prije svega o kompetentnom upravljanju ovom situacijom i odgovornom ponašanju pojedinaca. Strahovi su normalne ljudske reakcije na potencijalnu opasnost; možemo jednostavno reći da su to naši čuvari. Evolucijski su nastali da nas orijentiraju, zaštite, pošalju signal ili informaciju racionalnom mozgu da se pripremi na nešto što nas potencijalno može ugroziti.

A što je s panikom?

Panika je problem; to je 'poremećeni' strah, te puno intenzivnija reakcija na situaciju, nego što sama situacija zahtijeva. Za razliku od straha, panika je zarazna, preplavljujuća, izgubila je funkciju da kvalitetno pripremi naš racionalni mozak na akciju, upravo suprotno - panika poremeti percepciju i racionalni um i pokrene akcije koje su pretjerane, neadekvatne, poremećene pa i sumanute.

Odluke iz panike su iracionalne, s ljudima u panici lako se manipulira. U paničnim stanjima stvaramo probleme tamo gdje ih nema i ne vidimo rješenja i tamo gdje ih ima. S druge strane, postoji i suprotan problem, a to je umanjivanje opasnosti i negiranje straha. U situaciji kad treba biti odgovoran i oprezan, tzv. neustrašivi ljudi riskiraju, ugrožavajući sebe i druge. Takvo ponašanje u ovoj je situaciji posebno opasno.

Kako se boriti protiv anksioznosti koju nosi Covid-19?

Teško je dovoljno naglasiti koliko veliku važnost u ovakvim situacijama imajuiskusni stručnjaci, znanje, mediji, dobro informiranje i organiziran sustav. Objektivni mediji, kvalitetno izvještavanje, odlični stručnjaci od povjerenja koji imaju znanje i na primjeren način daju informacije i upute što i kako, te odgovorno upravljanje sustavima, najbolja su prevencija nepotrebnih eskalacija i emocionalnih nuspojava. Srećom, tu su izvrsni,iskusni, odgovorni liječnici koji upravljaju situacijom i sjajni znanstvenici koji nesebično daju doprinos i izvana. Ovo je vrijeme koje vitalno testira i sustav i pojedince, istovremeno preslagujući prioritete - na površinu dolazi važnost znanja, stručnosti, dobrog vođenja.

Situacija se mijenja iz sata u sat. Kako to djeluje na našu psihi?

Naš opstanak ovisi o našoj spremnosti da se i mi mijenjamo i prilagođavamo novim uvjetima; to znanje oduvijek imamo i osobno i kolektivno. Kriza nas prisili da otkrijemo resurse koje nismo ni poznavali, oslobodimo kreativnost koja je bila uspavana. Situacija koja ograničava neke aspekte našeg života, oslobađa i proširuje neke druge što pokazuje količina duhovitih poruka i kreativnih ideja zadnjih dana. Živimo u vrijeme kad su dostupni različiti resursi - znanje, mediji, internet.

Evo prilike da ne kreiramo atmosferu bespomoćnosti već da preuzmemo odgovornost i usmjerimo se aktivno na to što možemo i što je sad važno; na preuzimanje vlastite odgovornosti, brigu jednih o drugima i na podršku onima kojima je najpotrebnija - ugroženijem dijelu populacije i zdravstvenim radnicima - nevjerojatnoj profesiji koja zahtijeva puno naše zahvalnosti i podrške.

Koje biste savjete dali ljudima u samoizolaciji i karanteni?

Ovu situaciju možemo zvati karantenom, a možemo i šansom - prostorom za zaustavljanje, odmor i promjenu i još jače povezivanje na siguran način. Mi svi sad imamo šansu puno učiti i raditi ono što prije nismo stigli. Sad puno čistimo i preuređujemo - od vlastitog prostora koji treba održavati sigurnim i čistim, do vlastitih prioriteta, prilike da se bavimo jedni drugima i svim onim što smo dugo zanemarivali. Imamo nevjerojatnu prednost - zahvaljujući internetu, izolacija je u naše vrijeme značajno smanjena, a mi smo umreženi i povezani na način koji je siguran i bogat.

Internet sad pokazuje sve svoje prednosti i svakako ih treba koristiti - sve ono što nismo uspijevali dugo, možemo sad - raditi zajedno, ali od kuće, gledati virtualne izložbe u najpoznatijim svjetskim muzejima, slušati koncerte koje nikad ne bismo imali priliku, birati sadržaje koji nas zanimaju, odmarati se i oporavljati od ubrzanog i otuđenog života.

Koliko je važan altruizam u ovoj situaciji?

Altruizam je zapravo sasvim prirodan i izuzetno važan: u našoj prirodi je da smo povezani, prihvaćamo se i surađujemo.

Upravo učimo velike, možda najveće lekcije za opstanak: da su prostorne granice zapravo umjetne i ne štite nas, da smo svi jako umreženi i da nije svejedno što se događa nekom negdje tamo daleko na drugom kraju svijeta jer se to vrlo brzo može dogoditi i nama. Ovo je još jedna velika šansa u kojoj svaki pojedinac može učiti odgovorno ponašanje i nije fraza kad kažemo da svatko od nas utječe na druge i na to što će se dogoditi svima nama.

18

Kognitivna disonanca, ili što kad nam se u glavi sudaraju dvije međusobno suprotne misli, i kako sad tu zaključiti što je opasnije – potres ili korona?

Danijela Bučević, prof. psihologije, Poliklinika Aviva
Preuzeto s: www.poliklinika-aviva.hr

U svim psihološkim preporukama za suočavanje sa situacijama visoke razine stresa kao što su pandemija korona virusa, prirodne nepogode i/ili bilo koja osobna tragedija, jedna od prvih stvari koje ćete pročitati / čuti je da je strah prirodna i normalna reakcija na izvanrednu situaciju koja ima svoju zaštitnu funkciju (o tome sam detaljnije pisala u prethodnom tekstu). Rekla bih da je većina nas, na ovaj ili onaj način, to dobrano osvijestila – neki ranije kroz neki svoj postepeni proces, a neki sada na „ubrzanom tečaju” zvanom „život u izvanrednim okolnostima”. Ono što zadnjih dana posebno privlači pažnju je to što Stručni stožer uporno poziva ljude da zbog straha izazvanog potresom ne zaborave preporuke vezane uz korona virus. Unatoč tome što su u tim upozorenjima vrlo dosljedni, da su sve ranije preporuke kvalitetno argumentirali i time kod građanstva stekli vjerodostojnost i povjerenje (na čemu sam im osobno iznimno zahvalna!), događa se da još uvijek velik broj ljudi više strahuje od potresa nego li od korona virusa. Kako to?!? Naizgled djeluje vrlo nelogično, no sa psihološkog aspekta nije neočekivano?

18. Kognitivna disonanca, ili što kad nam se u glavi sudaraju dvije međusobno suprotne misli, i kako sad tu zaključiti što je opasnije – potres ili korona?

Danijela Bučević

O čemu se tu radi???

U ljudskoj prirodi je da smo mi naprosto osjetljiviji na vanjsku sliku i demonstraciju neke osobe ili situacije, nego li na njene suštinske osobine. Osjetljiviji smo na stupanj nelagode nego li stvarne opasnosti. Ljudsko tijelo na stres koji je intenzivan i kratkotrajan ima glasnije i jasnije alarme nego li kod intenzitetom blažeg, ali dugotrajnijeg stresa. Isto tako, često smo pomalo kratkovidni, pa smo osjetljiviji na direktne, neposredne, nego li na odgođene / dugoročne posljedice nekog postupka / situacije. Još kad se ti osnovni principi i još neki sitni sa strane ujedine, možemo dobiti ubitačnu kombinaciju! I zato, velik broj ljudi u Zagrebu trenutno ima veliku dilemu – što je opasnije potres ili korona? A neki zbog okupiranosti potresom, zanemaruju preporuke vezano uz koronu.

Sukob apstraktnog i konkretnog doživljaja!

U nedjelju smo doživjeli da nam se svijet ljulja pod nogama, zidovi leluju pred očima kao neka amorfna masa, većina je pomislila kako postoji mogućnost da će se sve oko nas srušiti, bojali smo se za svoj život i živote bližnjih. Samo smo htjeli izaći van na sigurno. Ne znam kad sam se u životu tako brzo razbudila, obukla i sjurila niz stepenice – vjerujem ni vi. Kratko nakon toga bili smo suočeni smo sa slikama porušenih zgrada i kuća, zatrpanih automobila, potreseni smrću djevojčice koja je umrla od posljedica povreda zadobivenih u potresu. Sve su to vrlo konkretni pokazatelji i dokazi opasnosti kojoj smo bili izloženi, nema tu apstrakcije, sve je vrlo konkretno, opipljivo i daje nam direktan uvid u to da nismo sigurni. Oko toga da je potres vrlo opasan – mi nemamo dileme, slike su nam brzinom munje upisane u kolektivnu svijest! Korona je s druge strane za većinu nas još uvijek vrlo apstraktna, većina osim pada kvalitete života nije imala direktnije posljedice. Talijanima koji tjednima proživljavaju snažan udar korone, a smrtni slučajevi po danu se trenutno broje u stotinama, pad kvalitete života izazvan koronom postao je sporedna stvar, a život i zdravlje su prioritet broj 1. Njima je opasnost od korone u nekoliko tjedana poprimila vrlo konkretno lice i naličje, te brzinski prestala biti nešto apstraktno. Pitanje je što bi oni rekli – da li je opasniji potres ili korona, čega se treba više bojati? Koliko je ljudi do sada umrlo u Italiji od posljedica potresa u zadnjih 50 godina, a koliko u nekoliko tjedana korone? Vjerujem da su te i slične informacije na umu našem Stožeru civilne zaštite kad upozorava da je korona puno opasnija od potresa.

Mala digresija, osobno me ta ovisnost o materijalizaciji neke opasnosti uvijek ispočetka fascinira – većina onkoloških pacijenata i njihova okolina posebno osjetljivo reagiraju na npr. gubitak kose kod kemoterapije iako je on u pravilu privremeno stanje. S druge strane, oni u pravilu prije gubitka kose imaju vrlo detaljne informacije o bolesti i riziku koji ona predstavlja za unutarnje organe koji su puno važniji od kose, ali su nevidljivi oku, pa je i svijest o ranjivosti osobe koja boluje od „nevidljivog” karcinoma manja. Osim toga, kosa može ponovo narasti, a unutarnji organi – ne! Slično je sa zgradama i ljudima – kuću možete ponovo izgraditi, a vratiti ljudski život – ne! Sa tim bi svaka analiza trebala započeti i završiti!

Često brkamo stupanj nelagode i stvarne opasnosti!

U toj zbrci, lako prećacem dođemo do zaključka da je stupanj opasnosti proporcionalan stupnju nelagode i/ili trenutne boli. To može, a ne mora biti točno. Grč u mišiću može boljeti kao sam vrag, a većinom slučajeva je bezopasan, dok veći broj smrtonosnih bolesti dugo uopće ne boli, a kad počne boljeti – može biti kasno. Potres u nedjelju ujutro je bio ekstremno neugodan, u materijalnom smislu razoran, izgubljen je jedan mladi život i to je nenadoknativa šteta, više ljudi je doživjelo povrede od kojih se oporavlja, puno je onih koji su sad u velikom strahu od eventualnog novog, jakog potresa... Bilanca je strašna, ali ipak znatno manja od onoga kako je moglo biti. U

18. Kognitivna disonanca, ili što kad nam se u glavi sudaraju dvije međusobno suprotne misli, i kako sad tu zaključiti što je opasnije – potres ili korona?

Danijela Bučević

svemu skupa imali smo puno sreće – bila je nedjelja ujutro, centar grada u kojem su materijalne posljedice najbrojnije je bio prazan, u samom epicentru gdje je potres bio najjači nema poginulih. Broj žrtava je manji od onoga što bi bilo tko od nas pomislio u samom trenutku potresa i na čuđenje velikog broja nas, oštećenja na većini zgrada je manje od očekivanog, a oni zidovi koji su prije samo dva dana plesali i bili amorfnu masu u većini zgrada ponovo su postali čvrsti i stabilni. Ovo treba dobro zapamtiti i sjetiti se toga ako nas počne hvatati strah ili panika od novog potresa! Pokušaji umirenja djeteta, sebe ili nekog drugog uputama tipa: „Ne brini, sve će biti u redu!”, „Osjećam da će biti dobro!”, „Statistike kažu...”, „Samo se opusti.” i sl. neće uroditi plodom, a ako kojim slučajem i uspiju kratkoročno umiriti osobu, vrlo brzo će se sudariti sa onim što nam je servirala realnost, a to je da se priroda nema namjeru rukovoditi našim osjećajem, željama i sl. A to što je nešto malo ili puno statistički vjerojatno, u konačnici nas ne zanima previše, zanima nas kakav je naš, osobni ishod. Zlu ne trebalo, ono što nam može pomoći u trenutcima straha ili panike u slučaju novog potresa jest to da sebi kažemo: „Ovo je zastrašujuće i neugodno, ali ne mora značiti da sam u životnoj opasnosti. Na prvi potres nismo bili spremni, pa smo se snašli. Djeluje kao čitava vječnost, ali i ovo će prestati. Kad prestane, najvažnije je da što brže i sigurnije izađemo van.” Na praktičnoj razini važno je da unaprijed pripremimo ono što nam treba za brzu reakciju u slučaju novog potresa (ruksak sa dokumentima, rezervnom odjećom, vodom, hranom koja nije kvarljiva i osnovnim higijenskim potrepštinama), da prođemo popis stvari koje treba napraviti prije izlaska iz stana (zatvoriti vodu, plin,...). Prođite proces izlaska iz stana u glavi nekoliko puta, da ga se lakše sjetite ako za tim bude potrebe i ako Vas uhvati panika. Da li će se jači potres ponoviti ili ne seizmologija nam još uvijek ne može reći. Možda će Vam ta priprema zatrebati, a možda neće. To ne možemo znati. Što bi se reklo, budi spreman na najgore i nadaj se najboljem. Sada smo kao pojedinci i kao društvo pripremljeniji, logistika za suočavanje sa potresom je u stanju pune pripravnosti i tu trenutno više nemamo puno za napraviti. Ali vezano za koronu – imamo i moramo! Ne dopustimo da nas pretjerana briga i pretpostavke oko stvari za koje ne znamo da li će se više uopće dogoditi i kad, preplave, zablokiraju i onesposobe za reakciju na one stvari za koje sa sigurnošću znamo da će se dogoditi! Kao što sam već rekla, novog velikog potresa možda bude, a možda ne, a korone – sigurno da! Naše mogućnosti djelovanja na koronu su puno veće od onih na potres, a kao što je Stožer za civilnu zaštitu višekratno upozoravao, posljedice ne činjenja onog što možemo učiniti vezano uz koronu mogu biti gore od posljedica potresa!

Pazite na sebe i druge!

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

dr. sc. Ljiljana Muslić, klinička psihologinja

Služba za promicanje mentalnog zdravlja

Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, Zagreb

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

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

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

Kako se nositi sa strahom?

Iako je strah normalna reakcija koja u određenoj mjeri pomaže da budemo pozorniji na moguće izvore prijetnje i da povećamo brigu o svom zdravlju općenito, pretjerani strah i panika mogu više u tome više štetiti nego koristiti. Kako bismo „upravljali“ našim doživljajem rizika, a time i našim doživljajem straha, evo nekoliko preporuka: Važno je prvo i osnovno naći i pratiti provjerene i vjerodostojne izvore informacija. Usto je važna kontinuiranost i dosljednost informiranja, ali ne

pretjerano i stalno. Drugi važan način na koji možemo upravljati osobnim doživljajem rizika je da si postavimo nekoliko jednostavnih pitanja, kao što su Postoji li razlog zbog kojeg mislim da sam ja osobno u riziku od zaraze? Jesam li bio u kontaktu s mogućim slučajevima zaraze? Takvim promišljanjem smanjujemo mogućnost doživljaja rizika na nesvjesnoj i instinktivnoj razini, odnosno racionalnije promišljamo o mogućoj opasnosti.

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

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

Ova je kriza prilika da damo sve od sebe

mr. sc. Orjana Marušić Štimac, psihologinja

Novinar: Marinko Krmpotić

Preuzeto s: Goranski Novi list, tiskano izdanje broj: 287, 04.05.2020.

Kad padnu teški snijegovi i zavlada jaka studen, Gorani se već stoljećima povlače u svoje domove i ne izlaze dok se nevrijeme ne smiri. Baš stoga svojevrsna izolacija poznata je Goranima. No, što kad se ta izolacija mora primjenjivati u trenucima dok je vrijeme prekrasno i naprosto mami vani? Uz to, kako se prema ovoj nametnutoj izolaciji treba odnositi kad znamo da je njen povod pandemija, a to znači doslovce životna opasnost od zaraze pogubnom bolešću. O svemu tome, kao i o načinu na koji što bolje privatiti očigledno nužnu izolaciju, razgovaramo s mr. sc. Orjanom Marušić Štimac, profesoricom psihologije s dugogodišnjim iskustvom rada i vođenja telefona za psihološku pomoć te psihološke podrške i savjetovanja djece i odraslih.

Mr. sc. Marušić Štimac na početku razgovora ističe da su Gorani zaista, možda i više od ostalih u našoj županiji, pripremljeniji za ovakve scenarije.

Rizična skupina

- Zaista, opetovana iskustva elementarnih nepogoda proteklih godina osnažila su žitelje Gorskoga kotara koji u novonastaloj zdravstvenoj krizi uzrokovanoj koronavirusom funkcioniraju vrlo odgovorno i dobro organizirano. To je jako dobro i stoga što je svima poznato da na ovom području živi veći broj osoba starije životne dobi kojima je potrebno posvetiti posebnu pažnju jer upravo njih zdravstvena kriza uzrokovana koronavirusom čini rizičnom skupinom, posebno ako u obzir uzmemo i moguće kronične bolesti.

Upravo stoga svi moramo cijeniti primjenjivati opetovane preporuke Stožera Civilne zaštite kojima nas se upućuje da se ne izlažemo nepotrebnoj opasnosti zaraze i to tako da ne izlazimo iz svojih domova i da se s odgovornošću odnosimo prema svojem zdravlju jednako kao i prema zdravlju i sigurnosti naših bližnjih. Potrebno je održati sigurnu udaljenost jedni od drugih i ne podcjenjivati mogućnost zaraze, govori mr. sc. Marušić Štimac posebno ističući da je jedna od tajni ispravnog pristupa svim preporukama medicinske struke njihovo prihvaćanje, ne kao ograničenja, već kao osobne odluke da sami pridonesemo očuvanju zdravlja i zaustavljanju širenja bolesti. U ovoj situaciji reduciranog broja društvenih kontakata, poželjno je potražiti podršku kroz razgovor.

- Ako se osjetimo osamljeni, dobro je nazvati člana obitelji ili prijatelja i popričati. Promjena svakodnevnih rutina i nemogućnost obavljanja nekih aktivnosti sada nam pruža vrijeme koje možemo posvetiti razgovoru s dragim ljudima koje već dugo planiramo kontaktirati. Pri tome je dobro biti svjestan da time činimo dobro i sebi i drugima. Za stručnu pomoć slobodno se možemo obratiti psihologzima i drugim stručnjacima na telefonskim linijama za psihološku pomoć, od kojih mnoge rade 24 sata dnevno. Time pokazujemo svoju odgovornost i znanja o načinima prevladavanja krize.

Zrelost i odgovornost

- U ovoj teškoj i nesvakidašnjoj situaciji stariji mogu svojim primjerom pokazati mlađima kako se ponašati u ovoj zdravstvenoj krizi, a mlađi dobivaju priliku pokazati svoju odgovornost i međugeneracijsku solidarnost. Stariji žitelji koji ne žive u zajedničkim domaćinstvima mogu se za pomoć u nabavi i dostavi (lijekova, namirnica, plina, obroka iz pučke kuhinje...) obratiti i svojoj lokalnoj samoupravi (općinama i gradovima), ističe mr. sc. Orjana Marušić Štimac.

Dan po planu

Pomoći si možemo i doziranim informiranjem o koronavirusu iz pouzdanih izvora. Pretjerano i opetovano praćenje vijesti nije poželjno. Također, manjak uobičajene strukture dnevnih aktivnosti može doprinijeti osjećaju zbunjenosti i dezorganiziranosti. Baš zato dobro je isplanirati si dan, moguće i zapisati aktivnosti koje želimo realizirati. Pri tome ne smijemo zaboraviti vrijeme za vedre i optimistične sadržaje (filmove, knjige, prijenose kazališnih predstava, glazbu...). Možemo se zabaviti i popisom aktivnosti koje želimo realizirati po prestanku ove situacije, govori mr. sc. Marušić Štimac koja posebno napominje da je, u ovoj situaciji, potuno normalna reakcija i - strah.

- Nepoznanica vezana uz zarazu koronavirusa izaziva normalnu reakciju straha. Kako se čovjek ne bi plašio ako se pred njim odjednom nalazi niz neizvjesnosti vezanih uz zdravlje, zaposlenje, prihode, rodbinu, prijatelje i ostale... Sve to može voditi i osjećaju bespomoćnosti koji doprinosi povećanoj razini stresa. Dakle, strah je nešto u ovoj situaciji potpuno normalno, ali i tome ima lijeka jer nam pomoć mogu dati drugi kroz razgovor i druge oblike pomoći. Bitno je shvatiti da smo u ovoj teškoj situaciji svi, da baš stoga moramo biti jedinstveni te da je zajedno možemo prevladati. Ova je kriza prilika da damo najbolje od sebe. Promptno i učinkovito reagiranje na novonastalo stanje izazvano koronavirusom ponovno je dokazalo da Gorani znaju kako, zaključila je mr. sc. Marušić Štimac.

Kako pomoći drugima?

Za one koji žele razgovorima i savjetima pomoći drugima, mr. sc. Marušić Štimac ima nekoliko preporuka:

- Ako želimo dati podršku drugima, moramo prihvatiti njihovo gledište, strpljivo ih saslušati, identificirati potrebe i željene promjene. Strahove druge osobe nije poželjno nijekati ili podcjenjivati. Osobi je potrebna naša podrška i razumijevanje. Možemo pokušati zajedno iznaći moguća rješenja i korake do njihove realizacije (propusnice, osamljenost, dostava namirnica ili ogrijeva, pouzdani izvori informiranja o načinima zaštite sebe i članova obitelji...) ili pomoći u normalizaciji emocionalnog stanja redovnim i jednostavnim kontaktima i informiranjem, kaže Marušić Štimac.

Na kavu u kafić ili u šetnju s maskom?

izv. prof. dr. sc. Andreja Bubić,

voditeljica Centra za savjetovanje studenata FF Split

Preuzeto s: <https://www.sensa.hr/clanci/lifecoach/na-kavu-u-kafic-ili-u-setnju-s-maskom>, 11.05.2020.

U fazi popuštanja mjera, razlike među nama postaju još očitije. Jedni će i dalje nositi maske dok će drugi pohrliti na druženja u kafićima. Ako vas takav povratak odbija ili plaši, nemojte brzati samo jer vam netko drugi poručuje da je to novo poželjno ponašanje - birajte ono što vam čini dobro, savjetuje psihologinja Andreja Bubić.

Novo normalno ili staro normalno?

Izaći na kavu ili ne izaći? Poslati dijete u školu ili ne poslati? Pohrliti u shopping ili haljinu naručiti preko webshopa? Nositi masku u trgovini ili ne nositi? Posljednjih nekoliko tjedana svjedočimo sve većem popuštanju mjera zaštite od koronavirusa, kao i sve izraženijim individualnim razlikama u doživljavanju trenutne situacije. Dok smo se tijekom vrhunca krize skoro svi ponašali slično i u velikoj mjeri slijedili restriktivne mjere izolacije, ovih dana primjećujemo sve više razlika u stavovima i ponašanju različitih ljudi. Neki imaju potrebu još malo pričekati s normalizacijom života, dok su drugi jedva dočekali priliku za vraćanje starim navikama, primjerice druženju bez maski i odlasku u omiljene kafiće.

Svatko ima drugačije potrebe

Individualne razlike u ponašanjima i doživljavanju jedno su od obilježja naše vrste koje svakog od nas čini jedinstvenim i nezamjenjivim. Razlike među ljudima su sveprisutne, i postojale su i u jeku korona-krize. Dok su neki tada primarno brinuli zbog mogućnosti zaraze, drugi su se plašili za zdravlje bližnjih, a treći patili zbog usamljenosti ili egzistencijalnih briga. Također, svi smo tijekom tog razdoblja pronalazili različite načine nošenja s krizom pa je tako nekima pomogao boravak u prirodi, drugima online druženje, a trećima umjetnost ili igra s djecom.

Introverti i ekstroverti u doba korone

Kao što se tijekom posljednja dva mjeseca svatko od nas suočio s relativno jedinstvenim brigama i s njima se nosio na sebi specifičan način, i u tjednima koji dolaze imat ćemo drugačije potrebe i preferirati različita ponašanja.

Neke osobe, naročito one ekstrovertirane, jedva će dočekati otvaranje kafića jer su im tijekom korona-krize izrazito nedostajali izlasci, što neće biti slučaj s introvertima koji i kroz manja virtualna druženja mogu zadovoljiti potrebu za povezivanjem. Slično tome, senzibilne osobe koje i inače dublje proživljavaju većinu iskustava ovih će se tjedana možda teže opustiti jer su krizu intenzivnije doživjele što kod drugih može izazvati čuđenje ili nerazumijevanje.

Ovih dana razlike među nama postaju još očitije

Sljedećih će dana ove i druge razlike sve više dolaziti do izražaja, što može postati problematično ako počnete osjećati povećani socijalni pritisak da se ponašate na način koji odgovara drugima, ali ne i vama. Dok su takav pritisak do sada, zbog stalnih upozorenja o važnosti strogih mjera, više doživljavale osobe koje su o koronavirusu najmanje brinule, sada će ga najviše osjećati one koje virus doživljavaju opasnim te stoga žele nastaviti s mjerama opreza.

Ne postoje ispravna i neispravna ponašanja

Ako se ovih dana osjećate nelagodno jer drugi očekuju da se ponašate na način koji njima odgovara, najbolji savjet koji vam možemo dati jest da odluke donosite u skladu sa svojim potrebama te da se ne tjerate na ono što vas dodatno opterećuje. Ispravna ponašanja ovih dana ionako ne postoje jer valjane argumente imaju i oni koji se opuštaju brže, i oni koji se opuštaju sporije. Ako se zbog egzistencijalnih razloga, izrazite nelagode zbog nekih aspekata izolacije ili osjećaja sigurnosti u sadašnjoj situaciji želite što prije vratiti u „normalan život“, vratite mu se. Ali, ako vas takav povratak još uvijek jednim dijelom odbija ili plaši, nemojte brzati samo jer vam netko drugi poručuje da je to novo poželjno ponašanje.

Ne osjećajte krivnju i nelagodu zbog svoje odluke

Ako strepite zbog virusa, naročito ako inače bolujete od kroničnih bolesti ili u obitelji imate nekog tko od njih boluje, nemojte osjećati krivnju jer se i dalje imate potrebu štititi. U ovom trenutku to nije pretjerivanje ni paranoja, nego vrlo opravdana i ljudska potreba primjerena situaciji. Ako vam pritisak drugih ljudi izaziva nelagodu, sjetite se da je on odraz ne samo objektivne zdravstvene situacije, već i njihovih potreba i pristranosti kojima smo svi podložni. Naime, kada ljudi nešto žele, kao što sada želimo povratak na staro, često su skloni dostupne informacije birati i interpretirati na način koji njima odgovara, u ovom slučaju usmjeravati se na ono što umanjuje ozbiljnost situacije. Također, svi smo mi skloni pristranosti tzv. nerealističnog optimizma, koja se dijelom odražava i u uvjerenju da nam se loše stvari, primjerice bolest, ne mogu dogoditi. Osim toga, imamo potrebu za osjećajem kontrole nad životom te nam podsjetnici na vlastitu smrtnost i ranjivost teško padaju, što dodatno povećava želju za umanjivanjem ozbiljnosti pandemije.

Sami najbolje znate što ste prošli i što vam sad treba

I dakako, tijekom izolacije svima nam je bilo uskraćeno puno toga što u životu volimo i što želimo natrag. Zbog svega toga, puno ljudi ovih dana ima itekakvu potrebu vratiti se u normalu što će oni oprezniji među vama ponekad osjetiti kao kritiku svog opreza i pritisak da budu nešto što nisu. Ako vam se to dogodi, imajte razumijevanja za druge, ali nemojte zaboraviti ni na sebe. Vi sami najbolje znate što ste posljednja dva mjeseca prošli i što vam treba da se osjetite bolje. Nije važno hoćete li se „u život“ vratiti nekoliko dana prije ili kasnije, važno je da se vratite na način koji će vam odgovarati i činiti vam dobro.

Emocionalna otpornost djece i odraslih u vrijeme (dvostruke) krize

Marija Crnković, klinički psiholog, Krešimir Prijatelj, mag. psych.

Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba

Djetinjstvo je nerijetko okarakterizirano kao relativno bezbrižno i jedno od ljepših perioda u životu. Međutim, ne treba smetnuti s uma i nepredvidive situacije koje mogu kod djece baš kao i kod odraslih dovesti do značajnih količina stresa, ali i u ozbiljnijim situacijama uzrokovati traumatske reakcije. Traumatske reakcije su zapravo očekivane u emocionalno teškim situacijama i mogu dovesti do poteškoća na raznim planovima funkcioniranja kod djece, mladih i odraslih (kognitivnom, tjelesnom, ponašajnom i emocionalnom) (Profaca, 2016). U aktualnoj situaciji imamo prilike na svojoj koži osjetiti kako zdravstvena kriza uzrokovana pandemijom koronavirusa i nedavni potres popraćen naknadnim podrhtavanjima tla na području grada Zagreba i šire okolice utječu na našu percepciju svijeta, povećanu razinu tjeskobe i neizvjesnosti. Premda nisu *imuni* na okolnosti koje su nas sve zadesile, djeca i mladi posjeduju naročitu sposobnost uspješnog razvoja unatoč određenim poteškoćama.

Djeca doživljavaju svijet na drugačiji način od odraslih, neka se brže prilagode na promjene, a neka sporije...Djeci isprva može biti teško razumjeti i shvatiti zašto je do promjena u svakodnevnim situacijama uopće došlo, a mlađa djeca (ranije osnovnoškolske dobi) u takvim situacijama mogu nerijetko i sebe smatrati odgovornima za novonastalu situaciju („magično ja“ mišljenje) (Ryan, 2019). Kad djeca ne razumiju promjene do kojih je došlo, sklona su biti razdražljiva, ljuta i imati više 'prohtjeva'. Ono što je bitno je da ne umanjujemo dječje osjećaje i omogućimo im da se osjećaju zaštićeno.

Stručnjaci naglašavaju kako mogućnost relativnog predviđanja rutine i svakodnevnih aktivnosti ljudima donosi određenu sigurnost i stabilnost (Forsyth, 2020). Istraživanjem Ong, Bergeman, Bisconti i Wallace (2006) dobiveni su rezultati koji ukazuju kako tijekom vremena iskustvo pozitivnih emocija može doprinijeti značajnijoj sposobnosti oporavka od stresnih situacija. Upravo su se pozitivne emocije i socijalna podrška su uz samopouzdanje pokazali značajnim prediktorom zadovoljstva životom (Ruvalcaba-Romero, Fernández-Berrocal, Salazar-Estrada i Gallegos-Guajardo, 2017).

Otpornost – definiranje i zašto je važna

Psihološku otpornost mogli bismo na temelju nekolicine pregledane literature definirati kao sposobnost dobre prilagodbe uslijed suočavanja s objektivno teškim životnim okolnostima (Fletcher i Sarkar, 2013). Stručnjaci napominju kako svi u nekom periodu života mogu doživjeti emocionalno teške situacije ili događaje u kojima je njihov život ili život njihovih bližnjih izložen riziku, a ono što otporne pojedince razlikuje od neotpornih je upravo njihov pristup nepovoljnim situacijama, što ne znači da otporni pojedinci ne doživljavaju neugodne emocije poput tuge, boli i stresa, već da ih afirmiraju, znaju s njima upravljati i prilagoditi se. Nekolicina istraživanja s područja pozi-

tivne psihologije upravo se bavila identifikacijom čimbenika koji su povezani s otpornošću, a neki od značajnijih nalaza su kako je otpornost povezana s:

- Socijalnom podrškom (Ozbay i sur., 2007)
- Optimizmom (Souri i Hasanirad, 2011)
- Samopouzdanjem (Karatas i Cakar, 2011)

Obitelj je jedan od važnih temelja za izgradnju otpornosti kod djeteta. Obrasci roditeljskog ponašanja, socijalne i emocionalne interakcije neki su od čimbenika koji se smatraju značajnima prilikom razvoja otpornosti kod djece (Brajša – Žganec, 2007). Koncept obiteljske otpornosti definira se kao funkcionalni sustav koji omogućava pozitivnu prilagodbu svih članova i jačanje obiteljske kohezije unatoč snažnim stresnim događajima (Walsh, 2016). Obiteljska otpornost osnažuje se održavanjem bliskih odnosa svih članova obitelji, zajedničkom pristupu rješavanju problema i međusobnim podržavanjem, naročito u situacijama kad je jedan od članova obitelji doživio ili doživljava određeni stres (Olson, 2000).

U kontekstu obiteljske otpornosti neki autori naglašavaju kako kumulativni učinak više različitih stresnih događaja ili situacija, kao na primjer potresa usred pandemije COVID-19, može dovesti do povećavanja ranjivosti i rizika za potencijalne probleme. Walsh (2016) ipak navodi kako otporne obitelji mogu prevladati kompleksnost kumulativnih stresnih situacija te definira kako obiteljska otpornost uključuje tri područja: sustave vjerovanja, organizacijske procese te komunikaciju. Za detaljnije molimo pogledajte tablicu.

Obitelji veće otpornosti 'čuvalu' svoje rutine, rituale i obiteljske uloge u najvećoj mogućoj mjeri, ali su spremne i na određene modifikacije kada je to potrebno kako bi se adekvatno suočili s novim okolnostima i obiteljskim potrebama (Vogel, 2017). Važnost jačanja obiteljske otpornosti može prelaziti granice same obitelji što je potvrdilo istraživanje Leitz (2007) kojim je pokazano kako su otporne obitelji nakon značajnih kriznih događaja i pružanja međusobne podrške imale potrebu pomoći drugima što ih je dodatno ojačavalo.

Što sve ovo znači u praksi za djecu i njihove roditelje?

Znači da je važno u ovakvoj emocionalno teškoj situaciji razgovarati s djecom, objasniti im situaciju, razloge zašto su kod kuće, zašto ne mogu vidjeti svoje prijatelje, uspostaviti strukturu dana i aktivnosti koja će im davati određeni osjećaj predvidljivosti i sigurnosti, razumjeti njihove reakcije i strahove, prepoznati ako možda kroz „neposluš“ izražavaju svoju anksioznost, ljutnju, nemoć...

Dijeliti zajedničke vrijednosti, iznositi pozitivne misli o budućnosti, tražiti smisao u nesreći u skladu sa svojim stavovima i uvjerenjima. Postavljati granice djeci, ali u ovakvoj posebnoj situaciji biti i malo fleksibilni, ovo je novo i vama i djeci. Ne zaboravite održavati kontakt s članovima šire obitelji i prijateljima – u današnje vrijeme moderna tehnologija to uvelike olakšava. Naučite kako se uspostavlja video ili konferencijski poziv, dopustite svojoj djeci da vas nauče.

Najvažnije – jasno i otvoreno razgovarajte s djecom, dijelite emocije, verbalizirajte da je i vas strah, da ste tužni, zabrinuti... (kako god se osjećali). Dopustite njima i potaknite ih da vam pričaju o svojim osjećajima, što im nedostaje, što im je teško, a što im je možda baš super (nemojte ih kritizirati ako kažu da im je genijalno jer ipak ne moraju svaki dan u školi susretati nekog tko im baš i nije drag). Potaknite njihovu otvorenost, organizirajte zajedničke aktivnosti u kojima ćete

uživati i nasmijati se usprkos svemu...

LITERATURA

1. Brajša – Žganec, A., Slunjski, E. (2007). Socioemocionalni razvoj u predškolskoj dobi: povezanost razumijevanja emocija i prosocijalnoga ponašanja. *Društvena istraživanja*, 3 (89), 477 – 496.
2. Fletcher, D. i Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European psychologist*, 18(1), 12.
3. Forsyth J. (2020, 16. ožujka). A psychologist's science-based tips for emotional resilience during the coronavirus crisis (J. Kecmanovic, Intervjuer). *The Hour*. Preuzeto 31. ožujka 2020. s web stranice: <https://www.thehour.com/lifestyle/article/A-psychologist-s-science-based-tips-for-emotional-15135619.php>
4. Karatas, Z. i Cakar, F. S. (2011). Self-Esteem and Hopelessness, and Resiliency: An Exploratory Study of Adolescents in Turkey. *International Education Studies*, 4(4), 84-91.
5. Lietz, C. A. (2007). Uncovering stories of family resilience: A mixed method study of resilient families, part 2. *Families in Society*, 88(1), 147-155.
6. Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan III, C. A., Charney, D. i Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress: from neurobiology to clinical practice. *Psychiatry (Edmont)*, 4(5), 35.
7. Profaca B. (2016, 18. listopada) Otpornost djeteta. Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba. Preuzeto 30. ožujka 2020. s web stranice: <https://www.poliklinika-djeca.hr/zaroditelje/stresni-dogadaji/otpornost-djeteta/>
8. Ruvalcaba-Romero, N. A., Fernández-Berrocal, P., Salazar-Estrada, J. G. i Gallegos-Guajardo, J. (2017). Positive emotions, self-esteem, interpersonal relationships and social support as mediators between emotional intelligence and life satisfaction. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 9(1), 1-6.
9. Ryan, M. (2019, 8. studeni). Signs of Magical Thinking in Small Children. *Very well family*. Preuzeto 30. ožujka 2020. s web stranice: <https://www.verywellfamily.com/the-signs-of-magical-thinking-in-children-290168>
10. Shonkoff, J. P. (2020, 4. travnja). Stress, Resilience, and the Role of Science: Responding to the Coronavirus Pandemic. *Center on the developing child*. Preuzeto 31. ožujka s web stranice: <https://developingchild.harvard.edu/stress-resilience-and-the-role-of-science-responding-to-the-coronavirus-pandemic/>
11. Sourì, H. i Hasanirad, T. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541-1544.
12. Vogel, J. M. (2017). *Family Resilience and Traumatic Stress: A Guide for Mental Health Providers*.
13. Walsh, F. (2016). Family resilience: A developmental systems framework. *European journal of developmental psychology*, 13(3), 313-324. doi:10.1080/17405629.2016.1154035

14. WHO (2020). Mental health and psychological resilience during the COVID-19 pandemic. Preuzeto 31. ožujka 2020. s web stranice: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/news/news/2020/3/mental-health-and-psychological-resilience-during-the-covid-19-pandemic>

23

Emocionalna podrška od kućnih ljubimaca u vrijeme karantene

Lea Maričić, mag. psih.,

Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti NZJZ dr. Andrija Štampar,

www.stampar.hr, 07.04.2020.

Poznato je da socijalna izolacija negativno utječe na (mentalno) zdravlje i dobrobit ljudi. Stručnjaci se slažu da nam kućni ljubimci mogu pružiti dobrodošlu emocionalnu podršku tijekom razdoblja karantene i izolacije u doba COVID-19 epidemije, osobito kod pojedinaca koji žive sami ili moraju biti u samoizolaciji. Svjetska zdravstvena organizacija jasno je naglasila da psi i mačke ne mogu oboljeti od novog koronavirusa COVID-19 i da ne mogu zaraziti ljude tim virusom, na što je upozorilo i hrvatsko Ministarstvo poljoprivrede. Stoga nema potrebe da se napuštaju psi i mačke, već da se slušaju stručnjaci koji apeliraju na odgovorno ponašanje ljudi prema životinjama o kojima skrbe.

Za naše pretke psi su možda obavljali i druge funkcije, poput lova ili vuče sanjki, ali sada su nam postali krznjeni stručnjaci za mentalno zdravlje s punim radnim vremenom. Znanstvenici koji proučavaju pseću DNK identificirali su gen za hiper-društenost; psi su „programirani“ na društvenu bliskost s ljudima. 2 metra, što je nova ljudska definicija „osobnog prostora“, ne djeluje na pse. Provođenje vremena s nama ljudima čini ih mirnima i sretnima - baš kao što i nas čini mirnima i sretnima njihovo društvo. Mnogi vlasnici izjavljuju da se uz ljubimce jednostavno osjećaju bolje, da imaju društvo kad su usamljeni i da su prihvaćeni onakvima kakvi zapravo jesu. Većina obitelji posebno značajnim ističe ulogu ljubimaca u teškim trenucima poput bolesti ili smrti u obitelji. Podaci nekoliko američkih studija govore kako preko 90% vlasnika kućnih ljubimaca smatra svoje ljubimce važnim članovima obitelji, najboljim prijateljima i zaštitnicima te većina navodi kako su uz svoje životinje smireniji, sretniji te se osjećaju sposobnijima nositi s različitim stresnim situacijama u životu, što je sada izraženo više nego ikada.

Postoji velik broj studija koje ukazuju na to da ljubimci mogu smanjiti utjecaj stresa na ljude koji prolaze kroz zahtjevna vremena i pružiti im dobrodošlo olakšanje. Pokazalo se kako milovanje i pređenje mačke može sniziti krvni tlak i otkucaje srca, dok šetnja psa osigurava nekoliko puta dnevno boravak na svježem zraku i služi kao oblik tjelovježbe. Dakle, pozitivan utjecaj vidimo ne samo u smislu osjećaja blagostanja u ljudi, već i u fiziološkim mjerama poput otkucaja srca, krvnog tlaka i kortizola, hormona uključenog u reakcije na stres. Dio učinka je vjerojatno vrlo sličan podršci koju dobivamo od naših ljudskih prijatelja i obitelji, a koji nam inače pomažu u teškim trenucima. Ljubimci nam mogu pružiti sličnu vrstu socijalne podrške, kao figure koje će biti kraj nas kroz sve teškoće kroz koje prolazimo i služiti kao dobra distrakcija od brige i slušanja teških vijesti.

Radili od kuće ili išli na posao, svakako se tu i tamo odmorite, predahnite i provedite neko vrijeme sa svojim kućnim ljubimcem. Ljudima koji rade od kuće ionako trebaju male stanke, a ovo

može biti izvrsna prilika da uzmete pauzu, sjednete sa svojim ljubimcem i samo ga pomazite.

Svakako se savjetuje da izbjegavate pseće parkove radi kontakta s drugim ljudima, pridržavajte se svih preporučenih mjera zaštite poput pranja ruku nakon šetnje, pranja psećih/mačjih šapa i slično. Mislite i na druge ljude kojima bi mogla trebati vaša pomoć pa se ponudite prošetati pse starijim osobama kojima se preporučuje ostati u kući ili onima kojima je određena mjera samoizolacije jer ne smiju van.

LITERATURA

1. Ombla, J. (2012). KUĆNI LJUBIMCI I IMPLIKACIJE ZA ZDRAVLJE I PSIHOFIZIČKU DOBROBIT NJIHOVIH VLASNIKA. *Klinička psihologija* 5 (2012), 1-2, 59-79.
2. Sinojia, M.J. (2014). Stress Management And Pet Therapy . *International Journal of Business Quantitative Economics and Applied Management Research*, Volume 1, Issue 5.

I optimizam je potrebno vježbati!

Ana Kuric, mag.psych.,

Školske novine 14-15., Zagreb, 21. travnja 2020.

Preuzeto s: <http://www.skolskenovine.hr/upload/tjednik/>

sn%2014_15_20_200420023238.pdf

Način na koji će odrasli djeci objasniti što se događa uvelike određuje način na koji će se oni nositi sa situacijom. Djeca su osjetljiva na našu uznemirenost i osjećaju da se nešto događa. Ako nemaju dovoljno informacija, njihova bogata mašta domislit će informacije koje ih mogu dodatno traumatizirati, poručuje psihologinja Ana Kuric, stručna suradnica u OŠ kralja Tomislava iz Našica. Zato je važno, kaže, s djecom razgovarati iskreno, ali primjereno dobi. Neka će djeca imati mnogo pitanja, dok neka ne će htjeti razgovarati. – Najveći je problem sa svim prirodnim nepogodama što su iznenadne i neočekivane. Ne ostavljaju nam prostora da se odgovarajuće pripremimo, da zadržimo osjećaj kontrole. No baš zato što svi mnogo radimo s djecom na osnaživanju, samopouzdanju, prevenciji neželjenih ponašanja. Pomažemo im da se razviju u zdrave i snažne osobe, koje onda imaju kapacitet nositi se i s ovakvim izazovima. Uostalom, ovo nije prva katastrofa s kojom se svijet suočava. Preživjeli smo već nekoliko pandemija, ratova i prirodnih katastrofa. Od svake smo nešto naučili i postali društvo kakvo smo danas – govori Kuric.

Svjesna je da je u ovakvim vremenima važno biti informiran. Ali ima dojam da smo preplavljeni informacijama. Zbog situacije te su informacije uglavnom negativne. Zato bi bilo dobro ograničiti informacije na one iz pouzdanih izvora i ne narušavati svoj mir raznim neprovjerenim i iskrivljenim informacijama: – Nema potrebe cijeli dan pratiti vijesti, situacija se ipak ne mijenja iz sata u sat. Strah možemo umanjiti i realnim razmišljanjem o bolesti, na osnovu znanstvenih činjenica. Istodobno, strah povećava našu spremnost da se prilagodimo situaciji. Zbog straha sad češće peremo ruke, pratimo upute nadležnih tijela i slično. Ipak, ako vaš strah prerasta u paniku, postaje štetan za vaš mentalno zdravlje.

Ne ustručavajte se u tim situacijama potražiti i pomoć stručnih osoba. Hrvatska psihološka komora je u suradnji s Hrvatskim psihološkim društvom i županijskim društvima psihologa organizirala telefonsku stručnu pomoć i u vašoj županiji koja vam je dostupna. Potrebno je, dodaje naša sugovornica, vježbati optimizam. Optimizam je pozitivno povezan s mentalnim zdravljem. Dakako, treba širiti optimizam utemeljen na činjenicama. Jer, nerealan optimizam ne pomaže. Istraživanja pokazuju da je stres povezan s imunološkim sustavom, izravno tako što remeti proizvodnju leukocita ili neizravno promjenama ponašanja uslijed stresa kao što su pušenje, povećani unos alkohola, nekvalitetna prehrana, smanjena tjelesna aktivnost. Stoga briga za zdravlje i jačanje imuniteta uključuje i aktivnu brigu za vlastito mentalno zdravlje.

Bit će zanimljivo gledati, zaključuje Kuric, u kojem ćemo smjeru nakon ovoga krenuti kao društvo. Hoćemo li živjeti u strahu od iduće katastrofe ili ćemo početi više cijeniti zajedništvo, nematerijalne vrijednosti? Voli vjerovati da ćemo, kao i dosad, nešto naučiti. Mehanizmi i vještine koje smo stekli da prebrodimo ove događaje svakako će nam koristiti u nošenju s budućim traumatskim do-

gađajima. – Djeci posebno nedostaju prijatelji i druženje. Ništa se ne može mjeriti s interakcijom uživo. Nedostaje im i prijašnji život. Ovaj je novi pun nepoznanica, koje ne daju osjećaj kontrole. Zato smatram da je dobro što je organizirana nastava na daljinu. Jedan velik dio njihova života i dalje u nekom obliku funkcionira. Neka ovo shvate kao priliku za uspjeh u školi. Imaju mnogo više vremena za ispunjavanje zadataka, mogu potražiti pomoć i samostalno si organizirati dan. Neka se druže i ostanu u kontaktu s prijateljima koliko god je to moguće. Često se žalimo da nemamo vremena za svoje članove obitelji, rijetko se vidimo, sad je vrijeme da to nadoknadimo.

Vježbajte, pogledajte nove filmove, crtajte, pišite, radite nešto za što inače nemate vremena. Uskoro ga opet nećemo imati!

25

La vita è bella!

Matej Čuljak, mag.psych.

Život je lijep. Naravno da nam se u zadnje vrijeme, kada mjere popuštaju, sigurno čini još ljepšim. No, ono što me potaknulo na pisanje je ljudska sposobnost da od najgorih mogućih uvjeta u kojima se nađe, pokuša napraviti nešto smisleno, odnosno pronaći smisao u životu čak i kada je okružen velikom patnjom, tugom, boli, neizvjesnošću. Ljudska patnja je često spojena s nekim gubitkom vrijednosti, koja pomaže čovjeku koji pati da pomirenje i prihvaćanje vlastite sudbine pronađe tako što on sam sa svoje strane ostvaruje nove vrijednosti. To može biti čin umanjivanja patnje ili herojsko držanje kojim on podnosi patnju. Život je prilika koja nam svaki dan nudi da postanemo ono što još nismo, ali bismo htjeli, mogli i trebali biti. U filmu „Život je lijep“ možemo vidjeti Guida, talijanskog Židova, koji usprkos svemu što se sprema, životu kaže DA. Možemo donekle povući paralele između onoga što se njemu događalo s ovom situacijom s kojom smo suočeni u zadnje vrijeme. On je fizički otišao u logor, dok smo mi, uglavnom, ostali u svojim domovima koji su nam se često činili kao zatvor jer nismo imali slobodu otići i vratiti se kad poželimo. Svatko od nas ima priliku biti Guido, biti osoba koja uzdignute glave, bez očajavanja prihvaća svoju sudbinu uz veliku dozu humora, znajući da biti čovjekom znači biti svjestan i biti odgovoran. Svjestan sebe nasuprot drugih i biti odgovoran za sebe i svoje postupke, misli i djela. Vidio je da se svi naši životi preklapaju, da netko nije odgovoran samo za sebe, nego i za okolinu u kojoj živi i radi. Shvatio je da se njegovi planovi mogu razrušiti, da se smisao njegovog života može preinačiti, no ipak – uvijek ima netko, uvijek ima nešto za koga (za što) se isplati živjeti. Tako je u filmu Guido osmislio čitav svijet svome sinu da bi ga „zaštiti“ od okrutne istine i stvarnosti logora. Osmislio je da je cijeli boravak u logoru jedna igra koja završava osvajanjem tenka. Nešto što smo svi mi roditelji činili za vrijeme potresa i ovog virusa, pružanje djeci sigurnost i podršku. Djeca najbolje upijaju ono kako se mi ponašamo i živimo, puno manje od onoga što im govorimo. Tu možemo iskoristiti jedan pojam iz Logoterapije Viktora Frankla, koji on naziva *prapovjerenjem*. To je intuitivni osjećaj da netko ili nešto veće od nas brine o nama. Kada mislimo da će sve na kraju ispasti dobro. Kada vjerujemo da postoji Bog koji se brine da sve na kraju bude dobro. Živjeti svoj život pomireni sa činjenicom da on ima početak i kraj, a na nama je da odgovorimo na sva njegova pitanja, na sve izazove stavljene pred nas. Budimo zahvalni na životu koji nam je dan. Razina zahvalnosti koju nosimo u sebi odgovara zadovoljstvu vlastitim životom. Jesmo li zadovoljni vlastitim životom? Ako nismo, otkrijmo u čemu je problem i počnimo s rješavanjem istog.

Upravo nam je ova situacija izlolacije pokazala bez čega možemo kada moramo i bez čega stvarno ne možemo. Izazovna vremena su pravi trenutak za napraviti promjenu. Jedna od promjena može biti *promjena stajališta* u kojoj zauzimamo drukčiji stav prema istoj osobi, situaciji, događaju kroz koji otkrivamo neke pozitivne elemente. U suočavanju sa situacijama koje nam dolaze i čini nam se da nas nadilaze, pomaže nam teza da *svaka situacija ima neki smisao* (nije svako zlo za zlo), smisao koji nam ponekad nije odmah vidljiv ili nam nije razumljiv, no nakon nekog vremena nam se „otkrije“ i cijela situacija nam postane jasna. Moramo također biti svjesni da se baš svako neraspoloženje i svaka tragedija ne mogu popraviti, puno toga se jednostavno mora izdržati. No, čim prije saznamo zašto i čemu, u mogućnosti smo više neku situaciju izdržati. Tako su Guido i sin izdržali

cijelo vrijeme u logoru. Imali su situaciju koju nisu mogli promijeniti, pa su bili izazvani promijeniti sami sebe. Oni su svoj boravak pretvorili u igru, osvajajući bodove, fiktivno se natječući s ostalim zatvorenicima za glavnu nagradu, tenk. I koliko god to bilo nemoguće ili nezamislivo na početku, život im je uzvratio osvajanjem prvog mjesta.

Zato *privežite svoja kola za zvijezdu*, kako bi rekao Leonardo da Vinci, jer i u najcrnijoj noći negdje postoji jedna zvijezda, namijenjena upravo vašim „kolima“, od samog početka i bez kraja.

Svakodnevni rituali ublažavaju stres

Hana Hrpka, psihologinja, Hrabri telefon

Preuzeto s: Školske novine br.14-15, Zagreb, 21.04.2020.

<http://www.skolskenovine.hr/upload/tjednik/>

sn%2014_15_20_200420023238.pdf

Hrabri telefon, poznata savjetodavna linija istoimene udruge, ovih dana ima pune ruke posla. Jasno je svakome kako je od trenutka zatvaranja škola i vrtića, a naročito nakon zagrebačkog potresa, porastao broj poziva u pomoć. A pomoć na Hrabrom telefonu i djeci i roditeljima svakodnevno daju volonterke, uglavnom psihologinje, putem telefonske linije, ali i e-maila odnosno chata, sve ne bi li bili na raspolaganju svakome kome pomoć treba u ovo stresno doba. S obzirom na izolaciju djece i mladih od svojih vršnjaka i škole, teme koje ih najviše muče jesu osjećaji usamljenosti i tjeskobe te teškoće u odnosima s roditeljima, saznajemo od psihologinje Hane Hrpke, predsjednice udruge Hrabri telefon. Roditelji koji pak zovu ovu liniju, kaže, zabrinuti su za neke reakcije djece te se i sami suočavaju s visokim stupnjem stresa uslijed usklađivanja radne i obiteljske, ali i učiteljske uloge. Zagrebački je potres pak pobudio jak osjećaj straha i nesigurnosti za vlastiti život i živote članova svoje obitelji: – Ako smo radili s djecom na njihovu osnaživanju ranije te ako roditelji imaju dobar odnos s djecom, ne će biti većih problema i djeca će se moći obratiti roditeljima za podršku koja im je sad potrebna. Problem može biti u tome što se neki odrasli teže nose s ovom situacijom, a djeca to upijaju kao spužve te su onda i sama pojačano zabrinuta, potištena, uplašena. U tom je slučaju važno da roditelji razgovaraju s djecom o svojim osjećajima, ali da im istodobno budu oslonac i utjeha. Naša je sugovornica svjesna ozbiljnosti situacije, jer se na jedan tako veliki stres uslijed pandemije koronavirusa dogodio još i jak potres, čime su posljedice za mentalno zdravlje mnogo veće. I odrasli i djeca danima su nakon zagrebačkog potresa imali problema s odlaskom na spavanje, a neki imaju i dalje. Osjećaj napetosti i skakanje (doslovno) na svaki zvuk, o kojima Hrabrom telefonu pričaju nazivatelji, govore o visokom stupnju napetosti i straha. – Kad smo pod stresom, kad vidimo da ne vladamo situacijom, kad nas preplave panika i strah, od zaraze, potresa, dobro je nekoliko puta duboko udahnuti, osjetiti sebe, svoje tijelo na stolcu ili u krevetu, čuti zvukove ptica izvana, susjede s kata iznad... i samo disati. Svoje misli treba usmjeriti na noge, ruke, trup, glavu, disanje. Time ćemo se umiriti i usredotočiti – poručuje ova psihologinja. Prema svježim iskustvima volonterki koje primaju pozive na Hrabrome telefonu, roditelje zabrinjava što njihova djeca učestalo imaju noćne more i teško zaspu, imaju teškoće s hranjenjem jer nemaju apetita, teško se odvajaju od roditelja i na nekoliko minuta. Na svaki se zvuk trzaju, plaču, imaju trbuholbolje ili glavobolje, stalno se vraćaju na pitanja o virusu ili potresu... Ta nam djeca svojim ponašanjem govore da su pod visokim stupnjem stresa. Zato je savjet roditeljima – budite tu za dijete, razgovarajte s njim i pokušajte odgovoriti na sva pitanja koja ga muče: – Neka će djeca imati gomilu pitanja, a neka ne će znati izreći što ih točno muči. U tom slučaju roditelji mogu sami pokušati odgovoriti na dječje brige. Danas je roditeljima ponuđeno mnogo sadržaja.

Na stranicama Hrabrog telefona i Poliklinike za zaštitu djece i mladih grada Zagreba postoje slikovnice i radni listovi te igre koje mogu pomoći roditeljima u tome. Katkad će nas zabrinuti dijete koje se ponaša kao da se ništa nije dogodilo i koje uopće ne pokazuje emocionalne reakcije. I to

je očekivano. Svako dijete ima svoj tempo, svoj način, to ne znači da nije zabrinuto i ustrašeno. Razgovor koji ne mora biti jedan i jedini, nego će se možda protezati na više djetetovih pitanja kad im se jave tijekom dana i tjedana sasvim su u redu. A kad jednog dana sve prođe, potrebno će biti krenuti u sanaciju mentalnog zdravlja, i djece i nas odraslih. Hrpka nam navodi primjere svoje kolegice psihologinje koja je napravila plakat i zalijepila ga na frižider na koji ona i njezina obitelj upisuju što će raditi „Kad sve ovo završi”... I to je odlična ideja! Stvarajmo sad male mentalne slike, savjetuje naša sugovornica, svega onoga čemu se veselimo, s kime ćemo se družiti, kamo ćemo ići. To će nam pomoći da prebrodimo ovo razdoblje. A onda, kad sve ovo završi, krenimo po popisu, guštajući u malim radostima i nagradimo se što smo #ostalidoma.

27

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

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

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

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

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

1. Pažljivo s vijestima i informacijskim preplavlivanjem

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

2. Organizirajte si nove rutine

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

Čime se baviti?

- higijena, kuhanje, vježbanje
- radne i školske obaveze (informirajte se i pomozite u prvim danima za uspostavljanje novog radnog ritma)
- druženje s ljudima online (posebno za djecu i održavanje kontakata)
- bavljenje ljubimcima
- akcije čišćenja i pospremanja u domu
- digitalno čišćenje – uređenje aplikacija, datoteka i slika, fotoalbuma

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

3. Povežite se, budite u kontaktu

Zadržite kontakte s prijateljima i članovima obitelji. Sada nam tehnologija u tome uvelike pomaže. Mnogim odraslima će osjećaj povezanosti s drugima biti najvažniji. Uspostavljeni kontakti će osigurati da znamo kako su nama važni ljudi (otklonit će brigu i neizvjesnost), osigurat će da se ne osjećamo sami ili usamljeni:

- Planirajte susrete online s ljudima koje normalno vidite uživo

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

Jasminka Mužinić Sabol

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

4. Ako vas je u kući ‘previše’

U obitelji, dok djeca ne idu u školu, i ljudi ostaju doma, sama činjenica da su svi stalno zajedno dodatno će ili ublažiti ili pojačati emocije. Uspostavite dogovor oko dnevnih rutina (obroci, čišćenje, vježbanje, radne i školske obaveze) Ključni savjet za obitelji: **Dajte jedni drugima mjesta i vremena** – pronađite vrijeme za aktivnosti koje radite zajedno (pripremanje jela, zajednički obrok, igranje, zajedničko vježbanje) i za aktivnosti kojima se svatko posvećuje sam (čitanje, vrijeme učenja ili rada, kreativnost, tišina, slušanje glazbe). Dobra ravnoteža odvojenog i zajedničkog vremena je neophodna – uz malo dogovora i organizacije može se provesti i u skučenom prostoru. Dodatno, pročitajte članak Zagrebačkog psihološkog društva o tome kako pružiti podršku djeci za vrijeme zdravstvene krize (ožujak 2020).

5. Krećite se

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

Sunce i svježi zrak, priroda

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

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

6. Ukoliko ste i inače skloni nemiru

- Ako imate sklonost napadima panike ili nervoze, osigurajte si mirni kutak u kojem se možete primiriti – jednostavnim ritmičnim disanjem (brojanjem trajanja udaha i izdaha), vježbanjem ili meditacijom, tuširanjem, promjenom sadržaja, igranjem računalnih igara.

- Ukoliko se osjećate sputano, zatvoreno (klastrofobično) – pokušajte se kretati kroz prostor, mijenjati prostorije u kojima se nalazite ili sjesti uz otvoreni prozor. Promatranje neba može vam dati osjećaj prostora.
- Neki ljudi mogu imati tendenciju prema opsesivnim ponašanjima u stresnom trenutku. To se može za vrijeme rizika zaraze vidjeti kao pojačano (kompulzivno) pranje ruku. Ograničite vrijeme provedeno u pranju ruku na npr. 20 sekundi. Relaksacija, vježbe opuštanja i disanja mogu pomoći za umanjivanje tenzije.
- Ukoliko ste tjeskobni ili depresivni, i patite od napada panike ili imate poteškoća – dogovorite si s obitelji ili prijateljima signal ‘za upomoć’, osigurajte da imate kontakt sa svojim terapeutom ako je moguće.

LITERATURA

1. The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping, ur. Susan Folkman, Oxford 2011
2. poglavlje Regulating emotions through stressful experiences, Annete L. Stanton
3. Handbook of self-regulation, KD Vohs, RF Baumeister, 2004
4. WHO Bilješke o brizi za mentalno zdravlje i psihosocijalni aspekti COVID-19 epidemije Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020).
5. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. The Lancet, 0(0). [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

Korona life – kako ostati priseban uz život „stavljen na čekanje“

Matej Čuljak, mag. psych.

Izolacija. Rad od kuće. Vijesti. Očekivanja. Nadanja. Ciljevi. Škola na televizoru. Kućni vrtić. Sve je ovo postala stvarnost kojoj se malo tko mogao nadati početkom ove godine. Koje odluke koje smo si zacrtali početkom Nove godine su ostale ne promijenjene? Koliko je ova situacija promijenila našu percepciju sreće? Jesmo li spustili svoja očekivanja? Prvenstveno prema sebi, a posljedično i prema drugima. Je li ovo pravi trenutak za obratiti se drugoj osobi za pomoć, kada vidimo da nam naši kapaciteti nisu dovoljni? Supružniku, prijatelju, psihoterapeutu? Kako iz svega ovoga ne samo izaći živ, nego i jak? Smatram da je ovo vrijeme idealno za ponovno otkrivanje vlastite duhovnosti, u čemu nam je sigurno pomogla i činjenica da je usred ove „ugroze“ kako je neki zovu, bio najveći kršćanski blagdan – Uskrs. Sama poruka koju Uskrs nosi da je smrt pobijeđena, može nam vratiti nadu i povjerenje u život koje je ova kriza uzdrmala. Može nam vratiti smisao življenja, jer ova situacija koja je zadesila cijeli svijet, koja je prerasla probleme pojedinca i postala globalni problem, utječe na svih nas. Na nama je da odaberemo način na koji ćemo se s njom nositi.

Viktor Frankl, austrijski neurolog i psihijatar, osnivač logoterapije odnosno grane egzistencijalne analize koja se zasniva na liječenju smislom i čovjek koji je preživio čak četiri koncentracijska logora u knjizi „Zašto se niste ubili“ stanje bez smisla naziva egzistencijalnim vakuumom i kaže da je egzistencijalni vakuum ili, jednostavnije rečeno, besmislenost življenja, široko rasprostranjena pojava dvadesetog stoljeća. Egzistencijalni vakuum se doživljava i kao stanje dosade. Frankl dalje navodi da je nevolja zapravo u tome što mnogi radni ljudi ne znaju i neće znati kako da upotrebe svoje produženo slobodno vrijeme. To je upravo izazov koji velika većina ljudi trenutno ima. Imaju jako puno vremena za razmišljanje i situaciju koja ima u većem opsegu ne dozvoljava da ispune svoj dan onako kako bi oni sami htjeli. Frankl je skovao termin neuroza nezaposlenosti, kojim je htio ukazati na to da ljudi, kada im se oduzme sposobnost ostvarivanja sebe kroz rad, počnu patiti od apatije u prvom redu, nakon čega može nastupiti i depresija. To su također znaci koji nam ukazuju da bi trebali potražiti pomoć. Jer ova stanja ne prolaze sama od sebe.

Frankl nam u knjizi „Liječnik i duša“ otkriva neke načine nošenja sa izvanrednim situacijama, kao što je ova koja nas je snašla, jer smo svi mi kao čovječanstvo zahvaćeni istim problemom. On u knjizi objašnjava tri faze u reakcijama logoraša s kojima je živio u logoru. Prva faza je prihvaćanje logora kao životne datosti, zatim faza pravog logorskog života i faza nakon otpuštanja iz logora, odnosno faza oslobođenja. Pokušajmo sada ove tri faze u reakcijama preslikati na našu situaciju. Prva bi bila prihvaćanje #ostanidoma situacije, odnosno potpuno ograničavanja čovjeka na život u njezova četiri zida. Nakon toga slijedi faza apatije i razdražljivosti, jer postajemo svjesni da ne možemo utjecati na ovu situaciju, odnosno možemo utjecati tako da #ostanemodoma, što samo pojačava početni problem. Ovo je psihičko prilagođavanje neobičnoj situaciji, gdje svim svojim resursima pokušavamo osmisliti svoj dan. Većina ljudi u ovoj fazi samo želi preživjeti dotični dan (žena i ja si svaki dan kada sva djeca zaspu, natočimo po čašu vina i međusobno si čestitamo što smo preživjeli

još jedan dan). Probleme predstavlja također i vremenska neodređenost ove situacije, koja dovodi u pitanje i našu budućnost. U tome nam može pomoći jedna fiksna točka u budućnosti, prema kojoj mi stremimo. Za nas Hrvate je to famozni 1.6. ako se ne varam. Sagledavanje kraja ove krize i cilja kojeg smo si zacrtali za budućnost, čine ovo stanje u kojem se nalazimo podnošljivim. Tu nam naš duhovni stav, duhovna jakost i snaga mogu pomoći da se izdignemo iz sivila u kojem se trenutno nalazimo. Treća faza bi u našem slučaju bila život nakon koronavirusa. Izlazak iz „kućnog ropstva“. Moramo biti pažljivi da ne bismo doživjeli kesonsku bolest na suhom. Zato slobodno planirajte što će te raditi nakon što ovo sve završi. Napravite listu kratkoročnih i dugoročnih ciljeva. Revidirajte listu prioriteta. Povežite se s ljudima za koje ste prije, zbog užurbanog načina života, imali premalo vremena, a u ovom vremenu su vam se pokazali kao pravi oslonac. Radite na svojim osobnim granicama. Mogućnosti su neograničene.

Također moramo biti oprezni kada se oslanjamo na konkretne datume, jer istraživanja pokazuju da ako se konkretan datum prekorači, odnosno situacija se ne promjeni u željenom smjeru do našeg zacrtanog datuma, to može nekim ljudima biti okidač za ponovno padanje u apatiju i besmisao. Zato je najbolje da, kako vrijeme teče, mi radom na sebi, svojim osnaživanjem, ulaganjem u sebe, svoju duhovnost, obitelj, djecu, sebe izgrađujemo kao otpornu osobu. Osobu koja je dovoljno jaka da podnese olujno nevrijeme koje će plovidbu njenog broda produžiti za koji dan, ali koja je uvjerenjena da brod ide pravim putem i da će kad tad stići u zadanu luku. Jer to će se i dogoditi, Ova kriza će kad tad proći, a nakon toga će biti bitno što smo kao pojedinac učinili, kako smo i na koji način iskoristili ovo vrijeme „zatočeništva“. Frankl je nakon svojeg napisao knjigu i pokrenuo novi smjer u psihoterapiji. Na nama je da odlučimo kakvim iskustvima ćemo ispisati svoju knjigu, što će oni iza nas naučiti iz naše knjige, kako će im ona pomoći.

Razmislite o tome. Jer ako smo prazni, dolazimo u situaciju da ubijamo vrijeme ne shvaćajući pritom da ubijajući vrijeme ubijamo sebe.

Kako se nosite s frustracijom i stresom u ovoj izvanrednoj situaciji?

Boris Blažinić, prof. psihologije

Svi svjedočimo kako se radne, obiteljske, životne navike radikalno mijenjaju. Iznenadne i neočekivane promjene postaju nužne i neminovne što predstavlja ogromni stres za većinu ljudi. Obitelji se suočavaju s velikim izazovom, kako preprođiti neizvjesnost, strah od nepoznatog, kako strukturirati vrijeme i organizirati život sad kad je cijela obitelj neplanirano zajedno u izolaciji. Svi imamo misli, osjećaje, nagone i sjećanja s kojima se možemo teško nositi i tada koristimo tzv. mehanizmima obrane. Ovi obrambeni mehanizmi su psihološka obrana, odnosno strategije suočavanja sa stresom, traumom, prijetnjama samopoštovanju i socijalnom statusu i izazovima prilagodbe životu. Ove mehanizmi obrane mogu biti svjesni, namjerni, prilagodljivi i usmjereni uglavnom na vanjske izazove, ali u mnogim slučajevima su nesvjesni, nenamjerni, potencijalno neadekvatni, usmjereni uglavnom na upravljanje unutarnjim nelagodama djelujući na način da iskrivljuju stvarnost. Iako svi obrambeni mehanizmi mogu biti nezdravi, oni također mogu biti prilagodljivi i omogućiti nam normalno funkcioniranje. Najveći problemi nastaju kada se obrambeni mehanizmi pretjerano koriste kako bi se izbjeglo suočavanje sa problemima. I zato treba biti svjestan kako svatko od nas drugačije reagira u stresu, pogotovo u kriznoj situaciji poput ove u kojoj smo se našli. Kako će netko reagirati ovisi o temperamentu, inteligenciji, iskustvu, emocionalnoj zrelosti, osobnost i zaista je moguće kako će netko reagirati na neprepoznatljiv način. U takvoj situaciji naša psiha se brani od frustracije nesvjesnim obrambenim mehanizmima. Dolje su navedeni zreli, umjereno zreli i nezdravi mehanizmi obrane, odnosno načini sučeljavanja sa frustracijom i stresom. Pažljivo pročitajte i procijenite koji od njih prepoznajete kod sebe i svojih bližnjih.

Zrela obrana i sučeljavanje sa stresom

Zreli ljudi nastoje rješavati probleme tako da rješenje bude zadovoljavajuće za njih same, ali i za ljude koji ih okružuju. Zreli obrambeni mehanizmi su osviješteni, konstruktivni i korisni, ali za njihovu je svakodnevnu primjenu potrebno dosta samokontrole i usmjerenog napora.

Sublimacija: kada se osjećate anksiozno, imate nakupljenu frustraciju i ljutnju, činite nešto konstruktivno kao što je npr. kuhanje, pospremanje, vježbanje...

Suzbijanje: ako vas muči situacija ili netko, obuzdavate svoje osjećaje kako to ne bi omelo vaš odnos ili ciljeve.

Anticipacija: Kad znate da ćete biti suočeni s izazovnom situacijom, pokušavate planirati unaprijed da vas ne preplave negativne emocije.

Altruizam: Dobivate pravo zadovoljstvo pomažući drugim ljudima

Humor: Pokušavate vidjeti smiješne strane situacija, čak i kad su stresne ili potencijalno uznemirujuće.

Kompenzacija: kompenzirate slabosti situacije, naglašavanjem snage i dobrobiti u drugim područjima. Npr. Ako sam u izolaciji i ne mogu raditi svoj uobičajeni posao, sada mogu iskoristiti da se posvetim obitelji.

Fantaziranje: zamišljate pozitivne ishode što vam omogućuje da sagledate situaciju na drugi način ili da se fokusirate na nove pozitivne aspekte situacije.

Umjereno zrela obrana i sučeljavanje sa stresom

Premještanje: Umjesto da pokazujete da ste ljuti na situaciju ili osobu koja vas može uvaliti u nevolju, preusmjeravate svoje negodovanje na nešto ili nekoga manje prijeteće. Npr. frustrirani ste poslodavcem ili samom situacijom da morate biti u izolaciji i onda izbacujete frustraciju na članove obitelji.

Represija: Ponekad se ne možete sjetiti neugodnih iskustava koja ste imali u prošlosti.

Formirana reakcija: Umjesto da pokažete kako se stvarno osjećate prema nekome, pokazujete suprotno ponašanje.

Racionalizacija: Rješavate emocionalni konflikt prikrivajući stvarnu motivaciju za svoje misli i osjećaje tako što pripremate netočna objašnjenja ili objašnjenja koja će vas umiriti. Koristite izgovore da opravdate iskustvo koje se negativno odražava na vas. Iako znate da koristite izgovor, ne shvaćate da to radite.

Nezrela obrana i sučeljavanje sa stresom

Što su obrambeni mehanizmi nezreliji, to su dugoročno neučinkovitiji i često destruktivni. Uglavnom su to impulzivne i nesvjesne reakcije kojima se postiže trenutačno olakšanje i oslobođenje od frustracije. Nezreli obrambeni mehanizmi mogu dovesti do trajnog narušavanja međuljudskih odnosa ukoliko se ne osvijeste.

Projekcija: Osjećate da ljudi imaju tendenciju da budu zli ili negativni prema vama.

Pasivna agresija: osjećate ljutnju, ali pokušavate izbjeći njeno ispoljavanje u najvećoj mogućoj mjeri jer to smatrate nepoželjnim i neprihvatljivim. Npr. namjerno ignorirate nekoga kad vam se obraća i imate isključivo negativni pogled na situaciju, kao što je posao, obitelj i na one oko vas.

Acting out: ispoljavate ekstremno ponašanje sa ciljem izražavanja misli ili osećanja koje ste nesposobni iskazati na drugačiji način. Kad ste nervozni, prestrašeni, izlazite i radite nešto impulzivno, poput maničnog kupovanja.

Negiranje: odbijate priznati da se nešto dogodilo ili se trenutno događa, kao npr. opasnost od ši-

29. Kako se nosite s frustracijom i stresom u ovoj izvanrednoj situaciji?

Boris Blažinić

renja Korona virusa. Ili priznajetekako je nešto istina, ali minimalizirate njenu važnost ili opasnost. Ljudi vam neprestano govore kako jednostavno ne možete vidjeti stvarnost i ozbiljnost situacije.

Regresija: ponašate se impulzivno, neprikladno, infantilno, nalik ponašanju djeteta i primjenjujete neke dječje strategije u situacijama frustracije.

Zapamtite, obrambeni mehanizmi najčešće su naučena ponašanja, od kojih smo većinu naučili u djetinjstvu. To je dobra stvar, jer to znači da kao odrasla osoba možete odabrati nešto novo ponašanje i nove obrambene mehanizme koji bi vam mogli biti od koristi u vašem životu. Ali čak i ako postanete svjesniji da koristite neki od gore spomenutih nezdravih tipova obrambenih mehanizama može vam biti od koristi za prepoznavanje ponašanja koja želite smanjiti.

SAVJETI ZA PREŽIVLJAVANJE U IZOLACIJI

1. Reciklirajte informacijsko smeće.
Živimo u informacijskom stresu., „instalirajte mentalni antivirus program“, zaštitite se od iskrivljenih, netočnih podataka, izbjegavajte javne medije, ne opterećujte se s raznim brojevima, statistikama, podacima koji su vam nekorisni i nevažni.
2. Okružite se i zadržite samo vesele i pozitivne ljude.
Ne dozvolite postati nečija kanta za emocionalno smeće – ljudi puni ljutnje, gorčine, mrzovoljni, samo vas vuku dolje. (imajte ovo na umu ako ste vi jedan od mrzovoljnih) .
3. Nastavite učiti i razvijati se.
Sve što u prirodi stagnira, propada - kontinuirano investirajte u svoj intelektualni, socijalni i moralni kapital - Vi ste osobna tvrtka i menadžer samom sebi!
4. Uživajte u malim stvarima
Zadržite i održavajte onu dječju radoznalost i čuđenje – svakodnevno iznenadite sebe i druge ljude.
5. Smijte se često, dugo i glasno.
Smijte se dok ne ostanete bez daha, ne tražite isprike, već prilike i zarazite druge pozitivnom energijom.Živite sa strašću.
6. Suze se događaju
Samo istinski jaki mogu si dozvoliti biti slabi. Suočite se, podnesite, tugujte i idite dalje jer jedina osoba koja je sa nama cijeli naš život, jesmo mi sami. Nemojte se pripremati za život, živite ga, dok ste živi.
7. Okružite se i činite stvari koje volite
Bilo da je to obitelj, ljubimci, uspomene, muzika, biljke, hobi, sex, bilo što. Ako je "kiselo" - napravite limunadu. Kreirajte okruženje koji vas potiče i uveseljava.
8. Njeguajte svoje zdravlje
Ako je dobro, sačuvajte ga. Ako je nestabilno, poboljšajte ga. Ako je izvan onoga što možete poboljšati, potražite pomoć. Ne zaboravite, zdravi imaju 1000 želja, bolesni samo jednu.
9. Slušajte svoje emocije - one su znakovi na cesti!
Ne idite na «putovanja krivice» . Idite do trgovačkog centra, do sljedećeg grada, u stranu zemlju, ali NE tamo gdje osjećate krivnju.

10. Kažite ljudima koje volite da ih volite, u svakoj prilici.

Nemamo rok trajanja, nikad ne znate hoćete li se sutra probuditi ili vama važna osoba. Hoćete li imati priliku reći ili napraviti nešto što vam je istinski važno, a kasnije će vam biti žao jer ste priliku propustili.

11. Činite dobro, male stvari kojima ćete nekom uveseliti dan.

Nazovite nekog koga dugo niste zvali i pitajte kako je i zaželite divan dan... Hvatajte sebe i druge u dobrim stvarima - iskoristite dan!

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

Siniša Brlas, profesor psihologije

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

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

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

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

1. Informirajte se o aktualnoj situaciji s koronavirusom, ali nemojte neprekidno pratiti samo vijesti o koronavirusu. U svijetu se ipak događaju i mnoge pozitivne promjene, pa se informirajte i o njima kako biste svoju pažnju preusmjeravali na različite sadržaje.
2. Slušajte preporuke i savjete stručnjaka; to je puno važnije nego što o svemu misli susjed ili prijatelj, jer svatko od njih ima svoje mišljenje koje ne mora biti utemeljeno na činjenicama. Zapravo, ljudi su skloniji pažnju više posvetiti negativnim i prijetećim informacijama (npr. o broju zaraženih i umrlih), a premalo se usmjeravaju na one pozitivne (o tome kako većina nas neće oboljeti, a ako tko i oboli, velika je vjerojatnost da će ozdraviti). Važno je razumjeti kako rizik od obolijevanja postoji, ali ne treba ga precjenjivati i preuveličavati jer tada dolazi do prekomjernog straha, čak i panike koja dovodi do nepromišljenih postupaka (impulzivnog i prekomjernog kupovanja zaliha potrepština, moguće i agresivnog ponašanja prema drugima, sebičnosti i nedovoljne osjetljivosti za ljude oko nas i sl.).
3. Očekujte određenu razinu nelagode, pa i straha. Strah je u određenoj mjeri u ovakvim i

sličnim situacijama čak i pozitivan jer nas čini pažljivijima i priprema nas za samozaštitu od opasnosti. Ipak, pretjerani strah koji prerasta u paniku nije dobar jer je destruktivan i može bitno narušiti mentalno zdravlje. Ako se teško nosite s negativnim emocijama, podijelite ih s nekime (to može biti netko od ukućana, možda prijatelj, a na raspolaganju su Vam i stručnjaci za psihološku pomoć s kojima se možete konzultirati i na daljinu). Čim s nekim podijelimo svoje strepnje i strahove, često nam je ubrzo i lakše, kao da smo se riješili dijela nekog tereta.

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

U životu postoje trenuci koji od svakoga od nas zahtijevaju odlučnost, samodisciplinu, odricanje i snagu da prebrodimo nedaće. Ovo je jedan od takvih trenutaka. Svatko od nas ima puno više snage

30. Psihološka samopomoć u samoizolaciji ili karanteni – preporuke i savjeti za očuvanje mentalnog zdravlja

Siniša Brlas

nego što misli i uglavnom se može nositi s ovakvim izazovima – a kad snage ujedinitimo, prepreke puno lakše prebrodimo.

Kako izdržati u kući i ne izludjeti

dr. sc. Gordana Kuterovac Jagodić, dr. sc. Nataša Jokić – Begić

Filozofski fakultet u Zagrebu, Odsjek za psihologiju

Autor: Dora Kršul, Telegram.hr,

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

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

Osjećaj globalne anksioznosti

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

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

Kako postupiti?

1. 1. Smanjite konzumaciju vijesti na dvaput dnevno

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

2. Pobrinite se za jasnu strukturu dana

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

3. Skrenite pažnju s osluškivanja svog tijela

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

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

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

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

5. Budite optimistični

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

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

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

I škola na daljinu obitelji daje neku vrstu normalizacije

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

Što nas, psihološki, čeka kada sve ovo prođe?

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

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

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

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

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

Doba tjeskobe epskih razmjera

prof. dr. sc. Nataša Jokić-Begić,

Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet, Zagreb

Intervju objavljen u „Doktor u kući“, svibanj 2020.

Od rata naovamo nismo bili izloženi tolikoj količini straha, a rekla bih da je strah sada i jači, jer onda je vladao domoljubni zanos koji je budio optimizam i vjeru u budućnost, a sada toga nema. Sada se svi, u cijelom svijetu, suočavamo s velikim strahom i to s više različitih strahova – hoćemo li se razboljeti, koliko teško, koliko će nas umrijeti, kada ćemo izaći iz izolacije, hoće li se virus vratiti još jači, hoće li se pronaći lijek, što će biti kada se vratimo na posao, hoćemo li uopće imati posla, što će biti s djecom i njihovim školovanjem... Sve bi se ovo možda moglo svesti pod strah od neizvjesnosti – koliko snažno on može djelovati na nas, posebno kada smo masovno u situaciji u kojoj i ne možemo mnogo učiniti nego samo slijediti upute?

Svjedočimo tjeskobi epskih razmjera. Ovo je prvi put da se čovječanstvo globalno suočava s doživljajem opasnosti koji je sveprisutan. To je zaista jedinstvena situacija jer sve do sada doživljeno je ipak bilo ograničeno na neku zajednicu, neki lokalitet, širilo se polaganije. Čak i kada se čovječanstvo suočavalo sa svjetskim ratovima postojala su mjesta na svijetu u kojima se rat nije osjetio. Danas gotovo da nema mjesta koje nije zahvaćeno pandemijom, ali i infodemijom. Pandemija se odnosi na virus koji se širi vrlo brzo i vrlo je zarazan, ali još se brže internetom šire informacije koje su vrlo često vrlo pesimistične, prenose tužne i strašne brojeve, slike, filmove iz intenzivne njege. Kao da imamo dva virusa – jedan je biološki i razara tjelesno zdravlje samo kod nekih, a drugi je psihosocijalan i narušava psihičko zdravlje i socijalne odnose kod velikog broja ljudi. Svugdje i stalno smo okruženi doživljajem ugroze. Ne može se pobjeći od tog doživljaja i to je nešto što je potpuno različito od svega do sada doživljenog. Primjerice, čak i kada je u Hrvatskoj dobra situacija s brojem oboljelih, otvorite bilo koji portal i suočeni ste s naslovom “Najcrnji dan u Francuskoj”. Ako se i dogodi dan u kojem se smiruje situacija s pandemijom, budite sigurni da ćete biti obasuti informacijama o dolasku najstrašnije recesije u zadnjih 300 godina, a broj nezaposlenih će vrištati s ekrana. Kad se tome doda i potres koji je zadesio Zagreb jasno je da se radi o tjeskobi koja se može osjetiti u zraku, koja je masovna i masivna. Svijet se jednostavno preslaguje. Rijetko se u povijesti dogodi ovakva situacija akceleracije promjene. Kao da se otvorio neki prozor u kojem se promjene događaju velikom brzinom. Taj prozor neće biti dugo otvoren i tek kad se zatvori ćemo vidjeti koja će nas slika dočekati. Vidjet ćemo kako će to dugoročno utjecati na ljude, ono što je za očekivati jest da će promijeniti način na koji doživljavamo svijet oko sebe, ljude i običaje. Posebno ćemo to moći opažati kroz odrastanje djece, vidjet ćemo na njima hoće li ove “ogrebotine” u doživljaju svijete ostaviti i neke trajne “ožiljke”.

Doza straha je u opasnim situacijama normalna, pa i poželjna, jer nas tjera da budemo oprezni i da se ne junačimo, no što ako prijeđe u paniku ili u nezdrava ponašanja? Spominjali ste hipo-

hondre i osobe s opsesivno-kompulzivnim poremećajem.
Kao klinički psiholog svoj čitavi radni vijek radim s osobama koje pate od anksioznih poremećaja.

Radi se o osjetljivim ljudima koji vide više opasnosti nego ostali ljudi, doživljavaju život kao opasniju pojavu, svoje zdravlje kao krhko. Neki od njih razviju i kompulzivne načine kontrole anksioznosti, pa recimo peru ruke do iznemoglosti jer se boje virusa i bakterija. Možete zamisliti kako ova situacija djeluje na ljude koji žive s opsesivno-kompulzivnim poremećajem!? Prije svega je potvrda njihovih iracionalnih vjerovanja o zaraznim bolestima, a potom i opravdanje za temeljito pranje ruku. Bojim se da će ova situacija “zacementirati” njihov opsesivno-kompulzivni poremećaj za dugo vrijeme. Slično je is hipohondrima. Javljaju nam se ljudi koji stalno mjere temperaturu, opažaju svaki kašalj sa sumnjom, imaju osjećaj otežanog disanja od čega razviju panični napad. Sve su to posljedice ove situacije na psihičko zdravlje.

Čitav pristup ovoj pandemiji je bio temeljen na biomedicinskom modelu prema kojem opasnost dolazi samo iz biološkog svijeta. Pri tome se izdvojio jedan virus koji je novi nepoznat i čitav svijet se dignuo na noge kako bi se od njega zaštitio. S pravom, jer se radi o nečemu što je nepoznato, nema cjepiva, nema imuniteta zajednice, a kod malog broja ljudi dolazi i do fetalnog ishoda. No, ono što je ostalo nekako zaboravljeno jest činjenica da na zdravlje svakog pojedinca, pa onda i društva u cjelini vrebaju i čitav niz drugih opasnosti koje su sada pale ne u drugi nego u peti plan. Zanimarene su opasnosti koje dolaze od drugih bolesti. Primjerice, onkoloških bolesti, kardiovaskularnih bolesti. A znamo da ljudi od njih češće umiru nego od COVID-19 bolesti. Do pojavi pandemije liječnici su na sav glas govorili koliko je važan stil života, koliko je važno kretati se, zdravo se hraniti, negovati zdrav životni stil. To je jedina prevencija protiv bolesti koje su glavni izvor smrtnosti kod modernog čovjeka. Sada se to potpuno zanemarilo. Nadalje, uopće se ne naglašavaju opasnosti po zdravlje i dobrobit ljudi koje dolaze iz psihološke sastavnice kao što su depresija, tjeskoba, samoubojstva. Ili iz socijalne sastavnice, kao što su stigmatizacija, nedostatak socijalne podrške, egzistencijalna ugroženost. Ovo o čemu govorim je biopsihosocijalni pristup zdravlju i bolesti koji se od 70-tih godina prošlog stoljeća nameće kao dominantna paradigma. Psihičko zdravlje i socijalna dobrobit su iznimno važni i iznimno krhki. Pogrešno je shvaćanje da treba voditi brigu samo o tjelesnom zdravlju, pa i po cijenu uvođenja ovakvih drastičnih mjera, a da će se psihičko zdravlje i socijalni odnosi sami po sebi oporaviti. Neće. O njima treba aktivno voditi brigu. Dat ću vam jednu zastrašujuću brojku. Zna li koliko godišnje ljudi na svijetu počinu samoubojstvo? 800.000. Zaustavili smo svijet radi broja umrlih koji će, nadajmo se, biti daleko niži.

Kako uopće živjeti s tolikim strahom ili s više jakih strahova istovremeno. Kakvim razmišljanjima i pogledom na svijet si čovjek može pomoći?

Čovjek je snažno biće i može se izboriti s raznim nedaćama, pa će i s ovom. Ono što može pomoći jest vraćanje u “sada i ovdje” način razmišljanja. Ljudski je um sklon stalno bježati u budućnost i pretraživati postoje li potencijalno opasne situacije na koje bi se već sada trebao spremati. To je evolucijska tekovina, uspjeh naše vrste počiva upravo na oprezu. No, u situacijama kao što je ova je bolje ugledati se u naše kućne ljubimce. Ne razmišljaju unaprijed, nego žive u sadašnjosti. Ako je sve oko njih mirno u sadašnjem trenutku onda jedu, spavaju, igraju se. Životinje ne osjećaju tjeskobu, jer je tjeskoba bojazan od zamišljenje budućnosti. Nečega što se nije, a može ni neće dogoditi. Životinje osjećaju strah, znači kada je nešto opasno u sadašnjosti. Život si u ovim trenucima možemo olakšati tako da ih oponašamo. Oko nas je sve prepuno tjeskobe, hipotetskih situacija koje se vrlo vjerojatno neće dogoditi, zašto da sad mislim o njima a ne o ovoj šalici punoj fine kave koja je ispred mene i koja je realna. Kad god se ulovite u razmišljanju “što ako se sutra razbolim...što ako ostanem bez posla...što ako mi dijete nastrada-...” onda zamislite slijedeću scenu: vani je sunčan dan, a vi ste otvorili kišobran jer će možda nekada u budućnosti pasti kiša. Eto, to si radimo s tim hipotetskim brigama “što ako...”. Ne otvarajte kišobran dok kiša ne počne padati ili drugim riječima

ne strašite se različitim scenarijima dok se oni ne događaju.

Osim toga, vrlo je važno u ovim ludim vremenima:

Uspostaviti rutinu u danu – ustajte i liježite u isto vrijeme, jedite u ono vrijeme u koje uobičajeno jedete, izađite iz pidžame kao da idete na posao.

Ograničite čitanje vijesti na par puta dnevno sa službenih stranica kao što su stranice HZJZ-a ili koronavirus.hr.

Pronađite aktivnosti koje vam daju osjećaj smisla – očistite kuću, naučite neku novu vještinu, platite račune preko interneta...

I nikako ne zaboravite na redovitu tjelesnu aktivnost, zdravu prehranu i dovoljno sna.

Hoćemo li biti kao pušteni s lanca kada jednog dana sve prođe ili ćemo biti i dalje oprezni? Prva iskustva iz Wuhana nakon ukidanja karantene govore da se ljudi u velikom broju nastavljaju pridržavati strogih pravila iako je stega popustila, da nisu baš sretni zbog popuštanja mjera jer sada iz kakve-takve sigurnosti opet idu u nepoznato. Hoćemo li se početi bojati jedni drugih? Hoće li se pojačati nepovjerenje prema drugima, hoće li „trend“ postati svojevrsna samovoljna izolacija?

Mislim da nećemo tako lako zaboraviti ove mjere sigurnosti i gotovo sam sigurna kako će doći do promjene u ponašanju. Kažu da ćemo se svi početi ponašati kao Japanci ili sjevernjaci – bez dodira, na sigurnoj udaljenosti, bez puno interakcija. Vidjet ćemo.

Velike krize bude ono najgore u ljudima, to se već sada vidi po porastu obiteljskog nasilja, po krađama u Zagrebu nakon potresa, po prevarantima koji glume ljude iz Crvenog križa... Koliko je potrebno da osjećaj solidarnosti i disciplinu zamijeni briga samo za „golu kožu“?

Velike krize bude i najbolje i najgore u ljudima. Ovo je situacija koja je svakako poticajna za oboje. Ljudi pjevaju i plešu po balkonima, nosi svojim starijim susjedima svježe ispečene kolače, pozdravljaju se na ulici nepoznati ljudi, svi su nekako ljubazniji. Ali to je samo na početku kriznih situacija. Čim se naviknemo na novonastale okolnosti, ponovno se jave one primarne osobine ličnosti, ponovno se vratimo na onu psihološku raznolikost koja nas obilježava kao vrstu. Nije nečiji nasilnički pogled na svoju partnericu odletio s virusom. Nije nečija sklonost kriminalitetu popravljena u potresu. Ne, krizne situacije samo malo skrenu fokus svih na pokušaj borbe ili bijega od opasnosti, ali čim se na nju naviknemo, evo ljudskih osobina natrag na pozornici.

Što je do sada pokazalo istraživanje u kojem pratite psihološko stanje građana otkad smo u opasnosti od koronavirusa - kako se stavovi i razmišljanja mijenjaju tijekom krize, tko je pod najvećim pritiskom ove situacije, koje su skupine možda najpreplašenije (spomenuli ste mlade majke), tko se najbolje nosi s neizvjesnošću?

Atmosfera nadolazeće opasnosti od koronavirusa je bila prisutna već od siječnja 2020., ali tek ju je situacija u Italiji dovela i pred naša vrata. Na Katedri za zdravstvenu i kliničku psihologiju Odjeka za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu smo spremno pokrenuli istraživanje psihičkih reakcija ljudi u ovim nenormalnim uvjetima. Iskustva iz Domovinskog rata su nas naučila da je izrazito važno imati relevantne, pouzdane i valjane podatke koji će biti temelj strateškog planiranja pružanja psihološke pomoći. Cilj kojeg smo postavile jest prepoznati rizične skupine čije će psihičko zdravlje biti narušeno u ovoj globalno nenormalnoj situaciji. S istraživanjem smo započeli na dan kada je dijagnosticiran prvi oboljeli u RH. Drugi val istraživanja smo pokrenuli nakon tri tjedna, na dan kada se dogodio prvi smrtni ishod uslijed COVID-19. Osim toga, obuhvatili smo i dva rizična zanimanja – novinare i liječnike (u suradnji s Katedrom za psihijatriju i psihološku medicinu

Medicinskog fakulteta u Zagrebu). U međuvremenu se dogodio i potres u Zagreb, pa i to imamo zabilježeno u našim podacima. Brzi pogled na rezultate, jer još nije vrijeme za sustavnu obradu, pokazao je da su ljudi emocionalni seizmografi. Naime, potres je uznemirio sve, čak i one koji su do tada bili "neosjetljivi" na situaciju pandemije. Ono što već sada možemo reći da je ovo vjerojatno razdoblje anksioznosti neviđenih razmjera, jer mediji i društvene mreže omogućuju prijenos svih mogućih (dez)informacija 24 sata na dan što onemogućuje opuštanje. Ljudi se brinu zbog zaraze – prije svega žene, pogotovo ako su majke, brine ih obrazovanje djece, gospodarska kriza koja će nastupiti, brine ih kako će sve to utjecati na psihičko zdravlje njihovih bližnjih, alii njih samih. Podaci nedvojbeno pokazuju da su posebno rizični oni koji se stalno (dez)informiraju na društvenim mrežama, neprovjerenim web stranicama. To je psihološko trovanje koje sebi jednostavno ne treba raditi. Kao što znamo da treba prati ruke i držati se fizičke udaljenosti, jednako tako treba znati da će vam izlaganje takvim sadržajima oštetiti psihičko zdravlje. Doba koronavirusa je pokrenulo doba brige koje će sasvim sigurno ostaviti posljedice dugo nakon što pobjedimo virus.

Svi se nekako pripremamo na to da će ovakva situacija potrajati do ljeta. No, što ako do tada ne završi ili se ne popravi značajno, kakva onda psihička stanja, individualna i kolektivna, možemo očekivati? Tada će i ekonomske štete već biti goleme.

Bojim se da ćemo tada iz doba tjeskobe uploviti u dobra depresije, jer će se brojni ljudi naći pred velikim egzistencijalnim problemima i pitanjem općenitog smisla. Pri tome posebno mislim na adolescente koji su zaustavljeni baš kada su trebali „poletjeti“. Oni bi sasvim sigurno bili ranjiva skupina. Ali nadajmo se da neće biti tako, da će sav ovaj uloženi trud uroditi plodom i da ćemo do ljeta već početi raditi, upisivati škole i fakultete, planirati ljetovanje. Osim toga, čitava ova situacija donosi i neke dobre stvari. Svi smo postali realističniji. Svijet nije više onako „ušminkan“, onako neralno lijep. Sreća više nije jedino stanje kojem se teži. Uspjeh se ne mjeri više samo novcem. Žene od 60 godina sada i izgledaju tako, a ne kao da im je 30. Prestali smo očekivati da će nam obitelji izgledati kao iz Coca-Cola reklama, svi veseli i nasmiješeni. Ne, sad smo se vidjeli i nervozni i uplakani i svađalački raspoloženi. Ali i dalje se volimo. Takvi svakakvi. Smijemo se rasplakati jedni pred drugima, reći da nam je teško, a da se to ne shvati kao slabost. Postali smo skromniji. Najveća nam je želja otići bar do Jadranskog mora. Ne trebaju nam više Havaji. Dovoljno je i Selce. Ne treba nam više večera u vrhunskom restoranu. Sreća je i kad odemo zajedno do dućana. Dogovaramo se što se gleda na TV. Kuće ponovno mirišu po svježim pečenim kolačima. Pitamo svoje stare kako su. Plačemo od sreće kad se vidimo, čak i preko ekrana. Pjevamo na balkonima. Možda možemo na sve ovo gledati i kao na priliku da od ovog svijeta napravimo neko bolje mjesto.

33

Kako sačuvati mentalno zdravlje

Igor Čerenšek, mag. psych.

Briga i tjeskoba ne razaraju samo naše mentalno zdravlje već i tjelesno!

Osjećaji tjeskobe dolaze od neproduktivnog i često iracionalnog razmišljanja. Kad ljudi ne znaju što bi sa sobom onda intenzivno brinu kao da im je to obaveza a briga nam ne pomaže nego još više oslabljuje naš imunitet. Jedan dan brige neće napraviti veliki zdravstveni problem, ali ova bi situacija mogla trajati tjednima! S vremenom ćemo dodatno oslabiti naš imuni sustav i biti podložniji razbolijevanju svake vrste.

Što zapravo možemo napraviti?

Akcija je ta koja zaustavlja brigu. Ako ne možemo ništa promijeniti možemo se usmjeriti na svakodnevne zadatke i kreirati dan tako da smo okupirani koliko god je to moguće. Iako trenutna situacija nije pozitivna, daje nam priliku da se pozabavimo nekim drugim stvarima za koje nismo imali vremena. Odgođeni radni zadaci, poslovi koji su dugo čekali svoj red sad su došli na red. Kućanski poslovi, posebno čišćenje su naša odgovornost a sada svakodnevno možemo skrbiti o čistoći i urednosti svog doma. "Otvorilo" nam se vrijeme za čitanje i učenje, pa tako imamo priliku upisati nekoliko online edukacija/seminara i pripremati se za trenutak izlaska iz ove krize. Imamo priliku komunicirati s ukućanima više nego ikad, povezati se s ljudima s kojima dugo nismo imali kontakt. Priprema hrane može biti aktivnost u kojoj sudjeluju svi ukućani i koja će nas malo odvojiti od brige. Društvene igre su odlična opcija za svaku obitelj. Ipak najgore što možete raditi je provjeravati vijesti svako malo na mobitelima i na televiziji. Informiranost je bitna ali dvije provjere dnevno bit će sasvim dovoljne. U protivnom će vas ogromne količine informacija koje nisu sve provjerene zatvoriti u začarani krug brige i tjeskobe iz kojeg ćete se jako teško izvući i s vremenom ćete ozbiljno naštetiti svom zdravlju.

1. Umjesto brige pokrenite nekoliko svakodnevnih akcija
2. Držite kontrolu u svom domu tako da držite urednost i čistoću na visokom nivou
3. Čitajte i učite nove stvari, online ili uživo u okviru doma
4. Razgovarajte s ukućanima i obnovite kontakte s ljudima koje ste malo zapostavili zbog nedavnog užurbanog stila života
5. Informirajte se o aktualnostima svega 2 puta dnevno iz provjerenih izvora

Biti opušten ili upravljati emocijama. U ovo vrijeme i upravljanje je izazov.

Biti opušten i bezbrižan u ove dane je iluzorna ideja, ali definitivno možete bolje upravljati svojim emocijama i izbjeći napadaje panike ili pretjerane i dugotrajne anksioznosti koja šteti vašem mentalnom i tjelesnom zdravlju. Rekao bih da je čak i odgovornost pojedinca prema sebi i obitelji

truditi se bolje upravljati svojim emocijama kako bi sačuvali svoj imunitet u vrijeme kad nam je on najbitniji.

Stresne reakcije su normalna stvar i treba ih prihvatiti ali možemo ih donekle držati u kontroli. Postoji nekoliko stvari koje možemo poduzeti, aktivnosti koje će nam pomoći da se osjećamo malo opuštenije, malo više u kontroli.

1. Čitanje je aktivnost koja okupira naš um, usmjerava pažnju, pokreće kreativno razmišljanje i maštanje i smanjuje aktivnost našeg perifernog živčanog sustava
2. Pisanje je aktivnost koja nam pomaže opustiti se i bolje kontrolirati emocije. Ljudi koji svakodnevno zapisuju svoje životne događaje, misli i emocije, pa čak i ponašanja su oni koji se osjećaju bolje i mirnije dugoročno. Pisanje dnevnika pa makar i nekoliko redaka svaki dan nam može puno pomoći!
3. Tjelesna aktivnost je jedan od oblika emotivne kontrole jer balansiranjem tijela postizemo i dozu mentalnog balansa.
4. Jutarnje rutine koje su sačinjene od aktivnosti koje nam pružaju osjećaj mira i kontrole su preporuka za sve jer su upravo ujutro kod velike većine ljudi stres i anksioznost najizraženiji. Te aktivnosti mogu biti bilo što, što god vam odgovara.
5. Vježbe disanja su najučinkovitiji i najdostupniji alat za postizanje mira i opuštanja a možete ih početi koristiti već danas. Napravite to ovako u svojoj svakodnevici: Sjednite uspravno, usmjerite pažnju na disanje, udahnite na nos a izdahnite na usta, trudite se disati tako da se prsa ne miču dok je "trbuh" taj koji diše. Pokušajte produljiti izdah u odnosu na udah. Tu proceduru ponovite 2 puta dnevno po 5 minuta, a prema potrebi i češće!

34

Što učiniti za sebe i svoje bližnje u doba pandemije?

Maja Vujčić Vračević

<https://mamologija.com/>

Keep calm i pobrinite se za svoje mentalno zdravlje

Nećemo si lagati, ovo nisu jednostavna vremena. No, bez obzira kakva je objektivna situacija, zapravo je bitan način kako je mi doživljavamo i kako reagiramo na nju. Ovih dana možemo očekivati da će većina ljudi biti pod manjim ili većim stresom, a jako je važno kako ćemo se s njim nositi. To je pogotovo važno za nas roditelje jer o našoj reakciji će uvelike ovisiti i reakcije naše djece. Evo što možemo napraviti:

1. Organizirajmo čvrstu strukturu dana – kad je ustajanje, kad je vrijeme za školske obaveze, kad je vrijeme za slobodnu igru, kad je ručak, kada će se izaći van (u skladu s preporukama Nacionalnog stožera civilne zaštite i vašim mogućnostima).

Predvidljivost i rutina u djeci stvaraju osjećaj sigurnost. Objasnite djeci na njima prikladan način što se događa.

2. U slučaju da netko od vas dobije simptome koji vas zabrinjavaju poput temperature, kihanja, kašljanja, nemojte se prepustiti panici. Pratite upute što napraviti. Javite se telefonski liječniku ili nazovite 113. Vjerujte stručnjacima. Vi ste roditelji i puno puta ste prošli kojekakve dječje bolesti sa svojom djecom. Vi to možete, kao što i vaša djeca mogu pobijediti taj virus.
3. Prilagodite očekivanja sukladno situaciji. Nemojte očekivati od sebe ovih dana da ćete uspjeti raditi od doma i skuhati tri obroka dnevno, savršeno zabaviti djecu, održavati kuću savršeno čistom, vježbati kod kuće i čitati knjige. Ako morate raditi od doma, napravite vrijeme i mjesto za to i recite djeci jasno i glasno što se sada očekuje od vas i što vi očekujete od njih, u skladu naravno s njihovom dobi.
4. Strah, panika i anksioznost će se javljati ovih dana. Anksioznost može imati oblik i bolova u prsima, glavobolje, bolova u trbuhu. Slušajte preporuke vašeg liječnika. Ako vam je teško, javite se nadležnim službama mentalnog zdravlja i stručnjaci će vam pomoći (01/2991 356, 01/4696 376, 01/4696 107, 01/4696 297, 01/6468 334, 01/6468 335, 01/6468 338).
5. Ako osjećate određenu razinu anksioznosti, postoje jednostavne tehnike kako si pomoći. Vježbajte da izbacite negativnu energiju, izribajte kupaonicu i sve fuge, sjedinite sa svojom obitelji i krenite prepričavati neke vama jako drage trenutke uz listanje albuma i gledanje slika, zaokupite mozak distrakcijom umjesto prepuštanja katastrofičnim mislima – brojite unatrag po 7 od 348 npr.)

6. Smanjite vrijeme na društvenim mrežama. Uspoređivanje s drugima, osjećaj da se drugi puno bolje snalaze od vas da rade više ili bolje, da imaju više aktivnosti za djecu, može samo ugroziti vaše mentalno zdravlje.
7. Osigurajte djeci dovoljno istrčavanja vani ako ste u mogućnosti (dvorište, blizina livada, šuma, bez kontakata s drugima) dok ne dođu drugačije preporuke. Ako dođe zabrana izlaska iz kuće ili ne smijete sada van – organizirajte vježbanje doma – neka naprave određeni broj krugova oko stola, igraju se boga vjetra i trče kao da ih vjetar nosi u određenoj traci. Ograničite vrijeme pred ekranima, posebno predvečer kako bi mogli u miru zaspati i spavati.
8. Nekim ljudima će biti posebno teško, npr. osobe s traumatskim iskustvom. Ovakva situacija može podsjećati na doba rata i zatvaranje u skloništa. Pokušajte duboko disati, raditi ovo što sam preporučila kako biste smanjili anksioznost i javite se stručnjacima za mentalno zdravlje. Ako vas preplave sjećanja u nekim situacijama i osjećate da se gušite, pokušajte se vratiti u ovdje i sada. Osjetite kakvi vas mirisi okružuju, tko su ljudi oko vas, što tko priča, što imate na sebi, kakav osjećaj pruža odjeća na vašem tijelu, kakav je vjetar vani. Podsjetite sebe da ste ovdje i sada, a ne tamo gdje su nastale duboke rane.
9. Budite blagi prema sebi i optimistični. I ovo će proći.

Kako zaštititi mentalno zdravlje svoje obitelji Kako se postaviti u ovoj situaciji prema djeci?

1. Razgovarajte o virusu, potresu ili činjenici da se loše osjećate. Objasnite što se dogodilo na primjeren način, bez skrivanja istine.
2. Budite djeci emocionalna podrška. Pitajte kako se osjećali, što su mislili. Recite da je to normalno kako se osjećali. Slušajte što govore, gledajte kako se ponašaju i pratite njihove potrebe.
3. Nemojte potonuti u vlastitu uznemirenost, depresivnost i paniku. Svako malo se podsjetite da ste ovdje i sada, podsjetite se tko je oko vas, što govori, kako se ponaša, kakva je temperatura u prostoriji i kakvi su mirisi oko vas.
4. Ograničite sebi vrijeme na mobitelu i društvenim mrežama.
5. Osigurajte da se dijete čuje s njemu važnim osobama.
6. Držite se poznate rutine i dnevnog rasporeda.
7. Ne pretjerajte u kažnjavanju djeteta ako je "neposlušno". Vjerojatno je uznemireno i to pokazuje kroz agitiranost.
8. Kad djeca zaspu, recite svojim bližnjima kako ste se vi osjećali, što vam je prolazilo kroz glavu, kakve ste imali tjelesne senzacije (lupanje srca, preznojavaње, noge su se "odsjele").
9. Podsjetite sami sebe na ono na što ste zahvalni i što je još uvijek dobro unatoč iznenadnim okolnostima.
Mame, tate, mi to možemo. U kriznim vremenima, svatko od nas ima priliku postati superjunak čije će moći ljubavi zaštititi njihovo dijete od svih nedaća. To se ne događa samo u bajkama.

Osobna odgovornost za vrijeme krize

vakog dana, već dva tjedna, svakodnevno izabirem ostati doma. U dva tjedna, kao i mnogi drugi, prošla sam različite stupnjeve (ne)sreće radi toga. Naš svijet kakav smo znali poznavali, nestajao je i smanjivao se sa svakim danom i satom. Unatoč svemu, trudila sam se pisati kako se nositi s ovom situacijom, kako da olakšamo i sebi drugima. Možda je nekome išlo na živce, možda je nekome bilo korisno. No, izbjegavala sam reći drugima #ostanidoma. Štoviše, imam velikih problema s tom uputom. A evo i zbog čega.

Na društvenim mrežama obraćam se vama, odraslim ljudima, koji smo u godinama kada bismo trebali biti u stanju preuzeti osobnu odgovornost, a ovih dana i društvenu odgovornost. Osobna odgovornost znači odgovornost za svoje fizičko i mentalno zdravlje, za vlastitu dobrobit. Društvena odgovornost je preuzimanje odgovornosti za svoju obitelj i društvo. Ovih dana ta odgovornost je isprepletena. Osobna odgovornost znači da ću ja sama izabrati ostati doma jer smatram da je to dobro za moje zdravlje, a čuvajući svoje zdravlje, čuvam i zdravlje šire zajednice. Umjesto naređivanja #ostanidoma, pružite primjer. Umjesto osuđivanja drugih, pitajte ih kako se osjećaju, umjesto ogovaranja što tko radi, podijelite s drugima što vama pomaže da ostanete doma i čuvate svoje zdravlje. Umjesto kolutanja očima na one koji govore „ali ja moooram izaći van“, pokažite razumijevanje i recite nešto u stilu „razumijem te, i meni svako malo dođe takva minuta. Izađem na prozor/balkon, pokušavam udisati malo zraka i poslije mi bude bolje“. Nazovite svoje prijatelje, kolege, susjede. Pitajte ih kako su. Ne govorim ovo bez veze jer vjerujte, svi se opiru kad im zadirete u ono što smatraju da je njihova osobna odgovornost, pa biste time mogli izazvati i suprotan efekt. Jeste li pokušali kad natjerati/nagovoriti malo dijete da jede kad ono nije htjelo jesti? Jeste li kad pokušali natjerati malo dijete da ide na wc kakati jer ste vi mislili da bi bilo dobro da ode na wc prije nego izađe van? Vjerujem da vaše namjere nisu bile loše, ali rezultirale su snažnim NE. Ako su vama pogazili sve granice kad ste bili mali i ako vas nisu poštovali, bit će vam još teže. Ako ste navikli da se starije mora slušati, umjesto shvaćanja razloga drugih i preuzimanja vlastite odgovornosti za sebe – da budem sit, da ne budem ukakan, da budem sretan, da budem zdrav, sve ovo što pišem možda neće imati smisla.

Ali ako želite prestati biti rob drugih i preuzmete odgovornost za svoj život, vjerujte, učinak će biti nevjerovatan. Umjesto čekanja da dobijete novi posao ili da vaš šef počne vas poštovati, počete poštovati sami sebe, svoja znanja i vještine. To će vas prije ili kasnije odvesti na bolje radno mjesto. Ako preuzmete odgovornost za sebe u svoja četiri zida, prestat ćete čekati bolja vremena, napraviti ćete videochat party s frendovima. Umjesto čekanja na bolje vijesti, zaroniti ćete u knjigu koja će vam otvoriti jedan drugi svijet u kojem ćete se oporaviti i osnažiti. Umjesto čekanja da vam netko prestane naređivati #ostanidoma, počete živjeti ovu novu stvarnost na drugačiji način jer će to biti vaš izbor. To je zapravo i ono što Nacionalni stožer civilne zaštite poručuje. Jedna od najboljih opaski na presicama bila je da nema smisla dezinficirati svaku košaru u svakoj trgovini kako bi se smanjila zaraza. Onda trgovkinje preuzimaju na sebe nemoguć zadatak čuvanja vašeg zdravlja i oslobađaju vas banalne stvari, a to je da trebate oprati ruke što je vaša osobna odgovornost čuvanja vašeg zdravlja u valjda svakoj životnoj situaciji, ne samo kad vlada koronavirus. Mi smo ti koji su odgovorni, ne netko drugi.

Kako se nositi s pandemijom?

Ana Čerenšek, mag. psych.

Preuzeto s: https://zena.rtl.hr/clanak/um_i_tijelo/psihologinja_ana_cerensek_o_panici_strahu_i_kako_organizirati_zivot_za_vrijeme_koronavirusa/31674

Strah, neizvjesnost, srdžba, poricanje, ignoriranje...sve su to prirodni načini suočavanja s NEPOZNATIM. Do prije tjedan dana nismo morali razmišljati o redovnom pranju ruku, brašnu ili online nastavi, sada je to naša realnost. Za sada imamo još malu mogućnost odabira i smijemo bilo gdje izaći, prošetati pa čak i sjesti u kafić na omiljenu kavu. Izbori u HDZ-u su možda još uvijek nekome relevantna tema. No situacija se iz dana u dan mijenja, moguće je da će nepoznato i dalje rasti, pa idemo vidjeti što možemo poduzeti po tom pitanju kako bi si olakšali tjedne koji su pred nama.

1. Ne paničarite: prepuštanje osjećajima straha od nepoznatog može nas dovesti do stanja gdje paničarimo. Panika nam neće pomoći da se na pametan način suočimo s novonastalom situacijom. Panika sužava fokus i najčešće nas tjera da radimo glupave, nepromišljene stvari. Primjerice, tjera nas da kupimo 20 kg brašna. Jer otvaramo pekaru. Stani, usredotoči se na ono što je uistinu oko tebe, a zato što nisi stručan za viruse, pročitaj upute onih koji jesu.
2. Budite odgovorni: iako virus nije opasan direktno za većinu nas, većina nas ga može prenijeti onima za koje je uistinu opasan (ili može biti). Povucite se iz javnih prostora koliko je to moguće, smanjite kontakte sa velikim brojem ljudi, ne idite na posao ako ga možete odraditi od doma, držite razmak. Opet, slijedite upute onih koji su puno pametniji od nas, a nisu paničarili. Samo su ponavljali jedno te isto. Budite odgovorni.
3. Samoizolacija nije zatvor: ovu je rečenicu nedavno izgovorila moja draga prijateljica i mislim da je pogodila bit stvari odjednom. Ljudi većinom, kad pomisle na samoizolaciju, pomisle na ukidanje osnovnih prava, na nepravdu, na očaj ili na nemoguću situaciju. Samoizolacija je nužna i vjerujem da ćemo se većinom svi naći u toj situaciji u tjednima koji slijede. Biti samoizoliran u krugu obitelji može značiti i to da napokon imate vremena za sebe i jedni za druge. Napravite si raspored s čime se mislite baviti, organizirajte se i imajte plan. Možete kuhati, čitati, družiti se, igrati ili vježbati. Zapravo, kad malo bolje razmislim, čini mi se da bi sad mogli odraditi većinu stvari za koje ste mislili da ćete imati vremena tek kad odete u mirovinu. Samoizolacija vam može pomoći unaprijediti odnose s bližnjima. Zatvor je samo u vašoj glavi opcija.
4. Živite dan po dan: u neizvjesnim vremenima dugoročna planiranja nisu moguća. Najbolje što možemo za sebe učiniti je da živimo dan po dan. Ako si maksimalno iskoristio ovaj, vrijeme je da kreneš u idući. Angažman je presudan kako bi vas držao "na životu" i kako bi se osjećali korisnima. Ako cijeli dan provedemo na kauču vrteći programe i slušajući vijesti o neizvjesnosti, vjerujem da nam neće biti lako. Provjerite vijesti nekoliko puta dnevno, dovoljno da budete informirani, ne nužno i zamoreni njima. Izvjesite si dnevni plan na vidljivo mjesto i probajte ga se držati koliko je moguće. Struktura i red pomažu u vremenu neizvjesnosti i nepoznatog.

35. Kako se nositi s pandemijom?

Ana Čerenšek

5. Razgovarajte s djecom: dijelite s njima misli i osjećaje u vezi novonastale situacije na "odrasli" način. Informirajte ih o tome kako je virus utjecao na naš životni stil i napominjite da se i od njih očekuje da budu odgovorni i strpljivi. Pojednostavite stvari jer djeca nemaju strpljenja za komplicirane opise situacije. Ne zaboravite, djeca uče po modelu, a model ste vi. Kako vi prihvaćate ovu situaciju tako će, slično i vaša djeca reagirati. Igrajte se zajedno, napravite nešto za što niste nikad imali dovoljno vremena. Djeca su puno više prisutna u trenutku od nas odraslih - učite i vi od njih. Budite TU i SAD zajedno.

Nitko ne zna koliko će trajati ova neizvjesnost i koliko dugo ćemo živjeti u nepoznatom. Svatko ima svoj način suočavanja s promjenom u stilu življenja - prihvatimo to. Budimo blagi i empatični jedni prema drugima, pazimo na sebe i na druge. I corona će proći. Što će nakon toga ostati zaslužni smo mi sami.

Ostati povezan u vrijeme socijalne izolacije

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

Odavno već znamo da su socijalne veze zaštitni čimbenici za zdravlje - i mentalno i tjelesno, dok je socijalna izolacija rizična za zdravlje. Međutim, u vrijeme pandemije virusa COVID-19 znamo da ćemo se držati podalje od drugih kako bismo umanjili širenje virusa, odnosno da je socijalno distanciranje učinkovit način zaštite zdravlja javnosti. Mjera socijalnog distanciranja otkazala je velike društvene događaje, ali isto tako su i manje grupe i organizacije također pokrenule otkazivanje događaja i redovnih aktivnosti. Mjesta okupljanja ljudi su zatvorena (ugostiteljski objekti, škole...). Mnoga poduzeća koja imaju kapacitet za to tražila su od svog osoblja da rade kod kuće. Prakticiranje socijalnog distanciranja rezultira manjim socijalnim interakcijama, što potencijalno povećava rizik od samoće. Ali ljudi su društvena bića. Od povijesti do danas živjeli smo u skupinama - u selima, zajednicama i obiteljskim jedinicama. Socijalno povezivanje važno je zbog doživljaja prihvaćenosti i pripadanja, zbog podrške i širenja pozitivnog raspoloženja. Socijalna pak izolacija negativno utječe na zdravlje, može dovesti do osjećaja usamljenosti ili negativnog samopoštovanja i povezana je s razvojem depresije. Dugoročno gledano, mogao bi se povećati rizik od kolektivnog osjećaja samoće u zajednici. Rasprostranjenost koronavirusa i pozicija neizvjesnosti stvaraju kod ljudi veliki pritisak, i to su veliki okidači tjeskobe i stresa. Znamo da socijalna podrška može pomoći ne samo u smanjenju usamljenosti već i poboljšati našu sposobnost suočavanja sa stresom. Stoga je važno ostati povezan - redovito se javljati prijateljima, članovima rodbine, kolegama... Iako ne možemo zamijeniti vrijednost osobnih interakcija licem u lice, u ovim sadašnjim okolnostima možemo biti fleksibilni. Možemo razmisliti o tome kako komunicirati s drugima bez ugrožavanja osobnog zdravlja a i zdravlja drugih. Oslonimo se na raspoloživu tehnologiju da bismo ostali u kontaktu. Već puno znače telefonski pozivi, poruke, pisanje mejlova. Ako postoje mogućnosti i aplikacije na pametnim telefonima, tabletima i računalima, predlažu se videopozivi (gledanje bliskog lica može pomoći jačanju odnosa i smanjenju nelagodnih emocija) ili grupni pozivi (druženjem u grupi šire se pozitivna raspoloženja, lakše se dijele iskustva, savjeti...). Druženje s prijateljima često rezultira razmjenom pozitivnih ideja i obnovom starih sjećanja, što uklanja nepovoljna emocionalna stanja. Možemo li razgovarati sa svojim susjedima preko ograde ili preko balkona? Svakako treba iskoristiti vrijeme povezujući se s ljudima s kojima živimo, s članovima naše obitelji. Ovo vrijeme može se iskoristiti za poboljšanje postojećih odnosa, za prakticiranje niza aktivnosti koje možemo raditi zajednički - od kuhanja, preko nekih kreativnih aktivnosti, do društvenih igara. I razgovarajmo, razgovori nas dodatno povezuju. Ovo je prilika za širi spektar tema razgovora, ne svodeći ga samo na puku telefonsku razmjenu informacija i na odgojne replike prema djeci. Nisu samo obitelj i prijatelji oni koji trebaju podršku, već i drugi ljudi u zajednici. Ljudi koji su socijalno ugroženi, poput starijih i samih, vjerojatno će se teže nositi s ovim neizvjesnim razdobljem. Možemo li starije ljude opremiti tehnologijom, ili ako je imaju naučiti ih kako koristiti svoje uređaje? Možemo li pokazati svoju podršku i pomoći ljudima koji možda nemaju pristup internetu ili koji ne mogu koristiti internet za on-line kupnju? Pokazivanje istinskog interesa za druge i ljubaznosti prema drugima ne samo da njima pomaže, već također može povećati naš osjećaj svrhe i vrijednosti, poboljšavajući vlastitu psihičku dobrobit. U ovakvim vremenima od presudne je važnosti da se podržavamo i pokazujemo

36. Ostati povezan u vrijeme socijalne izolacije

Berta Bacinger Klobučarić

suosjećanje s onima kojima je to potrebno. Ovo je zajedničko iskustvo koje je stresno za sve. Stoga razmislite i budite kreativni da biste uvidjeli kako možete pomoći da smanjite ne samo širenje virusa COVID-19, već i njegove socijalne i psihološke učinke.

37

Od webinaru do webinaru - zbog čega neki ni sada ne staju s ludim tempom?

Sandro Kraljević, mag. psych., www.mindlab.hr

Prije par tjedana razgovarao sam s kolegicom oko termina za webinar koji bismo uskoro trebali održati za jednog klijenta. Predložio sam joj konkretan datum i upitao je odgovara li joj. Ona odgovara: "Pa joj, ne znam, sve mi je već puno ovih dana, dosta termina mi je otišlo..." U tom trenutku nastupio je muk od nekoliko sekundi, u kojem sam ostao poprilično zbunjen njenim odgovorom. Naravno, tišina je prekinuta njenom sljedećom, sarkastičnom rečenicom: "Pa naravno da mi odgovara, nije da imam nekog posebnog angažmana u ovo vrijeme!"

Ali šalu na stranu - postoji određeni postotak ljudi koji bi vjerojatno izustio istu rečenicu kao i moja draga kolegica, samo što bi oni bili potpuno ozbiljni. Neki pojedinci kao da su odlučili život u izolaciji pretrpati sa što je više moguće raznovrsnih aktivnosti. Promatrajući novonastale navike ponašanja ljudi u *lockdownu*, kao da ih možemo podijeliti u dvije skupine.

U prvu spadaju oni koji su de facto žrvanj užurbanog poslovnog života samo "prebacili" u online dimenziju. Ti ljudi i dalje nemaju vremena, unatoč tome što ne napuštaju udobnost vlastitog stana. Stalno su na nekim webinarima, *meetupovima*, *callovima*, *meetinzima*, Zoomovima i sl. Konstantno su u nekim aktivnostima. Pandemiju koronavirusa vide kao odličnu priliku da započnu 1001 paralelni projekt. Neki, začudo, rade i više nego prije. Osim ako niste liječnik, to je malčice neshvatljivo.

Ova druga skupina ljudi je pak imperativ rada na sebi shvatila malo preozbiljno. Život u karanteni odlučili su posvetiti tome da nauče novi strani jezik, smršave 10 kilograma, usvoje barem 50 različitih kulinarskih recepata, ili nauče neku novu umjetničku vještinu. To su sve lijepi i ambiciozni ciljevi, međutim to su aktivnosti u kojima bismo se trebali usavršavati godinama, a ne ih savladati u mjesec i pol dana izolacije. Nemoguće je naučiti fluentno pričati novi strani jezik niti skinuti 10 kilograma ma koliko dobru bazu imali u tako kratkom vremenu. Te ciljeve je nemoguće ostvariti u mjeri u kojoj smo ih zacrtali. Oni su jednostavno preambiciozni, i njihovo postavljanje samo vodi do razočarenja, potištenosti, anksioznosti i ostalih neugodnih emocija - a u pozadini je plemenita namjera.

Zbog čega je tako? Zbog čega si zadajemo ciljeve koje evidentno ne možemo dostići? U zraku kao da je prisutno očekivanje koje će svakoga od nas pitati "A što si ti radio/la u karanteni?" Na društvenim mrežama pronaći ćete "motivacijske" poruke koje sadržajem poručuju da ako vrijeme provedeno u karanteni nismo iskoristili za rad na sebi, potratili smo ga. Kako si se samo usudio/la ne raditi na sebi dok si bio doma? Ako nisi radio/la na sebi, ne vrijediš. Kao da će dan popuštanja mjera biti završni ispit svakoga od nas, na kojem će se testirati sve ono čime smo se bavili proteklih mjesec i pol.

37. Od webinaru do webinaru - zbog čega neki ni sada ne staju s luđačkim tempom?

Sandro Kraljević

Dragi moji, da vam odmah kažem jednu stvar: pandemija, potres, poljuljano gospodarstvo i ostale popratne pojave koje su nas zadesile za neke predstavljaju izvor ekstremnog stresa. Svatko se sa stresom nosi na sebi svojstven način. Neki će pobjeći u posao i stalno nešto raditi. Drugi će se pak povući u sebe i dane provoditi u tišini, smanjujući svoje aktivnosti na minimum. I obje reakcije su prihvatljive. Obje reakcije su ljudske. Ne postoji pravilnija i manje pravilna strategija nošenja s ovom situacijom. Ne možemo govoriti da se ovi radno angažirani ponašaju prihvatljivo, a ovi koji odmaraju neprihvatljivo. U redu je ovaj period "izgurati" ne radeći ništa. Nemojte da vam pritisak nabijaju propagandne poruke koje tvrde suprotno - jer to im i jest cilj!

Koji je uzrok tog našeg preambicioznog ponašanja? Ruku na srce, cijeli život smo odgajani u kompetitivnom okruženju. Ajmo - brže, više, jače! Budi najbolji u onome što radiš! I taj mindset nam je ostao usađen još od škole. Živjeli smo s njim sve do odrasle dobi, te smo ga onda pretočili u poslovni svijet, koji kao da je postao arena s gladijatorima. Ta konstantna težnja da budemo najbolji u onome što radimo bila je jedan od glavnih imperativa naše svakodnevice - barem one koju smo poznavali prije koronavirusa. I zbog toga danas imamo milijune pojedinaca koji se doslovno - ne mogu smiriti. Potrebno je da su konstantno mentalno angažirani oko nekih aktivnosti ili projekata. Kao da se plaše jednu minutu svog vremena provesti u miru i tišini, sami sa sobom. Taj natjecateljski način funkcioniranja rezultirao je i promjenom nekih naših temeljnih uvjerenja: "Ne smijem imati praznog hoda u danu."; "Trebam imati ispunjen dan od jutra do mraka."; "Trebam stalno biti aktivan/na da ostanem relevantan/na."; "Ako ne radim stalno, to znači da ne vrijedim kao osoba." I onda konstantno "bježimo" u rad, jer nam to daje osjećaj osobne vrijednosti. Kaže poznata izreka da je najstrašniji susret onaj sa samim sobom, a to je upravo ono što će svatko od nas (prije ili kasnije) morati napraviti u ovom periodu izolacije. I nekima je to najveći strah u životu. To me podsjeća na radoholičare koji ne vole period blagdana, jer oni znače vrijeme provedeno s disfunkcionalnom obitelji koju su stvorili bivajući previše fokusirani na posao.

Hajdemo, ipak, pružiti ruku razumijevanja. Neki pojedinci zaista ne mogu izdržati dosadu. Za njih je bolje raditi (pa čak i ubijati se od posla) nego dosađivati se. I zbog toga je sasvim razumljiva ta potreba da konstantno "uranjamo" u neke aktivnosti da bismo okupirali svoj fokus i usmjerili svoju energiju na nešto konkretno. To radimo iz dobre namjere, najčešće zbog toga jer nam je tu dosadu teško podnijeti, posebice ako su nam životi i do sada bili turbulentni i prezauzeti.

Istina - dugotrajna dosada zaista može biti razarajuća za naš mozak i za našu psihološku dobrobit. Međutim, potrebna nam je s vremena na vrijeme da bismo "predahnuli". Dozvolite sami sebi jednu stvar u ovom turbulentnom periodu: da ne radite ništa. Slobodno "zujite", i to nekoliko dana za redom ako je potrebno. Ovo je odlična (i nadamo se neponovljiva) prilika za to. Možda više nikada nećemo imati ovako dugotrajan period u kojem možemo malo "popustiti kočnice". Istražite kako je to "ništa ne raditi" - kakav je to zaista osjećaj, i što vam donosi. Povucite jasnu liniju između radnog i slobodnog vremena, i ugasite laptop u 17 sati. Nemojte ga paliti do sljedećeg jutra. A ako već treba biti upaljen, iskoristite ga da odmorite uz pokoji film ili omiljenu seriju. Isprobajte to - ako išta, kao mali eksperiment. Rezultati bi vas mogli iznenaditi!

Polako. Projekata i aktivnosti će uvijek biti tu. I oni će vas uvijek čekati.

Savjeti za izolaciju

Ana Čerenšek, mag. psych., Igor Čerenšek, mag. psych.

1. Uobičajena reakcija čovjeka u stresnoj situaciji je borba ili bijeg. Teško se boriti protiv nevidljivog neprijatelja i bježati od njega, međutim prateći savjete stručnjaka o samoizolaciji i nošenju maske kako bi zaštitili druge i sebe izgleda da je borba poprimila novi oblik. Važno je da preuzmete kontrolu nad onim nad čim imate kontrolu i budete ponosni na sebe jer činite tako. Potaknite i druge na isto kako bi se osjećali još korisnije i zadovoljnije sobom! Promislite što je to što još imate u svojoj kontroli svakodnevno? Kako provodite vrijeme? Planirate li svoj dan? Ustajete li u određeno vrijeme i znate koji su Vaši dnevni zadaci? Ako još niste, preuzmite kontrolu već danas!
2. Stresne reakcije dodatno oslabljuju naš imunitet i umanjuju efikasnost borbe organizma protiv infekcije. Koristite vježbe disanja svakodnevno ujutro ali i kroz dan u trenucima kad se osjećate da bi Vam dobro došla doza mira. Nije ih teško naučiti, postoje i mnogi tutoriali online ali evo i nekoliko smjernica za Vas. Sjednite uspravno, zatvorite oči i usmjerite pažnju na disanje. Pratite koji putem prolazi Vaš udah i izdah i koja je razlika u osjećaju između udaha i izdaha. Kad god Vam misli pobjegnu na nešto drugo vratite ih na disanje. Kako bi si dodatno pomogli zamislite da je zrak udišete obojen bojom koja za Vas predstavlja mir a zrak koji izdišete obojen bojom napetosti koji napušta vaše tijelo. Dodatno, brojite u sebi trajanje udaha i izdaha tako da traju podjednako a ako možete produljite malo izdah jer upravo je izdah taj koji opušta. Radite ovu vježbu minimalno 5 minuta dnevno u komadu, a idealno 10 minuta ili više puta u danu.
3. Bez obzira na to što nam neki govore da pozitivno gledamo na situaciju i budemo zahvalni što toliko vremena provodimo s obitelji kod kuće to nije lako. Ljudi nikad u povijesti nisu toliko vremena provodili kod kuće bez trenutaka mira i tišine samo za sebe, pa tako ova promjena može izazvati dodatan stres kod mnogih. Ako je ikako moguće, u danu odvojite neke trenutke samo za sebe. Razgovarajte s ukućanima i napravite raspored tako da svatko tko želi može odvojiti neko planirano vrijeme za sebe kako bi sačuvali svoj mir, dali sebi ono što Vam treba u ovim trenucima i kako bi bili što mirniji i prisutniji za svoju obitelj onda kad provodite zajedničko vrijeme.
4. Budite prisutni u trenutku! Trenutak brzo dođe i prođe i više ga ne možemo vratiti. Kod trenutka je super to što ako smo u njega "uronjeni" naše su emocije stišane a misli pribrane. Ako nismo prisutni u trenutku već naše misli lete u budućnost dok nešto "usputno obavljamo" tada umaramo naš mozak i gubimo emotivnu kontrolu. Predlažem Vam da u svakodnevici vježbate prisutnost u trenutku, bez obzira na to što radite, a posebno preporučujem vježbanje prisutnosti za vrijeme obroka. Odvojite bar 5 minuta u danu kad jedete neko voće, jabuku na primjer, kad ćete vježbati svoju usredotočenu svjesnost. Jedite polka obraćajući pažnju na okus, miris, dodir, teksturu, oblik, boje i sve što će vas držati više u tom trenutku.

Isti princip pokušavajte koristiti i ostatak dana. S vježbom kao i sa svim drugim stvarima postavljate vješt, tako da vježbate svakodnevno i podučite vježbi svoje ukućane pa tako i djecu! Druga opcija za vas je da se zagledate kroz prozor i pokušavate usmjeriti vašu pažnju, vaš fokus na nešto vani. Nakon nekoliko trenutaka vjerojatno će vam nešto drugo upasti u pogled ili će vam "doći" neke misli, ali pokušajte im odoljeti i ostati usmjereni na predmet na koji ste se usmjerili. Nakon minute promijenite točku svog interesa i ponovite istu proceduru nekoliko puta. Na taj način ćete samo percipirati stvari bez da o njima razmišljate ili da razmišljate o nečem drugom. Pokušajte istu stvar i sa zvukovima ili usmjeravanjem pažnje na stvari određene boje. Mir je uvijek prisutan ako smo prisutni u trenutku i usmjeravamo pažnju, u protivnom smo i dalje usmjereni ali često na krive stvari.

5. Budite efikasniji u komunikaciji. Govor dolazi spontano ali efikasna komunikacija je vještina. U ovo doba kad puno vremena provodimo zatvoreni s nama bliskim ljudima kod kuće puno se priča ali nisam siguran koliko je komunikacija kvalitetna za odnos koji gradite. Zato pratite ovih nekoliko jednostavnih smjernica. Izbjegavajte kritiziranje osobe, kritizirajte ponašanja jer ona su podložna promjenama. Ako nekom kažete da je lijenčina, on ili ona će to teško mijenjati i bit će povrijeđeni, s druge stvari konkretne promjene vezane uz neke kućanske poslove uvijek možemo pokrenuti. Izbjegavajte obrambeni stav odnosno rečenice poput, da si ti napravio nešto onda bi i ja napravio. Obrambeni stav samo izaziva napad s druge strane. Izbjegavajte prijezir i cinizam u komunikaciji (verbalno i neverbalno) jer on za drugu osobu može značiti potpuni izostanak poštovanja i veliku ljutnju. I zadnje, ne dižite zidove u komunikaciji, ne izbjegavajte ju jer ona je ionako neizbježna barem na neverbalnom nivou.

Mentalno zdravlje i izolacija

Ivana Delač, prof. psihologije i dipl. psiholog,
III. gimnazija, Zagreb

Tekst je izvorno objavljen 20.3.2020. na web stranici škole:

http://gimnazija-treca-zg.skole.hr/she_mre_a/mentalno_zdravlje?news_hk=6472&news_id=2124&mshow=2459#mod_news

Znamo da je mentalno zdravlje jednako važno kao tjelesno zdravlje, kao i da narušeno mentalno zdravlje, primjerice kroz dugotrajnu izloženost većem stresu, itekako može negativno utjecati i na tjelesno zdravlje. U situaciji epidemije u kojoj se nalazimo, od ogromne je važnosti paziti na svoje tjelesno zdravlje, higijenu i izbjegavati bliske kontakte s drugim ljudima – no, podjednako je važno i njegovati svoje mentalno zdravlje, koje se u ovom okolnostima nalazi pred velikim izazovom.

Ljudi su društvena bića, i izolacija, posebno dugotrajna, svima nam teško pada. U početku se možemo osjećati dobro, biti zadovoljni što ne moramo ići na posao ili u školu, što odjednom imamo cijeli dan za sebe – no, već nakon nekoliko dana, mogu se javiti prvi znakovi stresa i nezadovoljstva. Počnu nam nedostajati kave s prijateljima, odlasci u kino ili kazalište, čak nam počnu nedostajati radni ili školski kolege, kao i naše uobičajeno radno ili školsko okruženje. Usto, primorani smo provoditi puno više vremena sa svojim ukućanima nego inače, što jest lijepo i pruža mogućnost da se više posvetimo obitelji, ali je istovremeno i vrlo stresno jer, kao prvo, nismo navikli, i kao drugo, osjećamo da smo primorani na to, umjesto da to bude nešto što želimo. Dodajmo tome i osjećaj straha i nesigurnosti izazvan zdravstvenom krizom, zabrinutost kako za nas same tako i za nama bliske osobe, i jasno je zbog čega je situacija u kojoj smo se svi našli iznimno stresna.

Pojedini liječnici i znanstvenici kažu da ovakve situacije mogu poslužiti kao okidač ozbiljnijih psiholoških tegoba poput posttraumatskog stresnog događaja, opsesivno-kompulzivnog poremećaja, generaliziranog anksioznog poremećaja, mogu dovesti do depresije ili paničnih napada... Ovo posebno vrijedi za osobe koje su i inače sklone anksioznosti i depresivnosti, ali može se manifestirati i kod ostalih, posebno što dulje ovakva stresna situacija potraje. Zdravstvene krize imaju obilježja visoke nepredvidljivosti, potiče razvoj anksioznosti, jer je anksioznost urođeni mehanizam koji nas priprema na percipiranu opasnost. U normalnim, svakodnevnim situacijama ovaj mehanizam funkcionira odlično, ali u situacijama krize, može postati prejak i učiniti osobu osjetljivijom nego inače. Također, ovakve situacije čine da se ljudi osjećaju kao da su izgubili kontrolu nad svojim životima, pa je nastoje vratiti (primjerice, kupovinom prevelikih količina hrane i higijenskih potrepština).

Iako je najbitnije u ovakvim situacijama paziti na tjelesno zdravlje, a poštivanje mjera Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo neizostavno vodi do povećanja opreza i anksioznosti, nužno je njegovati mentalno zdravlje kako ta anksioznost ne bi prerasla u ozbiljan problem. U sljedećem tekstu pročitajte nekoliko savjeta kako očuvati mentalno zdravlje.

40

Kako "sačuvati živce" i preživjeti izolaciju?

Sandro Kraljević, mag. psych., www.mindlab.hr

Već smo mjesec dana u lockdownu zbog pandemije koronavirusa, i njegove popratne pojave lagano su zabrinjavajuće. Gotovo pa nema dana kada na društvenim mrežama ne vidim barem jedan od sljedećih scenarija: muškarce koji se briju na ćelavo, samoprovane fitness trenere koji snimaju razne edukativne video zapise, masterchefove koji svaki korak u svojim receptima prikazuju na Instagram storyju, do onih koji jednostavno pršte od rada na sebi.

Kao psiholog ostao sam prilično neugodno iznenađen brojem ljudi koji zaista loše reagiraju na ovu izolaciju. Čak i pojedincima koji su inače povučeniji i ne preferiraju se toliko družiti s drugima nije baš svejedno. Idu topliji dani, a sunce će boravak unutar četiri zida učiniti još težim. Svima već lagano puca film. Najnovije statistike kažu da je obiteljsko nasilje eskaliralo, zbog toga što su žrtve zatvorene sa svojim zlostavljačima 0-24. Posebice kada temperatura još malo skoči, koja će biti odličan katalizator za ispoljavanje agresije.

Mi ljudi smo društvena bića - to nam je u krvi. I ne možemo uopće ni pričati o nekoj dugoročnoj psihološkoj dobrobiti ako nam ta potreba nije zadovoljena. Jedna meta-analiza provedena na 308.000 ljudi kaže da će ljudi koji imaju slabije razvijene socijalne odnose imati za 50% veću vjerojatnost za umiranje. Drugo istraživanje pak navodi da ako se dogodi ekstremna promjena okoline u kojoj svakodnevno boravimo, ta promjena s vremenom počinje mijenjati i nas same. Dovoljna su već tri tjedna izolacije da iskusimo velike promjene u našoj higijeni spavanja, te našem imunološkom, endokrinom, metaboličkom i neurokognitivnom sustavu. Treće istraživanje, pak, navodi da je usamljenost štetna kao i pušenje gotovo pa jedne kutije cigareta na dan.

(Samo)izolacija zbog COVIDA-19, osim navedenih smetnji, također može voditi i do anksioznosti, depresije, potištenosti, panike, iritabilnosti, usamljenosti ili ljutnje. Nije baš malen dijapazon reakcija. I ako ste barem jednom iskusili neki od navedenih psiholoških simptoma, to su sasvim očekivane reakcije. U karanteni više sjedimo i ne koristimo mišiće kao inače. Mišići, kao i naš mozak, uvijek funkcioniraju po pravilu "ono što se ne koristi, propada". U ekstremnim slučajevima može doći i do atrofiranja.

Čak i vrhunski sportaši počnu ispadati iz forme ako im mišići nisu pod opterećenjem više od tri uzastopna tjedna. A gdje smo mi od profesionalnih sportaša? Možda je ovo odlična situacija da krenete vježbati od kuće, te da uspostavite jednu dobru naviku koju ćete održavati i kada pandemija završi. Evo prijedloga: vježbajte tri dana za redom po barem 30-45 minuta, uzmite dan pauze, nakon toga odradite još tri dana vježbanja, i onda se odmorite dva dana. Odradite tri ili četiri takva ciklusa da biste vidjeli kako vam tijelo uopće reagira, te je li potrebno uvoditi kakve modifikacije u plan vježbanja.

Ljutnja je također jedna od popratnih pojava izolacije. Koordinirati rad od kuće, malu djecu i obveze u kućanstvu nije nimalo jednostavno. Kad osjetite da su vam se ukućani "popeli na vrh glave", maknite se nasamo - odmah. Oдите prošetati ili otrčite par krugova po kvartu da biste razbistrili glavu. Oдите sami. Vjerujte mi, puno je manja šteta nego da ostanete unutra i svađate se. Kada se vratite, hladnije glave ćete moći sagledati tu usijanu atmosferu.

Ako pak nemate mogućnost da izađete, povucite se nasamo u sobu i napravite kratku, ali intenzivnu fizičku aktivnost. Na Youtubeu ćete pronaći pregršt videozapisa tog sadržaja, ovisno o vašoj fizičkoj spremnosti. Od 15-minutnih intenzivnih programa, do onih koji traju sat vremena ili dulje. Dobro se iznojite, i ljutnja će se garantirano smanjiti.

Također savjetujem i da izbjegavate junkfood, i to iz više razloga. Unatoč tome što je ukusan na prvu, za sobom nosi dvije glavne loše posljedice. Prva je ta da se ubrzo nakon užitka pojedenim zapravo osjećamo loše, teško ili napuhnuo. Druga je što se redovitom konzumacijom takve hrane - debljamo. Nema veze što možda nećemo imati ljeto na kakvo smo navikli. To ne znači da se trebamo zapustiti. Naime, što se događa u našim glavama? Vrlo se lako prepustiti junkfoodu uz stav "ah, svi su ionako u karanteni, nitko ne pazi na svoj izgled, i svi ćemo biti debeli do ljeta" - i onda pojedemo čokoladu danas, sutra, preksutra, svaki dan. Čak i da to jest istina, izolacija će završiti, i bit ćemo puno sretniji ako taj trenutak dočekamo više-manje u formi.

Ako ste ekstrovert kao moja malenkost, posebice ste pogođeni ovom pandemijom. Kroz šalu volim reći da mi je koronavirus uzeo one najdraže trenutke u danu: druženje s dragim ljudima i ispijanje kava. Održavajte kontakte s ljudima, i to svaki dan ako treba. Nazovite svoje prijatelje. Svaki dan. Provedite tri sata na telefonu ako je potrebno. Upalite Skype, Zoom, FaceTime ili WhatsApp poziv. Neka vam se baterija na mobitelu skroz isprazni! A ovo je i odlično razdoblje da ojačate postojeće odnose s vašim klijentima. Nazovite i njih!

Mentalno se okupirajte nekom aktivnošću. To nam pomaže da ne "uranjamo" u misli o crnim scenarijima i budućnosti, koje su ništa drugo osim uzgajališta anksioznosti i napetosti, pa i dosade. Zaista je manja šteta biti stalno okupiran nekim poslom nego negativnim mislima. Fokus je zanimljiva stvar - kada je usmjeren na jedan objekt, ne može istovremeno biti usmjeren na drugi. Zato ga usmjerite na neki produktivan zadatak koji nosi konkretan rezultat za sobom, ne na brigu. Dosada je puno više razarajuća za naše mentalno zdravlje od posla.

Mi ljudi smo bića rutina, i upravo su rutine pravi lijek za očuvanje živaca u izolaciji. One stare su nestale - više ne pijemo kave, ne družimo se kao prije, ne idemo u normalnu kupovinu, ne vozimo se javnim prijevozom, niti sastančimo s našim klijentima. Upravo zbog toga vrlo je lako "upasti" u ralje dosade i brige. Uspostavite nove rutine! Točno odredite kada ustajete svakoga dana, kada pijete kavu, kuhate ručak, spremate, pomažete djeci, odgovarate na mailove, čujete se s kolegama i prijateljima, vježbate, ili se educirate. Držite se svojih dnevnih rutina!

Još jedan razlog zbog kojeg se u izolaciji prepuštamo bespomoćnosti i neugodnim emocijama jest taj što su nam često svi dani isti. Na to možemo utjecati tako da u svakom sljedećem danu koji je pred nama pronađemo neku svrhu. Koja je svrha današnjeg dana? A koja je svrha sutrašnjeg? Ruku na srce, jeste li se ikada iskreno zapitali to? Hajde učinite to sad, i razmislite malo o odgovoru.

Osim svrhe, puno pomaže i postavljanje dnevnih ciljeva. Njih ne treba biti puno, važno je da svakog dana postavimo jedan - bit će dovoljno. Ti ciljevi ne trebaju biti spektakularni i veliki. Naprotiv,

40. Kako "sačuvati živce" i preživjeti izolaciju?

Sandro Kraljević

neka budu nešto malo i jednostavno, što ćete vrlo brzo moći ostvariti. Kuhanje ručka, online sastanak s kolegama, brisanje prašine, ili pomaganje djetetu oko škole. Sada su nam potrebni baš ti, mali i lako dostižni ciljevi, koji brzo daju osjećaj ispunjenja i zadovoljstva. A u osjećaju zadovoljstva nema mjesta za dosadu i ludilo.

Odvojite vrijeme u danu u kojem ćete otkrivati nove stvari i informacije. Dozvolite si period za učenje i istraživanje stvari koje vas zanimaju, a nikako niste uhvatili vremena za njih - sada je pravo vrijeme za to. Međutim, neka to bude laganog tempa! Nemojte si zadati cilj da ćete u karanteni naučiti novi strani jezik ili postati vrhunski kuhar. To su preambiciozni ciljevi. I samo ćete zeznuti sami sebe jer ćete postaviti prevelika očekivanja - i eto neugodnih emocija.

Pomozite drugima. O važnosti pomaganja i volontiranja možemo napisati seriju blogova. Mili-junima ljudi na svijetu lošije je nego nama. Nekima u našoj okolini lošije je nego nama. Dajte doprinos zajednici u kojoj živite - pomozite kolegi, prijatelju, starim roditeljima, djeci, susjedu. Taj osjećaj unutarnjeg mira znajući da ste pomogli nekome uistinu se ne može usporediti ni sa čim.

U jednom od naših prijašnjih postova već sam spomenuo ovo, ali je toliko važno da ću ponoviti još jednom: ograničite konzumaciju vijesti na jednom dnevno. Portali su prepuni neistinitih i senzacionalističkih vijesti, a čak i one istinite treba pažljivo dozirati. Ako je potrebno, unfollowajte sve portale koje pratite na društvenim mrežama. Zamolite ljude da više ne shareaju linkove s vama. A posebice nemojte komentirati i ulaziti u rasprave na tim objavama, radi vašeg vlastitog zdravlja. Hajde molim vas napravite to.

Za kraj, evo još nekoliko praktičnih savjeta:

- Ako vas izluđuje rad od kuće i koordinacija kućanskih obveza pronađite konkretne savjete (www.mindlab.hr).
- Prakticirajte seksualne odnose s vašim partnerom - ozbiljno. Seksualna aktivnost dokazano pomaže u borbi protiv ljutnje i frustracije.
- Potražite dodatne savjete za borbu sa stresom, anksioznošću i neizvjesnosti (www.mindlab.hr).
- Važno je imati podršku i sigurnu luku u ovim turbulentnim vremenima. Znaite tko je ta osoba kojoj se uvijek možete obratiti kada ste down. I najjači će pasti - trebate nekoga tko će vas uhvatiti.

41

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

dr. sc. Nina Pavlin-Bernardić, psihologinja,

FF Sveučilišta u Zagrebu, Odsjek za psihologiju

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

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

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

se i o drugim temama i gledajte na TV-u s obitelji komedije, humoristične serije i slično, to će doprinijeti opuštanju.

42

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

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

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

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

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

Retraumatizacija donosi viši rizik za simptome posttraumatskog stresnog poremećaja, a na svakodnevnoj razini narušava funkcioniranje osobe pri čemu se mogu javljati znakovi preplavljenosti emocijama straha, ljutnje, uznemirenosti i drugih, nametnuta sjećanja i potreba za prepričava-

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

Ines Rezo, Sena Puhovski, Ivana Ćosić Pregrad

njem događaja, povlačenja, smetnji apetita i drugi znakovi traume (Jeong i sur., 2016). No, to nije problem samo jedne osobe. Efekti (re)traumatizacije su mnogostruki, utječu na društvo u cjelini i uključuju narušene odnose među ljudima, povećano korištenje droga, partnersko nasilje i druga rizična ponašanja ljudi (Kammerer i Mazelis, 2006). Stoga je važno paziti na mentalno zdravlje jednako kao i na fizičko zdravlje, osobito u stanju aktualne krize kada smo svi ranjiviji i narušenog osjećaja sigurnosti.

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

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

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

Watkins, 1999). Istovremeno to što ona postoji znači da ste već jednom bili na teškom mjestu i (u psihološkom smislu) preživjeli, a to je važno upamtiti.

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

LITERATURA

1. Allen, J. G., Coyne, L. i Huntoon, J. (1998). Complex posttraumatic stress disorder in women from a psychometric perspective. *Journal of Personality Assessment*, 70(2), 277-298.
2. APA (2020). Seven crucial research findings that can help people deal with COVID-19. Dostupno na <https://www.apa.org/news/apa/2020/03/covid-19-research-findings>
3. Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. i Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395 (10227), 912-920.
4. Dallam, J.S. (2010). A Model of the Retraumatization Process: A Meta-Synthesis of Childhood Sexual Abuse Survivors' Experiences in Healthcare. Doctoral dissertation. Lawrence: University of Kansas.
5. Huckshorn, K. A. (2006). Re-designing state mental health policy to prevent the use of seclusion and restraint. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 33(4), 482-491.
6. Jeong, H., Yim, H. W., Song, Y. J., Ki, M., Min, J. A., Cho, J. i Chae, J. H. (2016). Mental health status of people isolated due to Middle East Respiratory Syndrome. *Epidemiology and health*, 38.
7. Kammerer, N. i Mazelis, R. (2006, 24.-25.travnja). After the crisis initiative: Healing from trauma after disasters. Expert Panel Meeting, Bethesda, MD. Dostupno na shorturl.at/ozNXZ
8. Rosenbloom D., Williams M. B. i Watkins, E. B. (1999): *Life after trauma – a workbook for healing*. New York: The Guilford Press

43

Slojevi i oblici gubitaka izazvanih COVID-19 krizom

Za ZPD pisala Sena Puhovski

Ovaj tekst počeo se pisati kada sam u svojoj obitelji na frižider stavila papir na koji zapisujemo sve ono što želimo jednom „kada sve ovo prođe“. Uz radost, uzbuđenje i nadu koju mi je ta aktivnost donijela (i još uvijek mi donosi), u kutku duše stvorila se i tuga. Kako dani idu, sve više shvaćam kako je ta tuga povezana s gubicima o kojima ne govorim(o), a koji me, pretvoreni u planove za „jednom, nekada“, gledaju s tog papira.

Mislim o tome kako nam usmjerenost na objektivne i konkretne probleme (sasvim shvatljivo) možda ne ostavlja dovoljno vremena i prostora za osvještavanje gubitaka i bavljenje njima. Ipak, evo zašto ga je važno pronaći.

Naše je društvo trenutačno izloženo različitim teškim događajima kroz krizu uzrokovanu virusom COVID19 i pripadajućim gubicima, a u Zagrebu i okolici traumatskim događajem potresa. Važno je, u kontekstu potresa kao traumatskog događaja, spomenuti i to da su oni uvijek praćeni višestrukim gubicima. Način na koji doživljavamo traumatske događaje ogleda se i u rečenici „Kao da mi je netko izmakao tlo pod nogama“, a upravo to izmicanje tla pod nogama oslikava gubitak osjećaja sigurnosti i (prvida) kontrole nad vlastitim životom koji prati sve traumatske događaje i gotovo je univerzalan. Krizni i traumatski događaji sa sobom nose različite gubitke koje je moguće klasificirati kao gubitke socijalnih odnosa, apstraktnih stvari i materijalnih vrijednosti (Arambašić, 2005). U kontekstu krize u kojoj jesmo, socijalni odnosi pogođeni su gubitkom važnih ljudi na različite načine, kroz smanjen obim kontakata, nedostatak fizičkog kontakta, gubitak rituala, a za neke i kroz bolest i smrt.

Simbolički gubici (gubici apstraktnih stvari) vidljivi su kroz gubitak osjećaja sigurnosti, vjere u budućnost, očekivanja i nadanja, a oni materijalni pak mogu se očitovati kroz razrušenu kuću ili dom, uspomene uništene potresom te konkretne gubitke povezane s nedostatkom posla, ekonomskom nesigurnošću i zaustavljenom radnom aktivnošću. U kontekstu COVID – 19 krize koja je naše živote stavila na pauzu, susrećemo se, osim s mnogim opipljivim gubicima navedenim gore i s tugom za nečime čega nikada nije bilo i što nam nitko nije obećao, a koja nam donosi bol znajući da do nečega što smo željeli i planirali neće doći. Sve prekrizene buduće stavke u rokovnicima, a i one koje su postojale iako možda nisu bile zapisane, iskre u novim, sada zaustavljenim, odnosima, topliji i duži dani koji zovu na igru vani, predstavljaju upravo takve gubitke. S obzirom na to da su to mjesta u budućnosti pa konkretnog gubitka nema, postavlja se pitanje: Kako se, odnosno može li se uopće, izgubiti nešto što nikada ni nismo imali?

Bucay (str.58) navodi: „Odgovor je da smo, naravno, imali nešto. Imali smo nadu. Imali smo fantaziju. Imali smo san.“. I zato, prije nego što restrukturirate svoje živote i prilagodite se novonastalim okolnostima, dajte si vremena i prostora za tugovanje svojih nada i snova, odnosa i planova koji

su započeli pa stali, sličica o tome kako je proljeće 2020. trebalo izgledati. Dopustite si to, iako se možda, u svjetlu krize u kojoj se nalazimo te stvari čine bezvrijedne, nevažne i male, a tugovanje za podnošenje, važno je znati da je sasvim u redu biti tužan i tugovati svoje gubitke, koliko god se oni, iz koji su nas zatekli.

Upravo suprotno, završeni procesi tugovanja i odžalovani snovi, nadanja i slike budućnosti koja se neće dogoditi otvaraju u nama nova mjesta u kojima možemo naći podršku za sebe ali i svoje bližnje kojima je ona potrebna. Psihologija nas uči da nakon gubitka slijedi prirodan i univerzalan proces tugovanja. To je bolan period koji uvijek traje duže nego što bismo željeli no koji ima izrazito važnu i značajnu funkciju. Tugovanje je naime proces „u kojem ćemo se navikavati na to da se ono što smo izgubili više nikada neće vratiti“ (Profaca i Puhovski 2005). Kao što je doživjeti gubitak normalan dio života svih nas tako je i period tugovanja normalna reakcija nakon gubitka, proces koji nam omogućava da osvijestimo svoje gubitke i njihovo značenje za nas, proživimo svoje emocije upravo takve kakve jesu i postepeno (na)učimo živjeti bez onoga što smo izgubili. Govoreći o procesu tugovanja i njegovim fazama, koje uključuju šok, nijekanje, pojačanu svijest o osjećajima poput ljutnje, čežnje, tuge, krivnje, tjeskobe te na kraju prihvatanje (Arambašić 2005), ne govorimo o bolesti ili poremećaju, već o prirodnom procesu koji za rezultat ima razvoj i zdravlje. Na ovom razvojnem putu mogu se pojaviti i neki smjerovi „koji nas udaljavaju od cilja. Jedan je tobožnji prečac, a drugi je skretanje koje dovodi do slijepe staze“ (Bucay, str. 67). Prečac predstavlja negiranje gubitka tako da bježimo od nečega što je bolno, no istovremeno ostajemo živjeti u svijetu koji nije realan i u kojem se gubitak nije dogodio. S druge strane skretanje u slijepu stazu predstavlja odluku da ne idemo dalje, da ostajemo na mjestu patnje, ostajanje uz ono čega više nema jednako je nerealno kao i pretvaranje da nije nestalo. Situacija u kojoj se svijet aktualno nalazi svima nama donosi gubitke na različite načine, različitih intenziteta i stupnja ozbiljnosti. Donosi gubitke izazvane potresom, suočavanjem s bolešću ili prijetnjom bolesti, ekonomsku neizvjesnost i egzistencijalne strahove koji donose gubitak osjećaja sigurnosti i optimizma.

Odgovor na pitanje s početka govori nam da je potrebno i važno gubitcima i tugovanju dati prostora jer tek nakon što odtugujemo, možemo krenuti dalje tražiti nove načine kako podržati sebe u realitetu u kojem jesmo i s onim resursima koje ovaj čas imamo na raspolaganju. Bez obzira na to koliko se gubici činili velikima ili malima, opravdanim ili neopravdanim, važnim ili nevažnim posvetite im vrijeme i dajte im prostora znajući pri tome da na kraju procesa tugovanja, kojem se prirodno opiremo jer je bolno, čeka novi kapacitet i snaga da se nosimo s onime što realitet, kakav god on bio, donosi. Tamo se nalazi i obnovljeni kapacitet za neke nove nade, želje i fantazije, za optimizam.

LITERATURA

1. Arambašić, L. (2005). Gubitak, tugovanje, podrška. Jastrebarsko: Naklada Slap. Bucay, J. (2019) Put suza. Fraktura
2. Profaca B. i Puhovski S. (2005) Kako pomoći tugujućem djetetu. Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba, <https://www.poliklinika-djeca.hr/publikacije/kako-pomoci-tugujucem-djetetu/>

Infodemija – informacijska epidemija vijestima

dr. sc. Anita Lauri Korajlija,

FF Sveučilišta u Zagrebu, Odsjek za psihologiju

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

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

Naša je preporuka da:

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

drugim kanalima.

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

Fake news: priča o novcu, razumu i tri jokera

Za ZPD pisala dr. sc. Andrea Vranić

O bolesti izazvanoj virusom COVID-19 dosada znam: da ga NE UZROKUJU 5G signali (što je moglo pomisliti 1,5 milijun ljudi koji su na youtube-u vidjeli ove informacije prije negoli je većina ovakvih sadržaja uklonjena), da se NE MOŽE izliječiti molitvom (7 milijuna youtube pregleda), kao ni vitaminom C, koloidnim srebrom, čajevima, niti esencijalnim uljima (preko milijun pregleda) te da virus NIJE nastao u laboratorijima, ni kineskim, niti kanadskim, kako bi nas se svih smjestilo u format Big Brothera (800 000 pregleda). Također, NE pomaže želučana kiselina koja će ubiti virus ako pijem puno vode (viber poruka), u Zagrebu, kao niti u Hrvatskoj, NIJE proglašena „100%na karantena“ 23.ožujka (whatsapp audio), a Amerikanci NISU pustili u prodaju prvi kućni test za koronavirus (twitter).

Memovi, tweetovi, video-klipovi, koji obmanjuju prenoseći netočne informacije, glavni su transporteri lažnih vijesti (eng. fake news). Fake news nisu od jučer, no donedavno nismo ozbiljno razmišljali o njihovim posljedicama. A onda su američki predsjednički izbori 2016. godine pokazali stvarne dosege lažnih vijesti. Usporedba širenja i komentiranja 20 najvećih izmišljenih vijesti (8,7 milijuna dijeljenja) u odnosu na 20 najvažnijih točnih vijesti o onome što se stvarno dogodilo (7,3 milijuna dijeljenja), u samo tri posljednja mjeseca predizborne kampanje, pokazala je značajno veću prodornost „lažnjaka“ (Silverman i Singer-Vine, 2016). Od 20 lažnih vijesti 17 je favoriziralo Trumpa kao kandidata, a one su dobrim dijelom postigle ono što se činilo nemogućim – inaugurirale za predsjednika, po većini drugih objektivnih pokazatelja, gubitničkog kandidata.

Najveći broj dezinformacija dolazi putem youtube-a s kojeg se lako prosljeđuju na druge platforme. Ljudi ih ne šalju dalje kako bi drugima naudili ili ih namjerno obmanuli. Naši osjećaji i intuicija samo žele zaštititi i sačuvati nas same i naš pogled na svijet i pritom su manje usmjereni na otkrivanje točnih informacija (npr., Nyhan & Reifler, 2010). No, učinak širenja dezinformacija je razoran. Političari problem rješavaju tako da izvore koji im nisu skloni proglase nepouzdanim, dok su oni koji ih podržavaju, naravno, vjerodostojni. Nakon politike, fake news se slično uvukao u rasprave o klimatskim promjenama, financijama, zdravlju i prehrani. Psihologija tu vidi prostor za puno istraživanja i pitanja, a u nastavku pročitajte na koja pitanja već znamo odgovoriti.

Gdje nastaje jedan obični fake news i kako se širi?

Rasadnik sadržaja za fake vijesti obično su satirične web-stranice i portali. Taj nevjerojatni sadržaj – jer je satira! – druge stranice začine senzacionalističkim naslovima čak i kada je daljnji tekst prilično banalan. Kao kada u sezoni kiselih krastavaca, tabloidi paparazzo fotkom i naslovom velikog fonta prikažu nečiji posjet frizeru kao veliku intrigu. Dalje je stvar u datoteke koje se spremaju u našim web-preglednicima – omogućili smo web-stranici i pregledniku da upamti gdje smo bili, što klikali i što kupili. Oglašivači pomoću ovih podataka mogu kreirati profil tipičnih posjetitelja i vidjeti koji su oglasi koji bi se mogli svidjeti nama ili ljudima poput nas i onda nam takve sadržaje i artikle preporučuju te ih gledamo/čitamo/kupujemo još dalje i više.

Stvar je jednostavna, ono što vidimo kao preporuku je zapravo eho; odjek naših prethodnih traženja koja algoritam pretrage koristi i posredno potvrđuje naša mišljenja, stavove, ukuse i prazno-vjerja. Ono što nije sasvim jednostavno je razlučiti koje su stranice objavljuju lažne vijesti jer njihovi nazivi i domene često zvuče u redu (evo popisa preko 300 fake news stranica koji je Politfact.com sastavio 2017. godine). Nažalost, najčešći način korekcije vijesti – demantiji koji razotkrivaju laž – mogu imati suprotan učinak. Već samo ponavljanje lažne vijesti, čak i kada se eksplicira da je ona netočna, može dovesti do njenog daljnjeg širenja, većeg prihvaćanja i slabije osude širenja (Schwarz, Newman i Leach, 2016). Odvjetničke serije, u kojima sudac zamoli porotu da ne uzme u obzir neko svjedočenje ili informaciju, možda najbolje ilustriraju ovaj problem jer – može li porota to doista učiniti?

Zašto ljudi vjeruju lažnim vijestima? Nekoliko je znanstvenih objašnjenja zašto nas fake news može uspješno obmanuti, a sva se bave time kako razmišljamo. U lažne vijesti povjerujemo zbog: 1) pristranosti vjerovanja – sklonosti da se složimo s onim što je u skladu s našim vjerovanjem ili ideologijom, 2) kognitivne lijenosti – nesklonosti za razmišljanjem i analiziranjem onog što smo čuli i pročitali, 3) osjećaja – usmjerenih na sebe i na druge.

Pristranost vjerovanja. Naše razmišljanje i zaključivanje pristrani su prema informacijama sukladnim našim vjerovanjima. Uvjerenje nam, da ni ne primijetimo, otme sposobnost rezoniranja. Drugim riječima, kada čujemo neku vijest, skloni smo ju prihvatiti ukoliko se slaže s onim što inače znamo i u što inače vjerujemo; zato ćemo prije prihvatiti kao točnu neku neobičnost ili čak neistinu koju čujemo od ljudi ili organizacija kojima smo i inače skloni.

Kognitivna lijenost. Osobe sklonije razmišljanju obično bolje prepoznaju lažne vijesti (Ross, Rand i Pennycook, 2019). Ukoliko nismo angažirani oko neke teme, prihvatit ćemo to što nam serviraju skoro automatski, brzo i bez puno napora. Počastimo li se s malo vremena za razmisliti, postajemo bolji prepoznavatelji fake vijesti. Kako se to može učiniti? Na primjer, onemogućavanjem brzog pregleda vijesti (tzv. scrollanja) ili neobavljanjem drugih stvari istovremeno s čitanjem vijesti. Naš je kognitivni sustav uglavnom prenapregnut, kako ogromnom količinom istovremenih informacija, tako i zahtjevima za brzim akcijama. Oslobodimo li neke od inače prebukiranih kapaciteta, kako bi razmislili o vijestima, bit ćemo manje skloni nasjesti na one lažne jer ćemo ih bolje i brže prepoznati.

Emocije. Razmišljanje vođeno osjećajima češće dovodi do vjerovanja lažnim vijestima. Dezinformacije su često emocionalno pobuđujuće, provokativne, prije prigrabe našu ograničenu pažnju, odnosno zarade klikove i tako web-stranici osiguravaju veći prihod. Idealan razlog da ih se učini još senzacionalnijima i šokantnijima. Povrh svega, ljudi su društvena bića, a prihvaćanje lažnih vijesti može dovesti do socijalnog potkrepljenja – osjećaja pripadnosti i prihvaćanja od strane osoba i društva u kojem se krećemo.

Kako pobijediti lažne vijesti?

Kada nije siguran u odgovor, natjecatelj u kvizu „Tko želi biti milijunaš?“ ima tri jokera: pitaj publiku, pola-pola i zovi (prijatelja koji zna). Evo, kako bi oni mogli pomoći u prepoznavanju lažnih vijesti:

- „Pitaj publiku“ bi bila odlična opcija. Nedavno istraživanje potvrdilo je tzv. crowdsourcing, odnosno postavljanje pitanja o točnosti vijesti velikom broju ljudi, kao učinkovit način zaustavljanja lažnih vijesti jer je velika i raznolika skupina ljudi manje osjetljiva na vjerovanja od svakog pojedinca (Pennycook i Rand, 2019).

- „Pola-pola“ je dobra praksa kada je pred nama vijest koja se nekako baš uklapa u naš sustav vjerovanja. Tada bi bilo najbolje, a i pošteno, istražiti onih nepoznatih pola. Saznati: Tko je ovo napisao/poslao? Za koga? Tko ima koristi ili kome bi ova vijest mogla naštetiti? Jesu li neke važne informacije izostavljene? Je li izvor vjerodostojan (što kažu glavne medijske kuće)?
- „Zovi“ razum, a ne osjećaje! Treba si dati vremena razmisliti o vijesti koju čujemo: zastati i provjeriti izvor. Ukoliko ga ne možemo pronaći, najpametnije je vijest zaboraviti. Vijesti koje nas emocionalno uzbude ili uznemire, treba posebno pazirati i dodatno razmisliti zašto bi ju željeli proslijediti drugima. Prosljeđivanjem takve vijesti postajemo suodgovorni za dezinformiranje drugih, često nama najvažnijih ljudi.

Moguć je i proaktivni pristup; budući da vježba čini majstora, uvježbati se u prepoznavanju lažnih vijesti možemo i kroz različite igre koje senzibiliziraju na otkrivanje lažnih vijesti (npr. Factitious) ili pomažu u razumijevanju načina na koji se one šire (npr. Bad News, Fake it to Make it).

Ima li još nešto?

Da. Bilo bi jednostavno baciti lopticu odgovornosti za širenje obmana na konzumenta vijesti, njegov (ne)razum i pretjerane osjećaje. No, konzumente vijesti, nas, treba osnaživati u prepoznavanju lažnih vijesti, bolje medijski opismeniti i osvješćivati činjenicu da nas neki ljudi zaista žele obmanuti. Dok takvi postupci ne krenu u javnu proceduru ono što sami možemo učiniti u pandemiji lažnih informacija je posuditi rješenja stručnjaka iz područja virusnih pandemija – distancirati se od izvora informacija te oprati od njih ruke ukoliko dođu do nas.

LITERATURA

1. Nyhan, B., & Reifler, J. (2010). When Corrections Fail: The Persistence of Political Misperceptions, *Political Behavior*, 32, 303-330.
2. Pennycook, G. i Rand, D.G. (2019). Fighting misinformation on social media using crowdsourced judgments of news source quality, *Proceedings of the National Academy of Science*, 116, 2521-2526.
3. Silverman, C., i Singer-Vine, J. (2016). Most Americans who see fake news believe it, new survey says. BuzzFeed News.
<https://www.buzzfeednews.com/article/crfaigsilverman/fake-news-survey>
4. Schwarz, N., Newman, E. J., i Leach, W.D. (2016). Making The Truth Stick and The Myths Fade: Lessons from Cognitive Psychology, *Behavioral Science & Policy*, 2, 85-95.

46

Šefica Katedre za zdravstvenu psihologiju objasnila nam je paniku koja se stvara

dr. sc. Anita Lauri Korajlija

Preuzeto s: <https://www.index.hr/vijesti/clanak/sefica-katedre-za-zdravstvenu-psihologiju-objasnila-nam-je-paniku-koja-se-stvara/2160098.aspx>, objavljeno 26.02.2020.

Novinar Indexa, Goran Duhaček razgovarao je s predstojnicom Katedre za zdravstvenu i kliničku psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu dr.sc. Anitom Lauri Korajlijom o psihološkim aspektima pojave koronavirusa u Hrvatskoj, a ovdje ga prenosimo u cijelosti.

Kako se ljudi inače ponašaju u epidemijama, što izaziva paniku, kako je izbjeći, koliko je važno povjerenje u institucije i slično su teme o kojima smo zatražili stručno mišljenje ove psihologinje. Anita Lauri Korajlija 1994. godine upisala je studij psihologije na Odsjeku za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu. Diplomirala je 1999. godine te iste godine upisala poslijediplomski studij psihologije, završivši ga uspješnom obranom magisterija 2004. godine. U ožujku 2010. godine obranila je doktorat.

Od studenog 2001. godine zaposlena je kao znanstvena novakinja na Katedri za zdravstvenu i kliničku psihologiju Odsjeka za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu. U zvanje docenta izabrana je 2012. godine. Članica je Međunarodnog udruženja za istraživanje stresa i anksioznosti, Hrvatskog psihološkog društva, Hrvatskog udruženja za bihevioralno-kognitivne terapeute i Hrvatske psihološke komore.

Prve reakcije na pojavu koronavirusa u Hrvatskoj

Jučer je potvrđen prvi slučaj zaraze koronavirusom u Hrvatskoj. Bilo je primjera masovnog šopinga i spremanja zaliha hrane. Je li to očekivana reakcija, pitali smo dr. Lauri Korajliju.

”Reakcija je donekle očekivana, prisutna je i u drugim državama i situacijama kad nastane strah i panika, i predstavlja samo još jedan način širenja panike. Čak i ako neki ljudi nisu skloni anksioznosti i strahu, kad dođu u dućan u kojem su police poluprazne, pitaju se znaju li drugi nešto što ja ne znam, počinju sumnjati u sebe i može se dogoditi da i oni pokleknu i obave kupnju koju nisu planirali”, odgovara ova psihologinja.

Koliko je u ovakvim situacijama važno da građani vjeruju nadležnima koji su zaduženi za borbu protiv širenja bolesti? Zasad se čini da novi ministar zdravlja Vili Beroš dobro upravlja ovom kriznom situacijom, vrlo je transparentan, proaktivno informira javnost i čini se da i u operativnom smislu stvari idu u dobrom smjeru. Doduše, možda presporo, ali od hrvatske države nitko i ne očekuje da sagradi bolnicu za tjedan dana.

Bombardiranje informacijama

Lauri Korajlija smatra da je "naš zdravstveni sustav spreman odgovoriti na taj izazov, ali trenutno je, uz borbu protiv potencijalne epidemije, važno pažnju usmjeriti na tzv. infodemiju".

"Trenutno smo bombardirani ogromnom količinom informacija - netočne informacije i teorije zavjere šire se brže od virusa, ponavljaju se preko društvenih mreža i medija i postaju ozbiljna prijetnja tjelesnom, ali i mentalnom zdravlju pojedinaca", upozorava psihologinja.

Ipak, upozorava: "Mi, nažalost, u Hrvatskoj loše stojimo po tom pitanju i u tom je smislu ova situacija još složenija. U ovoj situaciji je važna suradnja službi i medija, koordinirano izvještavanje, pravovremeno izvještavanje, ne skrivanje ili umanjivanje informacija. Hoće li građani poslušati savjete službi, teško je reći. Neki sigurno neće, to je uvijek tako. Ovo je prilika da službe pokažu da su tu za građane i da rade sve u njihovom najboljem interesu."

"U situacijama iznimnog straha naši kapaciteti za racionalno promišljanje su suženi"

Premijer Andrej Plenković je danas izjavio da nema razloga za paniku. "Treba prestati s bilo kakvom panikom, velikim šopingom i stvaranjem zaliha. Nismo u takvoj situaciji", poručio je.

Što je zapravo panika, kako je psihologija definira? Koji su mehanizmi nastanka panike, a kako se panika može spriječiti odnosno okončati, pitamo dr.sc. Lauri Korajliju.

"Panika je stanje iznimnog straha koje nastane zbog neke stvarne (npr. požari, poplave, potresi, rat) ili percipirane, očekivane prijetnje, kao sada, strah od zaraze. U ovom slučaju jako su važne naše pretpostavke, ideje, slike što COVID-19 jest, koliko je ozbiljan i koliko bi nas trebalo biti strah. Ta naša percepcija bolesti onda utječe na ponašanja koja su usmjerena na nošenje s bolesti. U situacijama takvog iznimnog straha naši kapaciteti za racionalno promišljanje i ponašanje su donekle suženi", počinje ona objašnjavati.

Strah od nepoznatog

"Ukoliko mislimo da će se zaraza proširiti ogromnom brzinom, da ćemo svi biti ugroženi, da će se škole i tvrtke zatvoriti, grad se izolirati, onda nas taj nadolazeći strah od užasa može potaknuti da radimo stvari koje inače ne bismo - kupovanje namirnica, diskriminatorno ponašanje prema strancima, ili poznanicima i prijateljima za koje smatramo da su neoprezni i za nas opasni i slično. Važno je naglasiti da je strah od nepoznatog, jer je činjenica da je COVID-19 virus o kojem mi još uvijek ne znamo dovoljno, potpuno očekivan i razumljiv", kaže stručnjakinja.

"Ono što je važno je to što ćemo mi s tim strahom napraviti", ističe Lauri Korajlija te dodaje: "Dio ljudi bit će jako uznemiren ovim stanjem; u naprednim državama centri za krizna stanja imaju uključene i stručnjake za mentalno zdravlje i važno je da se situacija umiruje točnim i provjerenim informacijama, a ne senzacionalističkim vijestima i naslovima. Ponavljanje da nema razloga za paniku, bez nuđenja objašnjenja zašto ga nema, nije dovoljno. Daju se informacije s jedne strane da se radi o ne tako opasnom virusu, čak manje opasnom od gripe, uz istovremeno objavljivanje protokola ponašanja, pojačavanje provjera i mjera opreza, otkazivanja događanja, zatvaranje odjela i tvrtki. To nije umirivanje panike. Ako je COVID-19 bezazleniji od gripe, zašto ne paničarimo već dva mjeseca oko gripe koja je u punom jeku? Jako je važno da se uvede sustavno i pravovremeno izvještavanje s točnim informacijama, realnim procjenama, izvještava o realnim opasnostima i brigama, statistikama i sl."

Važno je umiriti ljude koji su zaista preplavljeni brigom

Kod dijela ljudi kod kojih je percepcija bolesti takva da nije ništa ozbiljno i da statistike pokazuju da je vjerojatnost obolijevanja mala, strah će biti niži pa će tako izostati i panična ponašanja, napominje psihologinja.

”Važno je međutim da u ovoj situaciji razumijemo da ne reagiramo svi jednako, da je dio ljudi zaista preplavljen brigom i da je važno pomoći im i umiriti ih, a ne im se ismijavati i proglašavati ih ludima”, naglašava Lauri Korajlija.

Za one malo starije, film Variola Vera iz 1982. je vjerojatno ključna slika koju imaju o pojavi opasne bolesti, panike i karantene koju je potrebno uvesti. Koliko na naše ponašanje u ovakvim situacijama uopće utječu filmovi koje smo pogledali i knjige koje smo pročitali o epidemiji, karantenama i raspadu sustava koji u takvim situacijama može nastati?

”Ljudi ne znaju što taj virus točno je, i u tim situacijama zamišljanje strašnih scenarija (a koji su često prikazani u filmovima) samo otežava situaciju. Ne možemo reći da su ti filmovi ti koji potiču strah, ali kad je strah prisutan, podsjećanje na njih ne pomaže smirivanju tog straha”, kaže psihologinja.

Odgovornost medija

”Na medijima je ogromna odgovornost u ovom trenutku”, naglašava psihologinja. ”Preliminarni rezultati istraživanja koje smo pokrenuli sinoć pokazuju da je jedno od ponašanja koje će se pojačati u sljedećih nekoliko dana - praćenje medija. Mediji trebaju preuzeti odgovornost za vijesti i način izvještavanja... Koja je bila svrha članaka o mahnitim kupovinama u dućanima - potaknuti i ostale da to učine jer zalihe nestaju, umirivanje situacije ili prikupljanje klikova?” kaže Lauri Korajlija.

”Pozivajte se na službene izvore, na provjerene informacije, jer glasine i lažne vijesti samo pojačavaju zabrinutost i paniku. Ovo nije vrijeme za senzacionalizam i nadam se da glavni i odgovorni u medijima to razumiju”, apelira predstojnica Katedre za zdravstvenu psihologiju na FFZG-u.

47

Nije samo virus zarazan. Zarazna je i ljubav, razumijevanje i toplina

Nada Kegalj, psihologinja OŠ Podmurvice, Rijeka

Da, točno je da smo prije nepunih mjesec dana govorili da je potrebno biti na računalu manje od pola sata dnevno, da treba ograničiti upotrebu svih digitalnih pomagala. Ovakvoj situaciji se nismo nadali.

Psiholozi u školama od prvog dana ove situacije sudjeluju s učiteljima u organizaciji nastave na daljinu. Većina psihologa je uključena u rad svakog razrednog odjela. Imamo i svoje kanale. Dajemo podršku, savjete i razne materijale učiteljima, ravnateljima, roditeljima i učenicima. Otvaramo psihološke kutke za podršku, zabavu, savjete, razbibrigu. Vodimo računa o opterećenosti i rasterećenju učenika tijekom dana. Naš je zadatak u školama da od zone straha (ozbiljnih situacija, panike, nerviranja) pa preko zone učenja, stvaramo zonu rasta.

Svima smo na raspolaganju! Naša je dužnost pružiti emocionalno rasterećenje, utjehu, umirenje, savjete i sugestije, educiranje i pomoć pri rješavanju problema.

Svakodnevno sudjelujemo na elektronskim sjednicama učiteljskog ili nastavničkog vijeća. Mijenjamo planirane školske kurikule i aktivnosti s online aktivnostima.

Članovi školskih kolektiva izvrsno surađuju. Pomažu jedni drugima. Stvara se jaka povezanost. Svi članovi i psiholozi, trude se pojedinačno doći do svakog učenika, provjeriti je li sve u redu, može li, treba li djetetu pomoć. Komunikacija s roditeljima odvija se na mnogo načina, jer morate znati da se tek sad vidi ogromna razlika u digitalnoj pismenosti roditelja. Učenici počinju digitalnu tehnologiju koristiti u pozitivne svrhe i na pravi način.

Osim rada u svojim školama, mnogi psiholozi odazvali su se pozivu Komore i Društva te se uključili u telefonsko pružanje pomoći. Osim toga Ministarstvo znanosti i obrazovanja aktiviralo je Tim za psihološke krizne intervencije, kojeg uglavnom čine školski psiholozi, za pomoć učiteljima, roditeljima i učenicima.

Naglašavam da je ovo povijesni trenutak za školstvo. Ovo je reformski trenutak. Budućnost će nam pokazati. Posebno treba pohvaliti Carnetove računalne stručnjake i školske informatičare, jer bez njih ovo ne bi uspjelo.

Ovakva situacija nije uspjela u nama ujediniti samo neugodne osjećaje straha, panike, brige, tuge, ljutnje i nesigurnosti, već se pobrinula da se pokrenu zajedništvo, toplina, empatija. Otporniji smo nego što mislimo! Nije samo virus zarazan. Zarazna je solidarnost, ljubav, razumijevanje, toplina. Naš je zadatak da ih širimo!

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

*prof. dr. sc. Marina Ajduković, prof. dr. sc. Dean Ajduković,
Društvo za psihološku pomoć*

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

I o tome su mediji počeli senzibilizirati javnost („A što kad je doma pakao? Žene žrtve nasilja su u problemima“, 24 sata, 31.3. 2020.;

<https://www.24sata.hr/lifestyle/a-sto-kad-je-doma-pakao-zene-zrtve-nasilja-su-u-problemima-684173>).

Što to sve znači za djecu koja su također „zatvorena“ u takvom obiteljskom krugu?

U tekstu koji slijedi osvrnut ćemo se na sprječavanje, zaustavljanje i zaštitu od nasilja u partnerskim odnosima. Što se tiče djece koja su i za vrijeme izolacije izložena povećanoj opasnosti od obiteljskog nasilja, ali i povećanoj opasnosti od seksualnog zlostavljanja na internetu, uključujući i grooming aktivnosti (nagovaranje na seksualne aktivnosti online), upućujemo na iznimno korisne

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

Marina Ajduković, Dean Ajduković

tekstove Poliklinike za zaštitu djece Grada Zagreba, kao što je npr. „**UPOZORENJE: Za vrijeme izolacije raste rizik za obiteljsko nasilje i zlostavljanje djece**“, (29.3. 2020.; <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/upozorenje-za-vrijeme-izolacije-raste-rizik-za-obiteljsko-nasilje-i-zlostavljanje-djece/>) ili „Koronavirus (COVID-19) i djeca: opasnost od zaraze i zaštita od obiteljskog nasilja u uvjetima socijalnog distanciranja“, (24.3.2020.; <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/koronavirus-covid-19-i-djeca-opasnost-od-zaraze-i-zastita-od-obiteljskog-nasilja-u-uvjetima-socijalnog-distanciranja/>).

Nasilje u partnerskim odnosima

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

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

Stres, partnerski odnosi i situacijsko partnersko

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

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

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

Doživljaj neke situacije kao opasne ili prijetee dovodi do niza fizioloških i emocionalnih promjena, a mijenja se i ponašanje uslijed dodatnog aktiviranja autonomnog živčanog sustava tijekom emocionalnih reakcija kao što je tjeskoba, strah, ljutnja. Ova aktivacija povećava sposobnost našeg organizma za napore, priprema organizam na pojačani rad i za opasnost – šire se zjenice, smanjuje izlučivanje slina, ubrzava disanje i rad srca, povećava krvni tlak, pojačava izlučivanje hormona adrenalina, usporava rad crijeva i pražnjenje mokraćnog mjehura... Snažne emocije dovode do pojačane aktivacije autonomnog živčanog sustava, na što ne možemo utjecati. Te promjene se događaju „autonomno“ u situaciji stresa. No što se još događa? Tijelo reagira na mnoge načine kao što je npr. promjena u apetitu (često jedenje ili gubitak apetita), teškoće spavanja (buđenje noću ili teško uspavljivanje; teško buđenje), noćne more (teški snovi; buđenje u noći u znoju), znojenje bez tjelesnog napora, teškoće disanja (gubitak daha; otežano disanje), pojava alergija i druge promjene na koži, lupanje srca, česte glavobolje, nekontrolirano grčenje mišića (tikovi) ili/ i stalna mišićna napetost i, dugoročno, podložnost raznim bolestima zbog smanjenog imuniteta. U situaciji stresa mijenja se i ponašanje pa su tako uočljivi znakovi uznemirenosti (poigravanje s predmetima, besciljno hodaње), razdražljivost (iritacija), agresivnost (napadi na druge osobe ili predmete), povlačenje od drugih osoba (osamljivanje, izbjegavanje ljudi), samoozljeđivanje, povećano uzimanje alkohola, duhana, droge, lijekova. Dominantne emocije su ljutnja (brzo i lako se javi bez posebnog povoda), neraspoloženje koje traje dulje vrijeme, potištenost (depresivnost), osjećaj gubitka kontrole. Što se tiče mišljenja i pamćenja, javljaju se teškoća koncentracije, konfuzno mišljenje (nemogućnost jasnog slijeda misli), zaboravljanje. Uz to stres ograničava i našu sposobnost da se brinemo

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

Marina Ajduković, Dean Ajduković

o sebi i drugima, te smanjuje kapacitet za suosjećanje s drugima. U situaciji visokog stresa vrlo je primamljivo tražiti krivicu za svoje stanje ili događaje u drugima.

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

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

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

Značaj emocionalne samoregulacije u partnerskim odnosima

Samoregulacija emocija je sposobnost smirivanja sebe kada smo jako uzbuđeni i pobuđivanja sebe kada se osjećamo potišteno, bezvoljno, beznadno. Stoga možemo reći da se emocionalna samoregulacija odnosi na našu sposobnost da održimo razinu pobuđenosti na optimalnoj razini. Naime, i kada nismo u kriznim vremenima, svakodnevica od nas zahtijeva prilagodbu na okolinu i kontrolu vlastitih unutarnjih stanja kako bismo adekvatno i fleksibilno funkcionirali u društvu. Većina nas koristi različite regulacije emocija i primjenjujemo ih u različitim situacijama kako bismo se prilagodili zahtjevima naše okoline (<https://positivepsychology.com/emotion-regulation-worksheets-strategies-dbt-skills/>). Neke od njih su zdrave, neke nisu. Zdrave strategije suočavanja kao što je npr. kretanje (hodanje, šetnja) ili kratke vježbe za opuštanje tijela. To pomaže u smanjivanju snažnih emocija, što omogućuje da uspostavimo kontrolu nad svom mišljenjem, a posljedično bolje razumijevanje onoga što je dovelo do tog snažnog emocionalnog iskustva.

Što pridonosi tome da su emocije tako preplavljujuće? Važno je napomenuti da doživljaj pojedine emocije (svijest da smo ljuti, tužni, razočarani) sam po sebi nije ono što vodi poteškoćama.

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

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

No valja imati na umu da samoregulacija emocija nije potiskivanje emocija. Što više, samoregulacija emocija počiva na prepoznavanju i imenovanju svojih emocija, njihovom izražavanju na adekvatan način i u primjereno vrijeme, razgovoru o njima s ljudima u svojoj okolini, rješavanju problema i situacija koje su njihov uzrok, a i što manjem nakupljanju tih negativnih emocija u sebi i njihovom potiskivanju. Potiskivanje emocija može dovesti do lošijeg izražavanja vlastitih potreba, nerazumijevanja vlastitih emocija, ali i emocija drugih, što dovodi do poteškoća u socijalnim i partnerskim odnosima, kao što je uzajamno nerazumijevanje.

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

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

Marina Ajduković, Dean Ajduković

Vještine samoregulacije ljutnje

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

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

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

Ako se borite s regulacijom svojih emocija, osobito ljutnje, naučite kako ih vi možete kontrolirati i nedopustiti da one kontroliraju vas. Takvo ponašanje pokazuje osobnu odgovornost i odgovornosti za odnose u obitelji i partnerskoj vezi (Pregrad, 2006). Postoji više postupaka kako se može razviti kapacitet za samoregulaciju ljutnje, čiji opis je dostupan na Internetu (npr. „21 Emotional regulation worksheets & strategies“

[https://positivepsychology.com/emotion-regulation-worksheets-](https://positivepsychology.com/emotion-regulation-worksheets-strategies-dbt-skills/)

[strategies-dbt-skills/](https://positivepsychology.com/emotion-regulation-worksheets-strategies-dbt-skills/). No za to je ključno biti svjestan svoje ljutnje (ne negirati je) i biti spreman preuzeti odgovornost za njezino reguliranje. Dio problema je upravo u tome što mnogi ljudi neugodne emocije kao što je npr. ljutnja potiskuju, poriču ili se žestoko opiru kad im okolina na njih ukaže. Svi mi imamo iskustvo s ljudima koji su bili vidno ljuti ili frustrirani i koji su tvrdili da su „savršeno dobro“. Stoga je naš posao kao stručnjaka približiti da su svi osjećaji „naši“, da je osjećaj ljutnje prirodan čovjeku i da ima svoju funkciju da potakne tjelesnu pripremljenost za prijetuće situacije. Ali način na koji se nosi s ljutnjom se uči, vježba i zato se može promijeniti.

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

S - Stanite!

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

T – Trenutak za udisaj i izdisaj

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

O - Opažajte sebe

Koje misli vam trenutno prolaze kroz glavu? Što vam znače? Da li vas uznemiruju ili smiruju? Koje promjene primjećujete u svom tijelu (osjećaj pritiska u grudnom košu, promjena temperature tijela, znojenje, sušenje usta, trešnju, nakupljanje energije koji dovodi do osjećaja da će te eksplodirati, crvenilo lica)?

P - Pogledajte događaj iz drugeperspektivu

Koje je razumnije ovog događaja mog osjećaj ljutnje?

Koji je drugi mogući način sagledavanja cijele situaciju?

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

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

P - Promislite i provjerite isprobajte što djeluje

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

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

Učinite ono što će biti učinkovito i prikladno.

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

Zdrave aktivnosti koje će pomoći da regulirate svoje emocije uključuju:

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

Ove aktivnosti su zdrave jer doprinose boljem upravljanju vašim emocijama i ne uzrokuju vamai drugima nikakvu štetu. Nezdrave aktivnosti, koje na prvi pogled pomažu, ali zapravo jako štete, su upotreba alkohola ili drugih supstanci, samopovređivanje, izbjegavanje ili povlačenje od bliskih osoba, fizička ili verbalna agresija, prekomjerna upotreba društvenih medija („What is emotion regulation and how do we do it?“

<http://www.selfinjury.bctr.cornell.edu/perch/resources/what-is-emotion->

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

Marina Ajduković, Dean Ajduković

regulationsinfo-brief.pdf.). Te aktivnosti pružaju samo trenutno i kratkotrajno olakšanje, a dugoročno povećavaju opasnosti od nasilja. Slično vrijedi i za potpuno emocionalno udaljšavanje koje partner može interpretirati kao stav „baš me briga za naš odnos i tebe“, što dalje povećava međusobnu otuđenost, ali i osjećaj ugroženosti partnera koji zbog toga može ući u obrazac opisan u modelu „Kotač moći i kontrole“.

Terorizam u partnerskim odnosima i socijalna izolacija

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

A što je u onim brojnim situacijama u kojima je nasilje dio obrasca kontrole i moć u odnosu? U pravilu tu se radi o rodno uvjetovanom nasilju u kojem je počinitelj muškarac, a žena žrtva nasilja, a redovito je riječ o težim i teškim oblicima nasilja. U vrijeme socijalne izolacije i ovi parovi suoženi dodatnom stresu što čini nasilnika još ljucim i općenito nezadovoljnijim, a žrtvu još bespomoćnijom i ugroženijom. Može se očekivati da će žrtva čak i slučaju ozljede rjeđe zatražiti liječničku pomoć zbog straha od nasilnika koji nipošto ne želi da se sazna da je zlostavljač. Zbog toga se očekuje da stvarni porast slučajeva nasilja nije praćen porastom prijavi. Nasilje se manje prijavljuje, iskustva su većeg broja udruga za podršku žrtvama nasilja (iako ne svih) da ih žrtve rjeđe kontaktiraju, jer je izgubilo gotovo svaku mogućnost da prijavi nasilje bez da dodatno ugroze svoju sigurnost. O tome u nas govore iskustva Autonomne ženske kuće Zagreb (<https://www.24sata.hr/lifestyle/a-sto-kad-je-doma-pakao-zene-zrtve-nasilja-su-u-problemima-684173>), kao i iskustva drugih udruga („Obiteljsko nasilje u svijetu eskaliralo: Evo kakva je situacija kod nas i na što upozoravaju stručnjaci“, 31.3.2020.;

<https://www.rtl.hr/vijesti-hr/novosti/crna-kronika/3766881/obiteljsko-nasilje-u-svijetu-eskaliralo-evo-kakva-je-situacija-kod-nas-i-na-sto-upozoravaju-strucnjaci/>.

Na pad broja prijavi nasilja upućuju i podaci prekršajnog suda (usmena komunikacija sa sutkinjom Visokog prekršajnog suda). No to ne znači da je nasilja manje. To samo znači da se nasilje manje prijavljuje jer je žrtva kontekstualno ovisnija o nasilniku i jer on ima još veću mogućnost kontrole nad žrtvom. No stručnjaci i aktivisti opravdano upozoravaju da će s produljenjem socijalne izolacije situacija biti sve teža, te da možemo očekivati veći broj slučajeva nasilja u obitelji.

Kako pomoći ženi da dobije potrebnu pomoć? Ključna je građanska solidarnost i odgovornost. Konkretno, susjedi ili/i bliski prijatelji, rođaci svi koji čuju viku, vrijeđanje, razbijanje, trebaju prijaviti policiji da se događa nasilje. Bolje je pogriješiti lažnom uzbunom nego žrtvu i članove obitelji ignoriranjem znakova upozorenja prepustiti zlostavljaču. Policija i sudovi imaju jednake dužnosti u zaštiti od nasilja u obitelji kao i prije epidemije korona virusa. Policija i nadalje tretira dojave o nasilju kao prioritete za postupanje. Osim toga, svaka prijava policiji i potom njihova intervencija na terenu šalje poruku zlostavljaču da društvene institucije funkcioniraju i bdiu, a žrtvi da nije potpuno zaboravljena i sama. Svjetska zdravstvena organizacija je 26. ožujka 2020. dala smjernice za zaštitu žena od obiteljskog nasilja u vrijeme COVID-19 pandemije (<https://www.who.int/reproductivehealth/publications/emergencies/>

COVID-19-VAW-full-text.pdf). Polaze od toga da u ovom razdoblju stres, smanjivanje i promjena funkcioniranja socijalnih i zaštitnih mreža i smanjeni pristup uslugama mogu dovesti do povećavanja rizika od nasilja za žene. Na kraju ovog dokumenta u kojem je jasno navedena obaveza svih, od Vlade, represivnog sustava, socijalne skrbi, zdravstva, udruga za zaštitu i pomoć žrtvama nasilja, lokalne zajednice, pa do samih žrtava nasilja, da obrate punu pozornost na problem nasilja u obitelji u vrijeme COVID-19 krize. Dio smjernice namijenjen ženama u obiteljima u kojima je prisutno nasilje usmjerene je na smanjivanje stresa, a time i smanjivanja vjerojatnosti rizičnih situacija, primjerice održavanjem svakodnevne rutine i osiguravanjem vremena za fizičku aktivnost i odmor (koliko je to moguće), korištenjem vježbi za opuštanje (npr. disanje, meditacija, progresivna mišićna relaksacija, mindfulness), bavljenjem aktivnostima koje su u prošlosti pomogle u nošenju s teškim razdobljima, te traženjem podrške od obitelji i prijatelja putem telefona, e-pošte... Ovo razdoblje također pokazuje koliko je nužno da sve žene koje su doživjele nasilje imaju razrađen i dobar sigurnosni plan za sigurnost njih samih i djece u situacijama kad se nasilje pogoršava.

Ovo je trenutak da stručnjaci koji se bave psihosocijalnim tretmanom počinitelja nasilja ili kao djelatnici CZSS znaju da je u obitelji već bilo nasilja, postupaju proaktivno. To znači da trebaju kontaktirati počinitelja nasilja i s njim razgovaraju o tome kako kontrolira svoje nasilno ponašanje u situaciji povećanog stresa, što mu u tome pomaže. Poruka takvih kontakata je jasna – pratio što se događa i brinemo za sigurnost vaše obitelji. Izvrstan vodič za stručnjake koji rade s muškarcima koji imaju problema s nasilnim ponašanjem i kontrolom ljutnje je kratki tekst „Korona kriza: Vodič za preživljavanje muškaraca koji su pod pritiskom“ (https://www.maenner.ch/wp-content/uploads/2020/04/INDIV_Merkblatt_Corona_ENGLISCH.pdf) koji je netom objavio MenCare Switzerland. U njemu se polazi od toga da je posao stručnjaka podržati i pratiti muškarce koji su bili nasilni kad su pod povećanim stresom, kako bi se zaštitile žene i djeca. Jasno je navedeno da su emocije poput osjećaj nemoći, nesigurnosti, straha, brige o svom zdravlju, obitelji ili financijskoj i profesionalnoj budućnosti neugodne, ali normalne i očekivane, te da povećavaju stres – ali da te emocije nisu razlog niti da mogu biti izgovor za nasilje. Nakon ovako jasnog pozicioniranja odgovornosti za samokontrolu emocija i nasilnog ponašanja, slijede vrlo praktični savjeti muškarcima kako smanjiti doživljaj stresa i uspostaviti kontrolu nad svojim ponašanjem. Europska mreža za rad s počiniteljima nasilja (Work with Perpetrators European Network – WWP EN) objavila je smjernice za rad s počiniteljima nasilja

(<https://www.work-with-perpetrators.eu/covid-19>).

Poruka muškarcima koji se već bili nasilni ista je ona koju dobivaju tijekom psihosocijalnog tretmana zbog počinjenog nasilja u obitelji: vaša je odgovornost da ne budete nasilni i da partnerica i djeca budu sigurni od nasilja, a mi ćemo vas u tome podržati.

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

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

Marina Ajduković, Dean Ajduković

LITERATURA

1. Ajduković, M., Patrčević, S., Ernečić (2016) Izazovi obiteljske medijacije u slučajevima nasilja u partnerskim odnosima. *Ljetopisi socijalnog rada*, 23 (3), 381-411.
2. Jusupović, D., Žižak, A., Ajduković, D., Kraljević, R., Ajduković, M., Vrbanić, I. (2010) Psihosocijalni tretman počinitelja nasilja u obitelji. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć
3. Hocker, J.L., Wilmot, W.W. (1995) *Interpersonal Conflict*. WCB Brown & Benchmark
4. Kelly, J. B., Johnson, M. P. (2008) Differentiation among types of intimate partner violence: Research update and implications for intervention. *Family Court Review*, 46(3), 476 –499.
5. Lazarus, R., Folkman, S. (2004) *Stres, procjena i suočavanje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
6. Pence, E., Paymar, M. (1984) *Wheel of power and control*. Domestic Abuse Intervention Project (DAIP). Duluth, Minnesota.
7. Pregrad, J. (2006) Odgovornost i odnosi u organizaciji. U: Poljak, N., Šehić-Relić, L. (ur.) *Sukob@org – upravljanje sukobom u organizaciji*. Osijek: Centar za mir, nenasilje i ljudska prava, 61-74.
8. Vivyan, C. (2015) STOPP. Get Self Help UK.
Retrieved from <https://www.getselfhelp.co.uk/stopp.htm>

Stigmatizacija oboljelih od novog koronavirusa

dr. sc. Margareta Jelić, psihologinja, FF Sveučilište u Zagrebu, Odsjek za psihologiju

Objavljeno na: <https://www.koronavirus.hr/stigmatizacija-oboljelih-od-novog-koronavirusa/361>

Što je to stigma?

U situaciji kada nam prijete opasnost od virusa, i svaki je kontakt sa zaraženom osobom potencijalno opasan, velika je vjerojatnost stigmatizacije oboljelih od koronavirusa. Naime, u posljednje vrijeme možemo primijetiti da osobe koje su oboljele od koronavirusa, uz fizičke posljedice bolesti, doživljavaju i osudu okoline. To nazivamo stigmom. Riječ stigma je grčkog porijekla i u staroj Grčkoj odnosila se na žig načinjen na tijelu (opekotinu ili posjekotinu) kojim su se označavale moralno loše osobe (npr. izdajnici i kriminalci). Stigma je dakle oznaka srama i njena je funkcija da osobu označi manje vrijednim članom društva koji bi trebao biti isključen iz društva. Društvena stigmatizacija u ovom kontekstu znači da se osobe koje su zaražene virusom i one koje se povezuje sa zarazom etiketira kao opasne ili neodgovorne, da im se pripisuju negativne osobine i diskriminira ih se, zbog čega se te osobe osjećaju loše ili manje vrijedno.

Zašto se javlja?

Stigma je u pravilu uzrokovana kombinacijom neznanja i straha, što je podloga stvaranju mitova i predrasuda. U situaciji kada postoji velik strah od zaraze koronavirusom, a nesigurnost je velika (ona je izazvana našim trenutnim nepoznavanjem novog virusa, kao i nepoznavanjem načina uspješnog suzbijanja i liječenja oboljelih od virusa) razumljivo je da se javljaju tjeskoba, strah i panika među ljudima. Ljudi se uglavnom boje novog i nepoznatog. Taj strah smo tada skloni povezati s „drugima“, kako bi nam djelovao udaljenije, kao nešto što se događa drugima, a ne nama. Međutim, to ujedno vodi nastanku predrasuda i stigmatizacije određenih skupina ljudi, a među njima posebno oboljelih od koronavirusa.

U situaciji straha i nesigurnosti ljudi imaju potrebu u što većoj mjeri se zaštititi i ograditi od štetnih utjecaja te vratiti osjećaj kontrole nad svojim životom. Nastojimo smanjiti tjeskobu i nesigurnost poštivanjem uputa Stožera i nadležnih ustanova. Vjerovanje da ćemo time uspješno spriječiti razazu virusom nam pomaže da se nosimo s trenutnom situacijom. I svakako je pozitivno da na taj način čuvamo zdravlje sebe i drugih oko nas. No, to naše vjerovanje ima i tamniju stranu. Naime, ako vjerujemo da time kontroliramo hoćemo li se zaraziti, to onda oboljele od virusa stavlja u skupinu onih koji nisu dovoljno pazili te snose odgovornost za svoju bolest. Zato se oboljelima katkad pripisuje odgovornost za obolijevanje. A ako smatramo da je osoba odgovorna za obolijevanje, ona će biti jače stigmatizirana

Koje su posljedice stigmatizacije? Zašto je ona loša?

Jeste li se ikad susreli sa situacijom da otkrijete kako Vaše dijete ima uši i razmišljate što će roditelji djece s kojom se Vaše dijete druži misliti ili reći o Vama kada im javite? Hoće li biti zahvalni na upozorenju ili će Vas ogovarati? Tako (ali puno snažnije) djeluje stigma.

Svjedoci smo kako se svuda po svijetu od pojave virusa javljaju stereotipi i predrasude prema osobama azijskog porijekla koje su rezultat straha i uvjerenja da se radi o „kineskom virusu“. Ta pojava nije nova jer i inače postoji sklonost da se nove zarazne bolesti povezuju sa stranim zemljama i narodima. Svojedobno se tako koristio naziv „španjolska gripa“ iako se stručnjaci slažu da vjerojatno nije potekla iz Španjolske. To posljedično vodi okrivljavanju drugih naroda za širenje bolesti, a time i diskriminaciji ljudi na temelju rase ili etničke pripadnosti. Upravo se to ovih dana događa osobama azijskog porijekla koje su žrtva diskriminacije samo zbog izgleda odnosno rase. Isto se događa i osobama oboljelim od COVID-19 pa i onima koje su preboljele virus ili su puštene iz karantene i više ne predstavljaju opasnost za druge.

Virus ne bira prema rasi, nacionalnosti ili etnicitetu i može zahvatiti svakoga. Ako uz virus, osobu zahvati i društvena stigma, posljedice će biti još teže i dalekosežnije. Stigma poprima različite oblike, od izbjegavanja i izrugivanja do izoliranja zaraženih osoba, ali i onih koje dijele neke karakteristike s njima (npr. predrasude prema osobama azijskog porijekla ili osobama koje su bile u kontaktu sa zaraženom osobom). Stigmatizirane osobe često ostaju izolirane od društva kad im je najpotrebnija podrška, te vrlo usamljene.

Posljedice stigme su brojne i zahvaćaju i pojedince, ali i širu zajednicu. Budući da stigmatu oboljelih prate strah i očekivanje odbacivanja, to vodi do nepovjerenja u sustav i u podršku zajednice u kojoj bi osoba trebala potražiti pomoć. Stoga društvena stigma ima loše posljedice za stigmatiziranu osobu: izaziva sram i vodi skrivanju bolesti kako bi se izbjegla diskriminacija, odgađanju traženja pomoći, a smanjuje i vjerojatnost preventivnih odnosno zdravih ponašanja. Time stigma utječe na emocionalno i mentalno zdravlje stigmatiziranih, ali i na zajednice u kojima oni žive.

Važno je podsjetiti se da svatko može biti meta predrasuda. Zato je pravi izazov ostati udruženi u borbi protiv virusa, a ne jedni protiv drugih te spriječiti stigmatizaciju oboljelih. Budući da je stigma izazvana strahom i neznanjem, odnosno nepoznavanjem virusa i njegovog djelovanja, važno je smanjiti upravo ta dva čimbenika. Traženjem i dijeljenjem provjerenih informacija (koristeći pri tom provjereni izvor poput HZJZ) o djelovanju virusa i načinima smanjenja opasnosti od zaraze možemo smanjiti pogrešna uvjerenja i stereotipe koja izazivaju strah i dovode do stigme zaraženih ili onih koji su im bliski. Tomu pridonosi tolerancija i razumijevanje koji zamjenjuju predrasude i stigmatizaciju. Ključno je graditi povjerenje u nadležne institucije, pridržavati se uputa koje štite nas i naše bližnje i pokazivati empatiju prema oboljelim članovima naše zajednice.

Posebno je važna uloga stručnjaka ali i medija koji prenose informacije ljudima. Način na koji komuniciramo neku poruku također oblikuje stavove drugih. Stoga je važno voditi računa o riječima i izrazima koje koristimo kako bi zaista djelovali u smjeru smanjenja straha i osude drugih te istovremeno povećanja odgovornosti svakog pojedinca za zajednicu. To znači: odustajanje od bombastičnih i pikantnih naslova, te umjesto toga širenje točnih informacija o virusu; izbjegavanje davanja „etničkih“ naziva virusu (npr. kineski virus) ili nazivanja osoba oboljelih od virusa „COVID žrtvama“ ili „COVID slučajevima“; stavljanje naglaske na učinkovitost prevencije i mjera zaštite te samog tretmana oboljelih umjesto stavljanja naglaske na broj žrtava. Velik je naglasak na osobama umrlim od posljedica koronavirusa, dok priče onih koji su se uspješno oporavili ili onih koji su im bili podrška ne dobivaju dovoljno mjesta u javnosti. Dakle, virus nije opravdanje za diskriminaciju. Ostanimo solidarni i udruženi u borbi protiv virusa, a ne jedni protiv drugih. Ne osuđujmo, pružimo ruku pomoći jedni drugima. Tako ćemo kao društvo i kao zajednica najbrže zacijeliti.

Sažetak

Temelj stigme povezane s COVID-19:

- radi se o novom virusu o kojem ne znamo dovoljno,
- ljudi se boje nepoznatog,
- lakše je povezati strah s „drugima“.

Razumljivo je da se u takvoj situaciji javljaju tjeskoba, strah i panika među ljudima. Međutim, to ujedno vodi do stvaranja predrasuda i stigmatizacije određenih skupina ljudi, a među njima posebno oboljelih od virusa. Stigmatizacija ima negativne posljedice poput diskriminacije, samostigmatizacije i povlačenja oboljele osobe iz društva. Stigma ima loše posljedice za stigmatiziranu osobu: vodi skrivanju bolesti kako bi se izbjegla diskriminacija, odgađanju traženja pomoći, a smanjuje i vjerojatnost preventivnih odnosno zdravih ponašanja. Osim na emocionalno i mentalno zdravlje stigmatiziranih, stigma utječe i na zajednice u kojima oni žive. Zato je zaustavljanje stigme važan izazov za sve nas jer ćemo time i svoju zajednicu učiniti otpornijom i jačom.

Kako spriječiti stigmu:

- Svatko može pomoći u sprječavanju stigmatizacije povezane s COVID-19 tako što se informira o činjenicama (koristeći pritom provjereni izvor točnih informacija) i dijeli ih sa drugima u zajednici.
- Povjerenje u zdravstveni sustav – zaražene osobe ili one koje sumnjaju da su zaražene trebaju imati povjerenje da će im sustav osigurati povjerljivost osobnih podataka, jer nitko ne želi javnu objavu svog zdravstvenog stanja.

Zašto je važno da ostanemo ljudi?

*osvrt iz pozicije psihologa i psihoterapeuta, a prvenstveno čovjeka
Tanja Dejanović Šagadin, prof., psihologinja i psihoterapeutkinja,
Psihološki centar TESA i COO „Goljak“*

Već sam komentirala u medijima razne psihološke aspekte ove pandemije i potresa, iz ideje da je moja građanska dužnost da svojim znanjima i savjetima pomognem koliko mogu u onome u čemu sam stručna, a to je očuvanje psihološkog zdravlja. Mnoge moje kolege su napravile isto, uključili se na različite načine u pomaganju pri nošenju s ovom situacijom. Moju proaktivnost olakšala je činjenica da su me novinari zvali i pitali želim li odgovoriti na njihova pitanja i sudjelovati u kreiranju njihovih priča.

Ovaj tekst pišem iz vlastite potrebe, jer mi je kao građanki ovog društva važno da sačuvamo zdravlje naše zajednice, a pritom naročito da pazimo da kao zajednica ne skrenemo u društveno opasne i zastrašujuće pojave koje, na momente, nazirem čitajući tekstove u medijima ili komentare po društvenim mrežama.

Citirat ću ženu koja je objašnjavala u novinama kako se zarazila ona i njezina beba: “Ja sam također kolateralna žrtva, našla sam se na krivom mjestu u krivo vrijeme.”, kao i komentar novinarke iz istog teksta: “Koliko je malo potrebno da se čovjek nađe u na danas toliko neželjenoj listi ‘pozitivnih’ osoba”.

Pitate se zašto ovo uopće vadim iz teksta, pa sve je točno? Upravo zato što je važno da razumijemo da su SVI ljudi koji su se zarazili kolateralne žrtve, odnosno žrtve, uključujući i onog *nultog* Kineza. Nema krivih. Svi bolesni ili nosioci su žrtve. I zadnje što trebaju - kada se napokon izliječe i prodišu ponovno bez kašlja, odahnu nakon 48 sati dok čekaju da im test potvrdi da su zdravi –sigurno nije bijeg ostalih od njih. I da ih gledaju poprijeko kao da su nešto zgriješili jer su se razboljeli. Jer nisu krivi. Svi smo potencijalno zaraženi, svi smo potencijalno bolesni i samo tih trenutno 167 izliječenih (podatak od 7. travnja) su zbilja sigurni za socijalne kontakte. Mi, svi ostali, nismo. I što prije to prihvatimo, bit ćemo i sami odgovorniji ali i imati više razumijevanja i suosjećanja za ljude kojima se događa baš ono čega se svi tako plašimo – zaraženi su, bolesni su, imaju taj COVID-19.

Tim ljudima treba naše suosjećanje, podrška, pa i pomoć, a ne osuđivanje, ružne riječi i namoćni pogledi.

Zapitajmo sami sebe jesmo li nekome kome je određena mjera samoizolacije ponudili pomoć u nabavi hrane i lijekova? U medijima i na društvenim mrežama vidimo ljute komentare tome kako se moglo dogoditi da se netko iz samoizolacije pojavi u dućanu, te zašto ih negdje ne pritvore te službe i rade li one išta uopće. No, jesmo li sami uopće kontaktirali te službe? Jesmo li sami upitali državne i lokalne službe za, primjerice, ljude, koji se vraćaju avionima u Hrvatsku, imaju li potrebe u kući i treba li im nešto nabaviti kako bi mogli ostati u samoizolaciji dva tjedna? Ti ljudi nisu kriminalci, nisu ništa skrivili, oni su naši sugrađani koji su ‘rintali’ negdje u Italiji, Austriji, Njemačkoj

i Irskoj, ili bili na putovanju, ne očekujući da povratak doma kao u nekom čudnom kvaziapokaliptičnom scenariju, uostalom, kao što nije očekivao nitinitko od nas.

Ovo je vrijeme za solidarnost, kako s našim starijima, tako i s našim COVID-19 pozitivnima i oboljelima. I namjerno ne pišem **zaraženima** – jer to me asocira na kužnost i bježanje od njih – već **oboljelima**, dakle, ljudima kojima trebaju liječenje i podrška. To su naši oboljeli, i to neovisno o tome jesu li Hrvati, Talijani ili Kinezi. Kao što je ova pandemija naša, tako su naši i svi koji se zaraze, obole i svi koji, nažalost, podlegnu bolesti.

Naravno, nema govora o odricanju od odgovornosti onih koji su namjerno kršili jasno izrečene mjere samoizolacije, ili koji su pod očitim simptomima otišli na benzinsku pumpu ili služiti misu pred vjernicima. To su slučajevi u kojima treba insistirati o odgovornosti ljudi koji trebaju podnijeti sankcije zbog ugrožavanje zajednice. No, brine me kada u komentarima članka pročitam optuž-beda je netko kriv jer je zarazio drugog, dok u tom člankunema podatka da je taj netko uopće bio pod mjerom samoizolacije ili ju je prekršio.

Čemu to, zašto optužujemo osobe koje ne poznajemo, zašto se ljutimo na njih?

Odgovor leži u vječnoj igri između našeg razuma i osjećaja te u načinu na koji se nosimo sa stresom. Mi ljudi smo, ili se bar takvima volimo smatrati, razumna bića. Promišljamo svijet oko sebe, uočavamo uzroke i posljedice, na temelju toga uočavamo obrasce, razumijemo i predviđamo zbivanja oko sebe, a to nam pomaže da utječemo na svoju okolinu i da ishode događaja u našoj okolini okrenemo u svoju korist. U tome smo prilično uspješni i to je jedan od razloga zašto tako neosporno i udobno sjedimo na vrhu hranidbenog lanca. Mi smo vladari našeg svijeta. Mi imamo kontrolu u rukama.

No, katkad, kao naprimjer sad, nešto ugrožava našu sliku o sebi, našu kontrolu. Nekad se suočimo sa silama većim od nas. S nečime što ne poznajemo dovoljno, što nemožemo predvidjeti, s nečime što nas ugrožava i plaši. Poput potresa, pandemije virusa ili gubitka posla. U nama raste neizvjesnost i pitamo se hoćemo li i kada uspjeti to nadvladati. Hoćemo li biti dobro. Nekad se osjetimo uplašenima, malima i bespomoćnima. U takvim situacijama, to je sasvim očekivani osjećaj koji mnogi dijele.

No, ne nose se svi dobro s tim neugodnim emocijama. Njih nije lako tolerirati i prihvatiti, a osjećaj potpunog gubitka kontrole i životne ugroženosti je snažno traumatično iskustvo. Ova pandemija sa svojom neizvjesnošću i potencijalnom ugrozom sasvim sigurno podriva osjećaj da vladamo svojom sudbinom i da smo sigurni.

Potres je sa svojim efektom iznenađenja i iskustvom bazičnog praiskonskog straha, samo povećao bespomoćnost i tjeskobu. I to nam je, također, zajedničko.

Ipak, ne nosimo se sa neugodnim osjećajima svina isti način. U psihologiji postoje razni modeli i razna kvalitetna objašnjenja. Dok gledam kako se moja obitelj i poznanici suočavaju s ovom krizom zorno vidim Basic Ph model. Taj model nošenja sa stresom i otpornosti na neugodne životne događaje razvio je dr. Mooli Lahad proučavajući u Izraelu kako se stanovnici nose s kontinuiranom krizom u kojoj žive. Načine nošenja sa stresom razvrstao je u šest stilova suočavanja, a naziv Basic Ph je akronim naziva svih stilova na engleskom jeziku, pa tako imamo suočavanje usmjereno na: **B**elief (vjerovanje), **A**ffect (osjećaje), **S**ocial (društveno), **I**magination (mašta), **C**ognition (promiš-

ljanje) i **Physical** (tjelesno).

Što više različitih stilova koristimo, to smo uspješniji u nošenju sa stresom. U donjim opisima nošenja sa socijalnim distanciranjem i neugodnim osjećajima možete prepoznati ove stilove te vidjeti koje od njih već radite i što bi još mogli uključiti u svoj "antistres" paket.

Neki su se uhvatili čišćenja i spremanja, dakle, možda ne mogu riješiti pandemiju ni svoj prisilni boravak u kući, no mogu održati kontrolu nad prostorom oko sebe, a i riješiti se silne energije i nervoze (a koju pogoni također vrlo stara reakcija *bijeg-borba*). Možda iritantno za ukućane, no bazično solidan način suočavanja sa stresom. Moram napomenuti da su ti neki uglavnom neke, uz dodatak mog susjeda koji po cijeli dan vari i pili otkako je krenula #ostanidoma situacija. Osim čišćenja, varenja i lupanja, svi drugi oblici tjelesne aktivnosti djeluju na isti način. Pretpostavljam i da je nekim mojim susjedima pomalo iritantan naš obiteljski stil nošenja sa stresom koji uključuje dosta muzike, roštiljanja na terasi koja je postala drugi dnevni boravak, te filmove i duge telefonske razgovore s prijateljima, rodbinom i suradnicima. Usmjerenost na ugađanje sebi, kao i na socijalne odnose ili usmjerenost na posao također pomažu.

Drugi se okreću duhovnosti, traže utjehu i podršku u Bogu, višoj sili ili nekom svom vjerovanju koje im unosi smisao u situaciju koju proživljavaju. U boljoj poziciji su poziciji oni čiji sustav vjerovanja dopušta da postoji netko/nešto moćnije od njih samih ili oni koji imaju realni optimizam da će stvari uglavnom biti u redu i da će se nekako riješiti, kao i oni koji se mogu prepustiti sudbini ili Bogu s povjerenjem.

Među nama ima i onih koji se na prvu čine slabijima jer često plaču i izražavaju svoj strah, no to često zna zavarati. Mnogima je lakše kada se isplaču, jer im to pomaže da otpuste svoje strahove i brige i da se nakon toga opuste, mirno zaspu ili bave nečin drugim, tako da im to može pomoći, čak ih i zaštititi od psihosomatskih posljedica stresa.

Jedna od stvari koja nam često pomaže u rješavanju problema je razum, analiziranje, skupljanje podataka, prosuđivanje, vaganje i biranje opcija... Mnogi se trude biti maksimalno informirani, prate vijesti, paze na detalje. Korisno naravno, ako ne pretjeramo i ne odemo u zabludu da mi sve znamo, da mi sve dobro radimo i da netko drugi nije u redu zato što nije takav.

Kao i mnoge dirnuli su me BBB koji su se odmah nakon potresa okupili i počeli pomagati, što je još jedan kvalitetan način nošenja sa stresom. Pomaganjem usmjeravamo se na druge, kontroliramo ono što možemo, a manje razmišljamo o onome što ne možemo. Osjećamo se bolje, jače, sigurnije i vraćamo dio kontrole nad svojim životom.

No, nekad način na koji zadobijamo osjećaj kontrole nije dobar način suočavanja i nošenja sa stresom. Određena doza neizvjesnosti, nedovoljne kontrole i bespomoćnosti je naprosto realnost u našem trenutnom životu. To je tako, i što god vam može pomoći da to prihvatite i da s tim živite je dobro. Kad kontroliramo ono što možemo i prihvatimo da ne možemo kontrolirati sve, to je zrela i istinita životna pozicija.

No, nije dobro 'mazati si oči' kako bi se bolje osjećali. A nalaženje krivca u ovoj situaciji je upravo to - 'mazanje očiju' - pokušaj vraćanja kontrole koje realno nema. Jer nema krivca. Nema načina da dobijemo stopostotnu sigurnost.

Ako svi nosimo maske i rukavice, ako se držimo socijalne distance i ne idemo van osim kad je nužno – da, to će sigurno pomoći, i vrlo vjerojatno osigurati da pobijedimo ovu krizu, no to i dalje ne garantira da nećemo negdje pokupiti virus. Niti to znači da je vaša trgovkinja kriva što je bolesna, niti da je svatko tko je zaražen napravio nešto pogrešno, neodgovorno i opasno ili to pokupio od nekog neodgovornog. Imenujući krivca - Kineza, Talijana ili tamo nekog bedaka Zagorca - u nama jača osjećaj sigurnosti i posjedovanja kontrole nad ovom situacijom. Kad smo ljuti, osjećamo se moćnije i sigurnije nego kad smo u strahu. No, ljutnja je maska ispod koje se krije strah, a osjećaj kontrole je lažan. I prebija se preko leđa ljudi kojima je sad, u ovoj situaciji, još gore nego meni i vama. Ide preko leđa ljudi koji se sad nose s još većim strahom, koji se boje za svoj život, koji se boje za život svojih bližnjih i strahuju jesu li i njih zarazili, kojima je teško disati, koji su sami, izolirani, bolesni i uplašeni. Ili sjede dva tjedna sami i razmišljaju hoće li se razboljeti ili ne, znajući da su pod povećanim rizikom.

Ti ljudi sutra možemo biti svi mi. Ja i vi koji ovo čitate. Možda već jesmo, samo to ne znamo.

Stoga, ne samo zbog ljudske solidarnosti i suosjećanja kojem bi kao ljudi i društvo morali težiti, već i zbog sebe samih, svojih roditelja, djece, rođaka i prijatelja, svih nas koji bi sutra mogli biti “zaraženi” važno je da ostanemo ljudi. Ljudi u najboljem značenju te riječi, suosjećajni i solidarni, a ne “samo ljudi” – paničari spremni na odbacivanje svega čega se plaše i ne razumiju, kao i na osudu svih onih koji u nama stvaraju nelagodu i izazivaju strah.

Kontaktirajmo osobe u samoizolaciji, popričajmo s njima, provjerimo treba li im što, objasnimo im zašto je važno da ne idu nikud. Javite se čovjeku koji je izašao iz bolnice, ne morate ga dirati ako vas je strah, bit će dovoljno da mu s prozora doviknete: “Dobar dan susjed, drago mi je da ste dobro” ili mu mahnate iz auta. I ne pišite kako je uvijek netko kriv. Jer taj netko možda leži u sobi, bolničkoj ili svojoj, sam je, bolestan i uplašen i jedini kontakt koji ima sa svijetom je telefon i čitanjem tih istih vijesti i tih istih komentara u kojima se i on spominje. I ne treba mu da ga optužujemo. Taj netko je samo kolateralna žrtva pandemije koja se svako toliko dogodi i koju, na svu sreću, ljudska vrsta uvijek preživi.

Kao što ćemo i ovaj put preživjeti. Nadam se kao još bolji, solidarni i suosjećajni, ljudi i još bolje društvo - društvo koje “ne ostavlja ranjenike”.

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

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

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

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

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

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

Treba provjeriti koji lijekovi su im preporučeni, a koje oni uzimaju? Često se događa da su jedni lijekovi preporučeni, a uzimaju druge. Treba ih pitati i o razlozima zašto uzimaju druge lijekove od onih koji su im preporučeni (nema ih u apoteci, preporuka njegovog liječnika ili ljekarnika, sam odabrao druge i sl.) Iz tih podataka možemo procijeniti kakav je stav osobe ne samo prema lijekovima nego i prema svojoj bolesti, stavu i povjerenju koje ima prema psihijatru koji ga liječi itd. Navedeno je važno u procjeni odnosa osobe prema sebi, drugima i situaciji u kojoj se trenutačno nalazi i svojoj bolesti, a može biti i prediktor njegova odnosa i prema nama koji mu sada pružamo pomoć. Dobro je uvažavati njihove stavove o lijekovima, jer se time stvara dobar terapijski odnos, odnos povjerenja i vjere da smo dobronamjerni, što je i inače od iznimne važnosti, a naročito u kriznim situacijama. Na **povjerenju** počiva svaka terapijska intervencija. Osobi kojoj se pomaže u kriznim situacijama dobro je preporučiti, osobito u situaciji kada ne znamo puno o lijekovima, da se, kada budu imali za to priliku, svakako posavjetuju i porazgovaraju s doktorom je li taj njihov izbor lijekova najbolji i da li lijekove uzimaju u preporučenoj dozi i po preporuci doktora. Tako ćemo izbjeci davanje svojih osobnih stavova o lijekovima i nesigurnost koju može izazivati nekompetentnosti u tom području.

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

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

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

To nije nevažan razlog traženja pomoći.

Traženje pomoći putem kriznog telefona ukazuje na potrebu i **nesigurnost** osobe (pacijenta), koja se u kriznoj situaciji još intenzivirala. Takva je intervencija za njih važna jer im je u ovom trenutku lako dostupna, može dati **osjećaj sigurnosti, prevenirati pogoršanje bolesti**, a na neki način može biti **destigmatizirajuća** za pacijenta, ako se razgovor vodi na način da se osobu koja ima duševni poremećaj ili bolest shvaća kao svakog drugog građanina koji se javlja na telefon za psihološku pomoć.

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

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

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

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

Krizna situacija može biti prilika da čovjeku koji ima određene duševne poremećaje i bolesti ukažemo da su oni već imali iskustvo s kriznim životnim situacijama, da su osim svoje nemoći, pokazali i stanovitu sposobnost življenjem s krizom (i bolešću, poremećajem) koja će im pomoći i u situaciji u kojoj su se sada našli (ograničeni socijalni kontakti, teže dostupni doktori i terapeuti, život u zatvorenom prostoru, samoizolacija). U tom kontekstu je važno naglasiti da svim ljudima treba

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

Živko Mišević, Andreja Bogdan

pomoć, te da javljanje nije samo znak slabosti već ljudska potreba za socijalnom podrškom, pa i odraz njihove sposobnosti uvažavanje realiteta, što je i znak duševnog zdravlja, a realno je da je krizu lakše prevladati uz pomoć drugih (depatologizacija, pozitivno konotiranje, podrška)

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

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

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

U našoj kulturi se u svrhu samopomaganja od PAS-a najčešće koristi **alkohol** zbog njegovog anksiolitičkog djelovanja i zato jer se uvriježeno smatra sredstvom za „poboljšanje, podizanje raspoloženja“. Alkohol ima anksiolitički učinak u početku svog djelovanja, ali ne liječi raspoloženje već podržava i produbljuje depresivna stanja sve do suicidalnosti. **Depresivna i paranoidna** stanja, a ona su u kriznim situacijama česta i kriza ih pogoršava, uz sklonost pijenju alkoholnih pića nerijetko dovode do velike opasnosti za razvoj auto i hetero **destruktivnih** ponašanja i povećava vjerojatnost rizičnih ponašanja (agresivnih i **suicidalnih ponašanja**).

U takvim situacijama je potrebno veliko razumijevanje za ljudsku sklonost ka pijenju u funkciji „samoliječenja“ i tradicionalno pozitivan stav koji u našoj kulturi imaju prema pijenju alkohola. Intervenciju treba usmjeriti na motiviranje ljudi za traženje stručne pomoći (psihijatra, bolničko liječenje, Klub liječenih alkoholičara - KLA). Upravo naš razgovor s osobom u krizi može biti presudan u odluci da on potraži stručnu pomoć.

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

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

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

*Ana Goleš, mag. psych. i dr. sc. Inge Vlašić-Cicvarić,
spec.kliničke psihologije Zavod za kliničku, zdravstvenu i organizacijsku
psihologiju KBC Rijeka*

U posljednjih nekoliko mjeseci svjedoci smo nagle promjene načina i stila života, uslijed pandemije Covid-19, koja je neminovno utjecala na svaki aspekt svakodnevnog funkcioniranja zajednice na globalnoj razini. Osim ugroze za tjelesno zdravlje, aktualne okolnosti predstavljaju rizik za mentalno zdravlje kroz suočavanje s brojnim izazovima poput kontinuirane izloženosti stresu, neizvjesnosti, porasta tjeskobe i depresivnosti, osjećaja otuđenosti i usamljenosti, smanjene percepcije sigurnosti itd. Dok stručnjaci pozivaju na pridržavanje mjera opreza i zaštite, sve više dolazi do izražaja uloga psihologa koji ulažu napore kako bi pravovremenim savjetima i smjernicama ponudili podršku potrebnu na razini cjelokupne zajednice.

Uz poseban naglasak na važnost zaštite ranjivih skupina poput osoba starije životne dobi i oboljelih od kroničnih bolesti, važno je ne zanemariti pojačan rizik koji aktualna situacija ima na osobe sa specifičnim teškoćama mentalnog zdravlja. U aktualnim okolnostima nameće se pitanje može li stalna usmjerenost i pobuđenost od potencijalne zaraze pretjerano opteretiti već ionako rizične skupine poput osoba s opsesivno - kompulzivnim poremećajem (OKP).

Značajna prisutnost nametajućih misli, predodžbi i poriva koje kod osobe izazivaju snažnu anksioznost pritom aktivirajući potrebu za kompulzivnim ponašanjima i ritualima, a s ciljem privremenog neutraliziranja misli i nelagode glavne su karakteristike navedenog poremećaja. Iako se prisilne misli (opsesije) sadržajno razlikuju, jedne od najčešćih odnose se na strah od bolesti i/ili mogućnosti zaraze dok ponavljajuće radnje (kompulzije) često podrazumijevaju stalnu potrebu za pranjem, čišćenjem i dezinfekcijom.

Kod opsesivno-kompulzivnog poremećaja razvoj i aktivacija opsesija izazvani su raznim podražajima uz prisutnost brojnih rizičnih faktora, od kojih je većina aktualno na snazi, poput kontinuirane izloženosti stresu, neprestanog dotoka informacija o potencijalnoj opasnosti od zaraze, neizvjesnosti i viška nestrukturiranog, slobodnog vremena. Sve navedeno stvara prostor za ruminiranjem odnosno stalnom okupiranosti mislima.

Uzimajući u obzir sve navedeno teško se oteti dojmu kako trenutna situacija neminovno stvara plodno tlo za pokretanje, održavanje i/ili daljnji razvoj OKP-a. U kontekstu trenutnih zbivanja upute neophodne za zaštitu od potencijalne zaraze koronavirusom su jasne – redovito pranje ruku, dezinficiranje površina i predmeta, izbjegavanje rukovanja i općenito fizičkog kontakta itd. No, uvođenje rigoroznih, ali i prijeko potrebnih preventivnih mjera može dovesti do toga da inače iracionalni strahovi karakteristični za OKP postanu racionalni i opravdani te dodatno potkrijepljeni realnim nedostatkom kontrole. Prisutna uvjerenja, ideje i misli koje su do nedavno bile „dio OKP-a“ do-

52. Kako (pre)živjeti s OKP-om u vrijeme koronavirusa?

Ana Goleš, Inge Vlašić-Cicvarić

bile su težinu stvarnih opasnosti, a izbjegavanje i kompulzivne radnje postale su nužne preporuke. Također, nedostatnost znanja o novonastaloj bolesti i trajanju aktualne prijetnje dodatno pojačavaju strah od nepoznatoga te doprinose osjećaju neizvjesnosti uz posljedičnu aktivaciju potrebe za samozaštitom i uspostavljanjem kontrole.

Iako je tanka granica, između nužnih mjera predostrožnosti i opreznosti s jedne strane te percepcije okoline kao opasnog i ugrožavajućeg mjesta s druge strane, osobama s OKP-om važno je pomoći u razumijevanju i održavanju tog razlikovanja. U nemogućnosti primjene nekih od najučinkovitijih terapijskih tehnika, poput izlaganja, potrebno je usmjeriti se na načine kojima se osobama u trenutnoj situaciji može olakšati nošenje s anksioznosti, a da pritom ne potkrepljuju začarani krug OKP-a. S ciljem ostvarivanja tog cilja prije svega je važno je:

- reducirati dotok informacija koje dodatno potkrepljuju postojeane strahove. Potaknuti i usmjeriti osobe s OKP-om na pristup provjerenim, stručnim i sažetim podacima jedna je od ključnih smjernica tijekom pandemije. Pritom osobito „sklizak teren“ čine društvene mreže koje su nepresušan izvor, između ostalih, i lažnih i neprovjerenih informacija, a istovremeno jedan od najčešćih načina provođenja slobodnog vremena. Ograničavanje vremena te isključivanje notifikacija i/ili „skrivanje“ objava vezanih za koronavirus dobar su oblik samopomoći kojim možemo doskočiti nepotrebnoj izloženosti informacijama.
- osobito je bitno naglasiti važnost pridržavanja datih smjernica u njihovom izvornom obliku, odnosno na način kako su prezentirane od strane stručnjaka. U praksi navedeno znači da sama učestalost i trajanje pranja ruku treba ostati strogo unutar preporučenog vremena (20 sekundi) kako se kroz vlastite izvedenice ne bi razvilo u kompulzivan ritual.
- s ciljem stjecanja osjećaja kontrole nad vlastitim poremećajem osobama s OKP-om je potrebno pomoći u prepoznavanju i razlučivanju između nužnog i preporučenog ponašanja te ponašajnih reakcija čiji je cilj ublažavanje anksioznosti.
- usmjeravanje na pozitivne informacije, tehnike skretanja i preusmjeravanja pažnje, tehnike relaksacije, održavanje socijalnih kontakata koristeći tehnologiju, uspostavljanje rutine u svakodnevnom funkcioniranju, fizička aktivnost u okviru trenutnih mogućnosti načini su kojima se može ublažiti usmjerenost na intruzivne misli i opsesije te samim time pripomoći u suživotu s OKP-om.
- posebno je važno naglasiti i ostaviti uvijek otvorenu mogućnost psihološke pomoći od strane raspoloživih stručnih službi kako bi im osigurali percepciju dostupnosti podrške.

Sve istaknute preporuke važno je pružiti i roditeljima djece s OKP-om uz napomenu da obrate pozornost na naznake koje mogu upućivati dolazi li do intenziviranja simptoma. Navedeno može biti očekivano, s obzirom na aktualne okolnosti, no sama okupiranost djeteta informacijama kojima je izloženo te pojačana zabrinutosti i potreba za odgovorima nisu nužno odraz uznapredovanja poremećaja. Ipak, ukoliko postavljaju ista pitanja uzastopno te pritom iskazuju naglašenu (preplavljujuću) razinu anksioznosti uz potrebu za decidiranim odgovorima navedeno može ukazivati na pogoršanje. Djeca koja osjećaju izrazitu anksioznost mogu stalno isponova pitati ista pitanja i tražiti riječi i geste umirenja. Iako se može činiti da razuvjeravanje djeteta opetovanjem umirujućeg odgovora pomaže na trenutak, pretjerano (ekscesivno) uvjeravanje može dugoročno podržavati i pojačavati anksioznost. Pitanjima poput: “Hoće li ovo trajati zauvijek?”; “Što ako se nikada ne

vratimo u normalu?” i sl. potrebno je pristupiti vraćanjem na “sada i ovdje” usmjeravajući ih na zajedničke aktivnosti, a s ciljem odvratanja pažnje.

Pritom je važno ohrabriti roditelje da, ukoliko je i došlo do pogoršanja, uz adekvatan pristup i dodatnu stručnu pomoć moguće je postići stabilizaciju stanja. Otvorenost u razgovoru uz korištenje preporuka kako s djecom razgovarati o Corona virusu, spremnost na slušanje i razumijevanje djetetovih emocija uz pružanje realističnih objašnjenja (“Doktori nam kažu da je najbolji način zaštite redovito pranje ruku.”; “Znanstvenici puno rade kako bi što prije pronašli način da pobjede virus”) djeci će pružiti umirenje i prijekopotreban osjećaj sigurnosti. Također, znajući da djeca reagiraju po uzoru na roditelje, učeći i oponašajući njihove reakcije, roditeljima je bitno ukazati kako su oni djetetov model te pritom naglasiti važnost stabilnog, i što više mogućeg, zadržavanja pozitivnog raspoloženja.

Podizanje razine tolerancije na stres učenjem i primjenom strategija suočavanja, koje neće dodatno opteretiti svakodnevno funkcioniranje, izazov je za svakog pojedinca u vremenu kojim vlada neizvjesnost i opravdana zabrinutost za budućnost. Iako su pojačana potreba za kontrolom, percepcija okoline kao potencijalno opasnog izvora zaraze i rituali čišćenja postali dio naše svakodnevice i nužne mjere predostrožnosti, osobama s OKP-om potrebno je pomoći u pronalaženju balansa između brige za tjelesno i mentalno zdravlje kako jedno ne bi postalo ugroza za drugo.

Psihološka pomoć i podrška učinkovito se mogu provoditi putem telefona ili videopoziva. Stoga je važno svakoj osobi u potrebi poručiti da nije sama, jer je uvijek dostupna mogućnost konzultiranja stručnjaka za mentalno zdravlje na telefonima za psihološku pomoć kao i u zdravstvenoj ustanovi kojoj gravitirate.

53. Loše spavate i ružno sanjate? Niste jedini, psihoterapeutkinja otkriva da češće sanjamo neugodne događaje, situacije i emocije: 'Ostavljaju veći dojam na nas pa ćemo takve snove češće zapamtiti'

Adrijana Košćec Bjelajac

53

Loše spavate i ružno sanjate? Niste jedini, psihoterapeutkinja otkriva da češće sanjamo neugodne događaje, situacije i emocije: 'Ostavljaju veći dojam na nas pa ćemo takve snove češće zapamtiti'?

Doc. dr. sc. Adrijana Košćec Bjelajac

Objavljeno na T-portalu 03.05.2020 u 11:40, Autor: I. B. T.

Protekli dani za mnoge Hrvate nisu ugodni. Zbog koronakrize koja je pogodila i našu zemlju mnogi su izgubili posao, ljudi se brinu hoće li virus pronaći put u njihove domove, hoće li njihovi bližnji biti u redu i hoće li se ikada njihovi životi vratiti u normalu. Svi ti nakupljeni strahovi i tjeskoba mogu se odraziti na čovjekovo mentalno zdravlje, ali i na kvalitetu spavanja. Mogu li snovi otkriti naše osjećaje, mogu li se naši strahovi obistiniti, što najčešće sanjamo i zbog čega imamo noćne more, pitali smo psihologinju i psihoterapeutkinju Adrijanu Košćec Bjelajac

Zbog pretrpljenih strahova povezanih s koronavirusom, svakodnevnih loših vijesti koje pristižu iz cijelog svijeta, a potom i potresa koji je pogodio Zagreb, mnogi su Hrvati potražili psihološku pomoć, a tjeskoba i panika koje su osjetili odrazili su se i na njihovu kvalitetu spavanja. U jednom američkom istraživanju pokazalo se da je sedam posto odrasle populacije u Americi u proteklih mjesec dana borbe protiv koronavirusa sanjalo krizu izazvanu Covidom-19, što je jednako brojcima od 14 milijuna ljudi. Takvi podaci nimalo ne čude jer ljudi u stresnim situacijama pokazuju svoje strahove svjesno, ali i nesvjesno - u snu.

Mogu li strahovi i tjeskobe utjecati na kvalitetu spavanja

Od početka koronakrize mnogi Hrvati susreću se s raznim strahovima, bilo da je riječ o strahu od gubitka posla zbog ekonomskog pada koji se dogodio, strahu od potresa, strahu od toga da netko njima blizak ne oboli od koronavirusa ili da i sami ne završe u bolničkom krevetu. Mogu li ti strahovi, tjeskoba i nezadovoljstvo koje osoba osjeća utjecati na kvalitetu spavanja, pitali smo **doc. dr. sc. Adrijanu Košćec Bjelajac**, psihologinju i psihoterapeutkinju s Instituta za medicinska istraživanja i medicinu rada u Zagrebu.

'Pandemija novog koronavirusa dovela je do nezamislivih promjena u našim životima. Od nas se traži da se fizički udaljimo i da svoje ponašanje temeljito promijenimo, a da istovremeno u poslu, učenju i osobnom razvoju budemo učinkoviti kao inače ili čak i više. S takvim suprotstavljenim informacijama nije se jednostavno nositi, a posebno zato što ne znamo koliko će sve ovo trajati, kako da se ponašamo pri povratku u neki 'normalni' ili 'normalniji' život i hoće li strože mjere izolacije ponovo nastupiti. K tome, neki od nas već više od mjesec dana proživljavaju potrese različitih jačina, što dodatno ugrožava osjećaj sigurnosti, posebno za one koji su ostali bez neophodne zaštite doma.

53. Loše spavate i ružno sanjate? Niste jedini, psihoterapeutkinja otkriva da češće sanjamo neugodne događaje, situacije i emocije: 'Ostavljaju veći dojam na nas pa ćemo takve snove češće zapamtiti'

Adrijana Košćec Bjelajac

Svi u ovom razdoblju proživljavamo različite gubitke – posla, slobodnog vremena, rituala, društva, osobnog prostora, osjećaja sigurnosti, zdravlja ili voljenih osoba. Također, postupno vraćanje na različite aktivnosti koje smo napustili u doba izolacije u mnogima budi novi osjećaj zabrinutosti, uznemirenosti, ranjivosti ili barem pitanja kako se sada ponašati. U svakom slučaju, pred nama se u vrlo kratkom razdoblju izmjenjuju različite krizne situacije koje zahtijevaju stalno nove, a ponekad i suprotstavljene strategije prilagođavanja i suočavanja', rekla je docentica Bjelajac.

Psihoterapeutkinja tvrdi kako je u takvim situacijama normalno da ljudi osjete različite promjene u svojem psihičkom stanju, pa i probleme sa spavanjem.

'Možda će nam biti teško zaspati ili ćemo se noću često buditi, neki će se probuditi puno ranije nego što su željeli (ili morali) i teško će im biti ponovo zaspati, spavat ćemo možda površno i lagano i ujutro imati osjećaj kao da nismo ni spavali, možda ćemo ružno sanjati, a ujutro, kad ustanemo, imat ćemo osjećaj umora i pospanosti. Taj osjećaj pospanosti i iscrpljenosti prirodno će se malo ublažiti kad se razbudimo i postanemo aktivni, ali će se u ranim popodnevnim satima pospanost ponovo javiti i bit će nam teško ostati budnima', tvrdi docentica Bjelajac.

Očekuje se da se problemi sa spavanjem u ovim okolnostima češće jave kod inače ranjivijih skupina u tom smislu, a to su žene, posebno trudnice i majke novorođenčadi i male djece, djeca i adolescenti te starije osobe. Također, to su i sve one osobe koje su i ranije patile od problema sa spavanjem ili poremećaja spavanja iz bilo kojeg razloga.

'Kod najvećeg broja ljudi poteškoće sa spavanjem koje se jave uslijed akutnog stresa budu prolazne i s prilagodbom na nove okolnosti one će vjerojatno same proći. Zbog njih se ne treba dodatno uzrujavati, što je naravno lakše reći nego učiniti, no iz prakse znamo da probleme sa uspavljivanjem i održavanjem spavanja mogu dodatno produbiti upravo velika zabrinutost i fokus na njih. Samo manji broj osoba imat će teže i dugotrajnije probleme i oni bi se svakako trebali javiti svojim liječnicima ili stručnjacima za mentalno zdravlje – psihijatrima, psiholozima ili psihoterapeutima, koji će im znati savjetovati kako postupiti u njihovom konkretnom slučaju', savjetuje psihoterapeutkinja.

Mogu li nam snovi poslati poruku i otkriti strahove, žudnje i želje

U istraživačkom pristupu, jednako kao i u suvremenoj psihoterapijskoj praksi, pridaje se važnost značenju koje osoba sama vidi ili otkriva u svojim snovima ili elementima sna. Upravo zbog toga što se u snovima događaji odvijaju bez naše voljne kontrole oni nam mogu ukazivati na teme koje su za nas važne, a kojih možda u budnom stanju nismo djelomično ili uopće svjesni.

'Znanstvena istraživanja pokazuju da su ljudi, odnosi i aktivnosti koje se javljaju u našim snovima zapravo oni koje i u budnom stanju okupiraju našu pažnju, bilo na ugodan, bilo na neugodan način. S obzirom na to da se sami događaji, likovi i situacije u snovima mijenjaju i često poprimaju neuobičajene karakteristike, ta individualna značenja skrivaju se iza različitih metafora. Stoga se za snove kaže da mogu biti 'kraljevski put u nesvjesno', kako je isticao Sigmund Freud, ili 'kraljevski put k integraciji', kako je govorio Fritz Perls', otkriva docentica Bjelajac.

Fenomen proročkih snova

Vjerojatno ste i sami barem jednom pomislili - što ako mi se ostvare snovi koje neprestano sanjam? Mnogi su isto to i doživjeli, dok neki žive u strahu da će se obistiniti noćne more koje sanjaju proteklih dana. U psihologiji postoji fenomen proročkih snova, a koji se najjednostavnije mogu objasniti kao oni koji predskazuju nadolazeće događaje. To jest, osoba vidi u snu ono što će se dogoditi u

53. Loše spavate i ružno sanjate? Niste jedini, psihoterapeutkinja otkriva da češće sanjamo neugodne događaje, situacije i emocije: 'Ostavljaju veći dojam na nas pa ćemo takve snove češće zapamtiti'

Adrijana Košćec Bjelajac

bliskoj budućnosti.

Zanimalo nas je postoji li znanstveno pokriće da se snovi koje sanjamo mogu ostvariti ili je tu riječ o našem podsvjesnom donošenju životnih odluka zbog kojeg nam se snovi u određenom trenutku mogu obistiniti?

'U ovom trenutku znanost ne može dokazati postojanje tzv. proročkih snova. Za sada o sadržaju snova nešto možemo saznati isključivo tako da pitamo osobu koja spava što je sanjala nakon što se sama probudi ili je probudimo. Kad govorimo o sadržaju snova, uvijek se dakle radi o dosjećanju ili integraciji većeg doživljenog u sadržaj sna, a dobro znamo da naše dosjećanje često zna biti promijenjeno različitim unutarnjim ili vanjskim događajima. S obzirom na to da imamo potrebu organizirati svoje misli u neki logičan slijed, spontano i nesvjesno razne nelogičnosti i praznine u svojim snovima mijenjamo i nadopunjavamo. Time dajemo smisao grubim i općenitim informacijama koje stižu u više mozgovne strukture iz dubljih centara u mozgu, primarno odgovornih za emocionalni doživljaj. Samo uvjerenje o proročkoj snazi sna može navesti osobu da se nesvjesno ponaša na način koji osigurava ponavljanje situacije koju je sanjala, pri čemu će se usmjeriti više na sličnosti dviju situacija nego na razlike među njima', pojašnjava docentica Bjelajac.

Što najčešće sanjamo i kada snovi imaju jači utjecaj na nas

Jedni neprestano sanjaju kako ih osvaja princ na bijelom konju, drugi kako padaju na ispitu iz matematike, a treći kako pokušavaju pobjeći od neke opasnosti. Iako je generalno teško precizirati do detalja što je najčešća tema naših snova, psihoterapeutkinja otkriva da je moguće reći koje događaje i emocije sanjamo češće, a koje rjeđe.

'Znanstveno je dokazano da snovi predstavljaju svojevrsan nastavak našeg psihičkog života u budnosti, a ne neko sasvim različito stanje od onoga čime smo okupirani u budnom stanju svijesti. Taj 'princip kontinuiteta' ne odnosi se nužno na odvijanje konkretnih događaja iz budnog stanja u snovima, već se u snovima pojavljuju različite informacije o našem subjektivnom doživljaju onoga što nam se događalo u budnosti. Istraživanja su pokazala da najčešće sanjamo upravo ono što nas zanima ili zabrinjava, čemu se nadamo, što želimo ili čega se bojimo, a to se najčešće tiče odnosa s drugim ljudima, zadataka koje trebamo izvršiti, prepreka koje su nam na putu. Pri tome češće sanjamo neugodne događaje, situacije i emocije, nego ugodne. Neugodne emocije na nas ostavljaju veći dojam pa ćemo takve snove češće zapamtiti', ističe docentica Bjelajac.

Zbog čega imamo noćne more

Noćne more nikome nisu ugodne, a katkad zaista mogu djelovati vrlo realno i zastrašujuće. Katkad je čak nevjerojatno saznanje o čemu podsvjesno razmišljamo, a da toga nismo svjesni. Mogu li noćne more biti puka slučajnost ili su one pokazatelj da nas nešto mori?

'U ovim neizvjesnim vremenima normalno je da većina ljudi doživljava različite emocionalne reakcije na promijenjene životne uvjete. Strah, neizvjesnost, zabrinutost, potištenost, uznemirenost, tuga ili ljutnja samo su neke koje se kod različitih osoba mogu javljati s različitim intenzitetom. Znanstveno je dokazano da u takvim situacijama dolazi do općenito pojačanog izvještavanja o sanjanju i do sanjanja snova koji su također jače emocionalno obojeni. S obzirom na to da su emocije koje u budnosti doživljavamo u situacijama stresa ili traume većinom neugodne, one će se po spomenutom principu pojačati i u snovima. Pri tome se može raditi o vrlo živim, intenzivnim i neugodnim snovima ili čak noćnim morama – snovima s intenzivnim uznemirujućim sadržajem i emocijama koje su toliko snažne da probude spavača. Neka istraživanja već sada pokazuju da ljudi u ovoj situaciji pandemije izvještavaju o češćim i dužim snovima, također s neugodnim sadržajima

53. Loše spavate i ružno sanjate? Niste jedini, psihoterapeutkinja otkriva da češće sanjamo neugodne događaje, situacije i emocije: 'Ostavljaju veći dojam na nas pa ćemo takve snove češće zapamtiti'

Adrijana Košćec Bjelajac

i emocijama', rekla je psihoterapeutkinja.

Mogu li učestali loši snovi produbiti strahove i utjecati na mentalno zdravlje

Snovi koji nam pomognu da razriješimo neki problem iz naše budnosti, da promijenimo perspektivu ili samo da postanemo svjesniji problema s kojim se borimo pridonose boljoj kvaliteti našeg života. No ružni snovi mogu biti silno uznemirujući jer su povezani s intenzivnim neugodnim emocijama. Primjerice u noćnim morama koje slijede neko traumatsko iskustvo sadržaj traume često se eksplicitno ponavlja, što je izuzetno uznemirujuće za osobu koja je proživjela to iskustvo.

'Osoba koja je ružno sanjala ili imala noćnu moru može pod tim dojmom ostati i cijeli dan, zabrinuta, potresena ili u strahu, odsutna, slabe koncentracije, usmjerena na sadržaj sna. Njezino dnevno funkcioniranje dakle može biti ozbiljno narušeno kraće ili dulje vrijeme, a može se razviti i nesanica zbog straha od odlaska u krevet i ponavljanja iskustva. Procjenjuje se da zaboravljamo 95-99 posto svojih snova i pretpostavlja se da je razlog tomu upravo postavljanje barijere između sadržaja snova i budnog života. Gubitak takve granice otežava nam svakodnevno funkcioniranje kao što halucinacije otežavaju funkcioniranje osobama oboljelim od težih psihičkih bolesti', pojašnjava docentica Bjelajac.

Za sanjanje vrijedi i 'princip ponavljanja' pa se u našim snovima uobičajeno ponavljaju različiti elementi, a ponekad i cijela priča.

'Snovi koji se ponavljaju djelomično ili u cijelosti nisu rijetki, a najčešći sadržaj takvih snova jest da osobu koja sanja netko proganja, napada ili prijete joj, pri čemu osoba koja sanja promatra situaciju i skriva se ili bježi. Takvi se snovi znaju javiti u situacijama povišenog stresa, a posebno stresa vezanog uz odvajanje od značajnih osoba (npr. smrt, selidba, prekid odnosa). Stoga se ponavljajući snovi mogu shvatiti i kao znak da je poljuljano psihičko zdravlje osobe. Značenje takvih snova obično je skriveno u metaforama i simbolima, pa ih je teže povezati s obrascima svakodnevnih preokupacija. Osobe koje su uključene u psihoterapijski proces mogu uz pomoć svojih terapeuta otkriti ta individualna značenja i poruke za osobu koja sanja te raditi dalje na temama koje su za svakog pojedinog klijenta relevantne u kontekstu njezinih ili njegovih specifičnih životnih okolnosti', upozorava psihoterapeutkinja.

Kako zaboraviti na probleme i strahove te se naspavati

Ako proteklih tjedana imate značajnijih problema sa spavanjem, psihoterapeutkinja nudi nekoliko prijedloga koji će vam pomoći da se opustite prije odlaska na spavanje. Pojedini rituali i strategije pomoći će vam da zaboravite na probleme i strahove, da lakše zaspete i imate kvalitetniji san.

Sve tehnike i strategije koje su nam poznate za održavanje i očuvanje tjelesnog i psihičkog zdravlja čuvaju i naše spavanje, jednako kao što kvalitetno spavanje snažno podržava naše tjelesno i psihičko zdravlje. Specifične preporuke usmjerene na očuvanje dobre higijene i kvalitete spavanja su sljedeće:

Preporuke za kvalitetan san

1. Izlažite se svakodnevno dnevnom svjetlu, a posebno je to korisno u jutarnjim satima. Ako ne možete izlaziti iz kuće, dobro je pustiti što više dnevne svjetlosti u svoj dom. Provedite oko pola sata uz prozore u jutarnjim satima, čak i ako je oblačno. U večernjim satima prigušite umjetnu rasvjetu da jasno odvojite dan i noć.

53. Loše spavate i ružno sanjate? Niste jedini, psihoterapeutkinja otkriva da češće sanjamo neugodne događaje, situacije i emocije: 'Ostavljaju veći dojam na nas pa ćemo takve snove češće zapamtiti'

Adrijana Košćec Bjelajac

2. Održite što je god više moguće pravilan dnevni raspored aktivnosti i spavanja koji će vam omogućiti ostvarivanje potrebnog trajanja spavanja u vrijeme koje je najviše u skladu s unutrašnjim biološkim satom. Međusobno se razlikujemo po tome na koje je vrijeme podešen taj naš unutarnji sat pa među nama postoje oni više 'jutarnji' i više 'večernji' tipovi. To se mijenja s dobi i imajmo na umu da su adolescenti i mlade odrasle osobe po svojem biološkom ustroju u prosjeku više 'večernji' tipovi dok su odrasle osobe, starije osobe i djeca u prosjeku više 'jutarnji' tipovi.
3. Idite na spavanje i budite se svaki dan otprilike u isto vrijeme. Promjene u vremenu odlaska na spavanje i vremenu buđenja veće od sat i pol nisu preporučljive.
4. Uzimajte obroke otprilike u isto vrijeme.
5. Neka vrijeme za rad i školovanje budu jasno odvojeni od slobodnog vremena i vremena potrebnog za spavanje.
6. Ako imate problema s uspavlivanjem u večernjim satima ili održavanjem čvrstog neometanog spavanja, izbjegavajte dodatno spavanje danju. Ako je dodatno spavanje neophodno potrebno, neka ono bude u ranijim popodnevnim satima i neka traje samo 20-ak minuta.
7. Ako vam je teško zaspati, izbjegavajte napitke koji sadrže kofein šest sati prije željenog vremena odlaska na spavanje.
8. Prostor koji služi za spavanje, a posebno krevet, neka bude jasno odvojen od prostora koji služi za dnevne aktivnosti. Koristite krevet samo za spavanje (i seks). Ako to iz bilo kojeg razloga nije moguće, pokušajte odijeliti mjesto na krevetu na kojem ćete raditi/čitati/gledati filmove od mjesta na kojem ćete spavati.
9. Soba u kojoj spavate neka bude ugodna, zamračena, prozračena i tiha. Krevet na kojem spavate učinite ugodnim, a neka bude svjež i čist.
10. Elektroničke uređaje ostavite u drugim prostorijama ili ih potpuno isključite. Ovo je posebno važno za djecu i adolescente.
11. Barem sat prije planiranog odlaska na spavanje bavite se opuštajućim aktivnostima, a ne radom, učenjem ili intenzivnom tjelesnom aktivnošću. U tom periodu također izbjegavajte ekrane (mobitele, tablete, računala) koje držite blizu očiju. Preporučuje se koristiti boju zaslona koja ne sadrži plavo svjetlo u večernjim satima. Za pametne telefone postoje aplikacije i mogućnost uključivanja različitih filtara.
12. Ako ne možete zaspati unutar 20 do 30 minuta otkako ste namjeravali, odustanite od pokušaja, ustanite iz kreveta i bavite se nekom opuštajućom aktivnošću dok ponovo ne osjetite pospanost.
13. Prakticirajte različite relaksacijske tehnike koje vama najbolje odgovaraju (različite tehnike disanja, joga, meditacija, šetnja, kupka i slično).
14. U ovoj situaciji neizvjesnosti važno je ograničiti vrijeme u danu u kojem ćete se informirati o stvarima što su vam važne. Također, odvojite vrijeme u danu u kojem nećete gledati u ekrane, nego ćete se baviti drugim aktivnostima.

53. Loše spavate i ružno sanjate? Niste jedini, psihoterapeutkinja otkriva da češće sanjamo neugodne događaje, situacije i emocije: 'Ostavljaju veći dojam na nas pa ćemo takve snove češće zapamtiti'

Adrijana Košćec Bjelajac

Kako osoba može procijeniti vlastito spavanje

Psihologinja i psihoterapeutkinja Adrijana Košćec Bjelajac, koja je ujedno članica Europskog društva za istraživanje spavanja, tvrdi da osoba i sama može procijeniti svoje spavanje.

'Kažemo da zdravo spavamo onda kad nam je lako zaspati, kad se ne budimo često noću, kad se ne probudimo puno ranije nego što smo namjeravali, kad imamo osjećaj da smo se dobro naspavali, ako se nakon buđenja osjećamo svježije i odmoreno te ako ne osjećamo pospanost tijekom dana. Osoba koja je dovoljno i dobro spavala danju se neće osjećati pospano. Ako zaspimo ili zadrijemamo u nekoj monotonij situaciji poput vožnje na suvozačkom mjestu, gledanja filma, učenja ili slušanja nekog predavanja, znači da smo pospani. Ako nam je u toj situaciji samo dosadno, nećemo zaspati. Pospanost je znak nezadovoljene potrebe za spavanjem. Ako u slobodne dane spavamo duže nego u dane kad imamo obaveze, to je jasan znak da ne spavamo dovoljno. Slično tome, ako nam je tijekom radnog ili školskog tjedna potrebno malo zadrijemati popodne, to je najčešće znak da ne spavamo dovoljno', objašnjava docentica Bjelajac.

Važno je biti svjestan svoje potrebe za spavanjem svake noći, odnosno unutar 24 sata. Psihoterapeutkinja ističe kako ta potreba jako varira s dobi te da to valja imati na umu.

Školskoj djeci i mlađim adolescentima treba u prosjeku između devet i 11 sati spavanja svaku noć, starijim adolescentima između osam i 10 sati, radno aktivnoj populaciji potrebno je u prosjeku između sedam i devet sati spavanja svaku noć, a starijim osobama između sedam i osam sati. Naravno, potreba za spavanjem mijenja se uslijed različitih ugodnih i neugodnih stanja, bolesti te uzimanja različitih lijekova i sredstava.

'Postoji više metoda koje stručnjaci i znanstvenici koriste za procjenu različitih karakteristika spavanja. Uz različite elektrofiziološke metode, koristi se niz upitnika u kojima se pacijentima ili sudičnicima istraživanja postavlja niz specifičnih pitanja o njihovom spavanju. Također postoji mnogo dostupnih dnevnika spavanja, kao i sada vrlo dostupni elektronički uređaji koji nam daju barem grubu orijentaciju o vlastitom ritmu budnosti i spavanja. Mnoge poteškoće s kvalitetom spavanja sami možemo uočiti i na neke vrlo jednostavno pokušati djelovati. Ako dijelimo s nekim krevet ili sobu u kojoj spavamo, od te osobe možemo dobiti vrijedne informacije o svojem spavanju kojih možda nismo ni svjesni, kao što to zna biti u slučaju s apnejom u spavanju', dodaje docentica Bjelajac.

Kada potražiti stručnu pomoć

Ono što je važno napomenuti jest da je nužno potražiti stručnu pomoć liječnika ili drugih stručnjaka za mentalno zdravlje ukoliko problemi sa spavanjem potraju i počnu ometati dnevno funkcioniranje.

'Pomoć stručnjaka potrebno je potražiti ako primjerice stalno osjećamo pojačanu dnevnu pospanost, promjenjivo raspoloženje, razdražljivost, agresivnost, pad motivacije, probleme u odnosima s drugim ljudima, poteškoće s pamćenjem i koncentracijom, uz povećanu sklonost ozljedama, pogreškama ili nesrećama', upozorava doc. dr. sc. Adrijana Košćec Bjelajac.

Ritam spavanja i budnosti u doba pandemije COVID-19: Izazovi i preporuke

Doc. dr. sc. Adrijana Košćec Bjelajac, psihologinja i psihoterapeutkinja

Doc. dr. sc. Biserka Ross, psihologinja i sociologinja

Institut za medicinska istraživanja i medicinu rada, Zagreb, 2020.

Objavljeno 21.4.2020. na <https://www.imi.hr/hr/2020/21/04/8181/>

COVID-19 pandemija dovela je do iznenadnih promjena u dnevnim ritmovima, navikama i aktivnostima koje su nam do nedavno bile nezamislive. Od nas se odjednom traži da svedemo interakcije s drugim ljudima „uživo“ na najmanju moguću mjeru, da povećamo međusobnu fizičku udaljenost na najmanje metar ili dva, da izbjegavamo gotovo svaki tjelesni dodir te da se što više zadržavamo u vlastitim domovima. Ti naši domovi ovih dana preuzimaju razne funkcije i postaju mjesta u kojima radimo, učimo, zabavljamo se, vježbamo, plaćemo, smijemo se, volimo, svađamo, družimo, dosađujemo, pijemo, jedemo, spavamo. I sve to ako nam dodatna nedaća potresa u Zagrebu nije odnijela krov nad glavom, ako živimo vlastitim izborom u vlastitom domu, prostor u kojem živimo dovoljno je funkcionalan za sve aktivnosti koje se sada tu moraju odvijati, ako pri tome ne živimo s nekim tko nas zlostavlja, ako imamo dovoljno sredstava za život, ako smo inače tjelesno i psihički zdravi, ako možemo skrbiti o sebi ili o drugima, ako nismo previše iscrpljeni poslom uslijed novih okolnosti ili ako nismo upravo pojačano usamljeni uslijed istih. A to ni približno ne iscrpljuje sve uzroke povećanih zahtjeva koje suživot s korona virusom (SARS-CoV-2) stavlja pred svakog od nas.

Stresne situacije i traumatski događaji zahtijevaju brojne nove prilagodbe koje mogu biti preplavljujuće čak i za one najotpornije među nama. Posebno je zahtjevno shvatiti kako se nositi sa situacijom neizvjesnog trajanja koja od nas traži da funkcioniramo gotovo kao da se ništa nije promijenilo, dok je u stvarnosti naš osjećaj sigurnosti temeljito poljuljan te proživljavamo različite gubitke – posla, društva, slobodnog vremena, slobode, aktivnosti, rituala, zadovoljstva, zdravlja ili voljenih osoba. U traženju nove ravnoteže normalno je da ćemo povremeno posrnuti, da će nekima od nas biti lakše a drugima teže i da će se to mijenjati kako vrijeme prolazi. Stručnjaci za tjelesno i psihičko zdravlje ovih dana pokušavaju pomoći dijeleći svoja znanja o ljudskom funkcioniranju i načinima suočavanja u sličnim situacijama. Te informacije mogu nas osnažiti i pomoći nam da bolje razumijemo vlastite i tuđe reakcije, da se uspješnije nosimo s postojećim okolnostima, da u njima funkcioniramo na svrsishodan način ili da prepoznamo trenutak u kojem bi bilo dobro potražiti pomoć.

Mnogo je informacija podijeljeno o korisnim ponašanjima poput održavanja i usvajanja specifičnih higijenskih i zaštitnih ponašanja, o pravilnoj prehrani, tjelovježbi i dnevnim rutinama, o važnosti održavanja socijalnih kontakata uz pomoć različitih tehnologija, kretanja i boravka u prirodi, o tehnikama odmaranja, opuštanja, smanjivanja napetosti, pomaganja drugima ili dijeljenja osjećaja. Brojna istraživanja pokazuju da je nedovoljno i nekvalitetno spavanje povezano s različitim problemima i poteškoćama poput promjenjivog raspoloženja, depresivnosti, anksioznosti, smanjene radne učinkovitosti, smanjene koncentracije i motivacije, problemima u socijalnim odnosima, učestalim ozljedama, nezgodama i nesrećama, različitim zdravstvenim poteškoćama te duljinom života.

Ritam budnosti i spavanja u okolnostima mjera izolacije

Održati pravilan i zdrav raspored budnosti i spavanja u okolnostima mjera izolacije može biti posebno zahtjevno. Kontinuirana izloženost stresnim okolnostima može izazvati poteškoće s uspaljivanjem, prerano buđenje, isprekidano spavanje, prekratko spavanje i osjećaj slabe odmorenosti kad se probudimo kod bilo koga od nas te pojačati takva iskustva kod osoba koje su i prije patile od poteškoća i problema sa spavanjem. No, narušena kvaliteta, trajanje ili raspored spavanja ne moraju postati dugotrajni problemi i samo će manji broj nas iskusiti ozbiljnije poteškoće.

Izazovi i preporuke za spavanje

Opisat ćemo najvažnije izazove za očuvanje zdravog ritma spavanja i budnosti u okolnostima pandemije COVID-19 uz preporuke različitih ponašanja koja mogu podržati njegovu ponovnu uspostavu i održavanje. To su prilagođene preporuke za (p)održavanje dobre higijene i kvalitete spavanja koje se i inače koriste u bihevioralnim tretmanima problema i poremećaja spavanja. Preporuke smo objasnile u kontekstu značajnih promjena životnih navika i ritmova uslijed potrebe za povećanjem fizičke udaljenosti među ljudima odnosno #ostajanjadoma. Stoga se one sada prvenstveno odnose na osobe koje u ovim mjesecima provode značajno više vremena u vlastitom domu nego inače, kojima se promijenio dnevni ritam uslijed prelaska na rad od kuće ili uslijed gubitka posla, osobe koje se školuju od kuće ili osobe koje o njima brinu te osobe koje moraju biti u samoizolaciji ili karanteni. No ove preporuke možete slobodno koristiti i kad pandemija prođe.

Izazov	Zašto je to izazov?	Preporuka za zdravi ritam spavanja i budnosti
Neprekidno vrijeme koje provodimo u zatvorenom prostoru	Naš unutrašnji biološki sat podešen je tako da smo najspremniji spavati u noćnim satima a biti budni u danju. Sunčeva svjetlost je glavna vanjska oznaka vremena koja podešava naš unutarnji biološki sat (smješten u suprahijazmatskim jezgrama u mozgu) i ritam spavanja i budnosti na prirodnu izmjenu dana i noći. Izloženost svjetlu u večernjim satima sprečava izlučivanje melatonina (tzv. „hormona mraka“) pa će početak spavanja biti otežan i pomaknut na kasnije sate.	Izlažite se svakodnevno dnevnom svjetlu, posebno je to korisno u jutarnjim satima. Ako ne možete izlaziti iz kuće dobro je pustiti što više dnevne svjetlosti u svoj dom. Provedite oko pola sata uz prozore u jutarnjim satima, čak i ako je oblačno. U večernjim satima prigušite umjetnu rasvjetu da jasno odvojite dan i noć.

54. Ritam spavanja i budnosti u doba pandemije COVID-19: Izazovi i preporuke

Adrijana Košćec Bjelajac, Biserka Ross

Narušena uobičajena struktura dana

Unošenje aktivnosti kao što su posao i školovanje u vlastiti dom dovodi do izraženijeg miješanja tih aktivnosti s privatnim životom i može poremetiti raspored odvijanja drugih važnih aktivnosti kao što su pripremanje i uzimanje obroka, tjelovježba, zabava i druženje i spavanje.

U takvim okolnostima ritmovi i obaveze svakog člana domaćinstva još značajnije i neposrednije utječu na ritmove ostalih. Raspored naših aktivnosti poput vremena buđenja, obavljanja osobne higijene, uzimanja obroka, rada, slobodnih aktivnosti služi našem tijelu kao dodatni podešivač našeg unutarnjeg biološkog sata, kao tzv. socijalni znak koji pomaže našem biološkom satu da ostane podešen na ispravno vrijeme.

Održite što je god više moguće **pravilan raspored aktivnosti i spavanja** u danu koji će svakom članu obitelji omogućiti ostvarivanje potrebnog trajanja spavanja i spavanje u vrijeme koje je najviše u skladu s unutrašnjim biološkim satom.

Idite na spavanje i budite se svaki dan otprilike u isto vrijeme.

Uzimajte obroke otprilike u isto vrijeme.

Neka vrijeme za rad i školovanje budu jasno odvojeni od slobodnog vremena i vremena potrebnog za spavanje.

Dodatno spavanje danju i smanjena razina aktivnosti tijekom dana

U ranijim poslijepodnevnim satima ritam naše budnosti prolazno slabi i pojačava se osjećaj pospanosti, neovisno o tome jesmo li prije toga nešto pojeli. Potreba za popodnevnim odmorom kod nekih je ljudi izraženija, pa uobičajeno dodatno spavaju tijekom dana.

Produljeni boravak u kući može pojačati svjesnost o ovoj prolaznoj pospanosti kad u ležećem položaju učimo, čitamo, pišemo, gledanje TV pa se prepuštamo toj pospanosti i spavanju. No zbog toga će uspavljivanje u večernjim satima biti teže, a kvaliteta našeg spavanja slabija (spavat ćemo površnije, buditi ćemo se češće).

Dodatnim dnevnim spavanjem smanjujemo (homeostatski) pritisak za spavanje koji se prirodno nakuplja tijekom razdoblja budnosti te nam u večernjim satima otvara vrata u spavanje.

U uvjetima produljenog boravka u kući trebalo bi **izbjegavati dodatno spavanje danju.**

Ako je dodatno spavanje neophodno potrebno neka ono bude **u ranijim popodnevnim satima i neka traje samo 20ak minuta.**

Ako imate problema s uspavljivanjem u večernjim satima ili održavanjem čvrstog neometanog spavanja **izbjegavajte dodatno spavanje danju.**

54. Ritam spavanja i budnosti u doba pandemije COVID-19: Izazovi i preporuke

Adrijana Košćec Bjelajac, Biserka Ross

Ograničeni prostor za veliki broj različitih sadržaja

U normalnim uvjetima života uspostavljena je veza između spavanja i prostora za spavanje (spavaće sobe i kreveta) koja olakšava uspavljivanje. U nekim slučajevima problemi s uspavljivanjem javljaju se upravo zbog toga što je ta veza oslabila ako se krevet i/ili prostor za spavanje koristi i za druge aktivnosti koje imaju pobuđujući utjecaj (učenje, internet, komunikacija preko socijalnih mreža i mobitela, gledanje filmova i sl.). U uvjetima #ostajanjadoma prijetnja da se izgubi povezanost spavanja i prostora za spavanje, kao i opasnost da se ne slijede preporuke higijene spavanja koje se odnose na krevet i prostor u kojem se spava (temperatura, svjetlo, uređaji koji se koriste u tom prostoru), još su izraženiji.

Prostor koji služi za spavanje, a posebno krevet, **neka bude jasno odvojen** od prostora koji služi za dnevne aktivnosti.

Koristite krevet samo za spavanje (i seks). Ako to iz bilo kojeg razloga nije moguće, pokušajte odijeliti mjesto na krevetu na kojem ćete raditi/čitati/gledati filmove od mjesta na kojem ćete spavati.

Soba u kojoj spavate neka bude **ugodna, zamračena, prozračena i tiha**. Krevet na kojem spavate učinite **ugodnim, neka bude svjež i čist**.

Elektroničke uređaje **ostavite u drugim prostorijama ili ih potpuno isključite**. Ovo je posebno važno za djecu i adolescente.

Pojačana uznemirenost, zabrinutost, tjeskoba

Stalno praćenje vijesti kroz različita sredstva informiranja, velika promjena svakodnevnih navika, gubitak kontakata s članovima obitelji, prijateljima, suradnicima, strah za vlastito zdravlje i zdravlje članova obitelji, nedostatak sredstava za život ili boravak u skućenom prostoru mogu pojačati doživljaj uznemirenosti, tjeskobe i zabrinutosti. Takvo stanje može otežati naše uspavljivanje, uzrokovati prerano buđenje i/ili uzrokovati plitko spavanje nakon kojeg se nećemo osjećati odmoreni. Nedostatak konkretne osobe s kojom možemo podijeliti osjećaje i provjeriti svoja razmišljanja ili stavove može dodatno pojačati ovakva stanja.

Puno vremena pred različitim zaslonima

Svoj život smo neminovno usmjerili prema različitim ekranima. Svi do sada poznati negativni učinci takvog ponašanja odlaze u drugi plan jer veliki broj potreba u ovim okolnostima možemo zadovoljit samo na taj način. Preko ekrana radimo, učimo, družimo se, informiramo, nabavljamo što nam treba i zabavljamo se. Svjetlost ekrana kojoj se izlažemo u večernjim satima i koja je u velikoj blizini naših očiju daje našem organizmu informaciju da je vrijeme za budnost, odgađa početak lučenja melatonina i početak spavanja.

Ograničite vrijeme u danu kad ćete se informirati o stvarima koje su vam važne. **Izbjegavajte da to bude unutar dva sata** prije planiranog odlaska na spavanje.

Practicirajte različite relaksacijske tehnike koje vam najbolje odgovaraju prema vašoj prirodi (tehnike disanja, yoga, meditacija, šetnja, kupka i slično).

Razgovarajte s osobama za koje mislite da vas mogu razumjeti i koje bi mogle imati kapaciteta stvarno čuti kako ste.

Ako vam osobe s kojima možete razgovarati o onome što doživljavate nisu lako dostupne iz bilo kojeg razloga **potražite profesionalnu pomoć psihologa ili psihoterapeuta.**

Odvojimo **vrijeme u kojem nećemo gledati nikakve ekrane** nego ćemo se baviti drugim aktivnostima. **Izbjegavajmo ekrane** (mobitele, tablete, kompjutere) **dva sata prije početka spavanja.**

Preporučuje se koristiti **boju zaslona koja ne sadrži plavo svjetlo u večernjim satima.** Za pametne telefone postoje aplikacije i mogućnost uključivanja filtera.

Zdravo spavanje

Zadovoljavanje potrebe za spavanjem jedna je od osnovnih fizioloških potreba i nalazi se u osnovi piramide ljudskih potreba zajedno s potrebom za sigurnošću. U ovim okolnostima izloženosti raznim intenzivnim stresorima zadovoljavanje naših temeljnih potreba u nekoj je mjeri narušeno, pa tako i zdravo spavanje.

Zdravo spavamo ako lako zaspimo, ne budimo se noću, ne probudimo se prerano, ako spavamo dovoljno dugo i ako se nakon buđenja osjećamo odmoreno. Zdravo spavanje počinje i završava u vrijeme koje je u skladu s našim unutarnjim biološkim satom – ni prerano ni prekasno.

Očekivana promjena spavanja u okolnostima COVID-19

Ako se kvaliteta, trajanje ili raspored spavanja naruše u okolnostima COVID-19 pandemije to ne mora biti dugotrajna promjena i samo će manji broj nas iskusiti ozbiljnije poteškoće. Većinom će to biti one osobe koje su i ranije imale problema sa spavanjem.

Zbog toga nije potrebno da vam manje i kratkotrajnije promjene u kvaliteti, trajanju ili rasporedu spavanja postanu dodatni fokus zabrinutosti.

Nadamo se da će vam barem neke od navedenih informacija i preporuka biti korisne i pomoći vam da uspostavite vlastitu ravnotežu i osjećaj sigurnosti.

Kako postaviti ciljeve i odnositi se prema napretku

Ako krenete primjenjivati ove preporuke savjetujemo vam da si ne postavljate previsoke ciljeve i ne pokušate odjednom promijeniti sve svoje navike. Usvajanje navika ide polako i ponekad je potrebno više mjeseci da bi se nova navika u potpunosti uspostavila. Kao što smo već spomenule, posustati i posrnuti je sasvim normalno i ne treba odmah odustati. Prilagodite ove preporuke svojim specifičnim životnim okolnostima i mogućnostima uvažavajući principe koji su ponuđeni u objašnjenjima. Budite strpljivi i pažljivi prema sebi i drugima

Dodatne informacije, izvori i preporuke

1. Hrvatski prijevod smjernica Američkog društva za istraživanje spavanja (Sleep Research Society) o spavanju tijekom razdoblja izolacije.
2. Osobe koje trenutno rade izvan kuće, moguće i pod povećanim pritiskom s obzirom na okolnosti pandemije, dobro je da prvenstveno povedu računa o tome da spavaju dovoljno dugo. Specifične preporuke za spavanje radnika koji rade u smjenama, uključujući noćnu smjenu, dežurstva i dugotrajne smjene, ovom prilikom nismo posebno isticale, jer se preporuke u tom smislu ne razlikuju od preporuka koje vrijede inače.
3. Osobe sa dijagnosticiranom opstruktivnom apnejom u spavanju, posebice one koje koriste CPAP uređaje, svoje dileme u vezi spavanja i COVID-19 trebale bi razriješiti sa svojim liječnikom. Odgovore na neka pitanja mogu naći i na stranicama Američke akademije za medicinu spavanja (American Academy of Sleep Medicine).
4. Osobe koje imaju bilo kakve dijagnosticirane poremećaje spavanja trebaju se posavjetovati sa svojim liječnikom ako proživljavaju dodatne poteškoće tijekom pandemije COVID-19.

Ostali izvori i korisne poveznice

1. Altena E, Baglioni C, Espie CA, Ellis J, Gavrilloff D, Holzinger B, Schlarb A, Frase L, Jernelöv S, Riemann D. (2020). Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 outbreak: practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy. *Journal of Sleep Research*. Dostupno na: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jsr.13052>
2. American Academy of Sleep Medicine (2020). Sleep doctor answers questions about COVID-19 and sleep. Dostupno na: <http://sleepeducation.org/news/2020/04/03/sleep-doctor-answers-questions-about-covid-19-and-sleep>
3. Bei B, Rajaratnam S, Drummond S, Manber R. (2020). Sleeping tips when staying indoors during isolation period. *Sleep Research Society*. Dostupno na: <https://www.sleepresearchsociety.org/sleeping-tips-when-staying-indoors-during-isolation-period/>
4. Dement WC, Vaughan C. (1999). Spavajte bolje, živite dulje. Zagreb: Školska knjiga.
5. Koščec Bjelajac A. (2019). Zdravo spavanje i zdrava budnost u adolescenciji. U: Stipičević S. (ur).
6. Znanstveni dalekozor. Zagreb: IMI, str. 14-20. Dostupno na: <https://www.imi.hr/wp-content/uploads/2019>
7. National Sleep Foundation (2020). Sleep Guidelines During the COVID-19 Pandemic. Dostupno na: <https://www.sleepfoundation.org/sleep-guidelines-covid-19-isolation>
8. Walker M. (2019). Zašto spavamo. Zagreb: Planetopija.

55

Ovo im je bila idealna prilika za rješavanje problema

Autor: Marija Fridrih, SBplus.hr, Slavonski Brod; Požega,

Objavljeno <https://sbplus.hr/pozega/zivot/>

[ovo_im_je_bila_idealna_prilika_za_rjesavanje_problema.aspx#.XwJwUigza](#)

01 22.06.2020.

Kockanje i klađenje ovisnosti su o kojima se rijetko govori. Prva asocijacija na riječ „ovisnost” većini je prekomjerno i kontinuirano konzumiranje droga, cigareta i alkohola. Možda je razlog tomu što se posljedice kockanja, za razliku od posljedica drugih ovisnosti, ne odražavaju na fizički izgled osobe i teško je uočiti takvog ovisnika, jer većina njih vješto skriva svoj problem. Posljedice najčešće osjete njihovi bližnji, psihičko zdravlje i bankovni račun.

Problemi s kockanjem i klađenjem najčešće počinju u mladosti kada, iz zabave i utjecaja društva, brojni dvadesetogodišnjaci okušaju sreću u automat klubovima. Nekoliko dobitaka i pokušaj vraćanja izgubljenog novca uvod su u ovisnost iz koje se teško izvući. Mjere donesene s ciljem sprječavanja širenja koronavirusa utjecale su i na privremeno zatvaranje kladionica i kockarnica. Ovakav scenarij mogao bi biti prijelomna točka u životu mnogih ovisnika te ih izvesti na „pravi put”. Kako su korisnici usluga za pomoć ovisnicima Požeško-slavonske županije doživjeli ovu situaciju pojasnio nam je psiholog odjela za prevenciju ovisnosti požeškog Zavoda za javno zdravstvo, David Zombori. SBplus: Koja su obilježja ovisnosti o kockanju i klađenju?

David Zombori: Kada govorimo o ovisnostima tipa klađenja i kockanja, govorimo o ponašajnim ili tzv. nesupstancijalnim ovisnostima. Kod ovih ovisnosti nema droge ili neke vanjske tvari koju ovisnici unose u organizam, već osoba postaje ovisna o ponašanju i ishodima tog ponašanja, uslijed čega se u mozgu stvaraju obrasci i luče neurotransmiteri koji se praktički funkcionalno ne mogu razlikovati od onih uzrokovanih uzimanje psihoaktivnih supstanci. Postajemo ovisni o osjećaju ugone i uzbuđenja, kod kockanja to su dopamin i adrenalin.

SBplus: Kako su ovisnici reagirali na privremeno zatvaranje kladionica i kazina?

David Zombori: U proteklom periodu smo svi vidjeli što je moć navike, jer nismo mogli odlaziti u opuštenu šoping ili nismo mogli uživati ispijajući kavu na terasi omiljenog kafića. Takve promjene su stresne, ali ne izazivaju značajne i neizdržive probleme u psihološkom funkcioniranju. Kod pravih ovisnika, javljaju se znatno teži oblici loše adaptacije, koje znamo pod nazivom 'apstinencijski sindrom', a kojeg karakterizira izrazita žudnja za kockanjem, osjećaj hitnosti, te poremećaji raspoloženja u rasponu od osjećaja nervoze, utučenosti, potištenosti, besmisla do razvoja prave depresivne simptomatologije, te ono najvažnije, sklonost ljutnji, iritabilnosti i ispadima bijesa spram najbližih i okoline. Također, moguća je pojava nesanice, te drugih fizičkih znakova i simptoma, poput glavobolje, gubitka apetita i slično.

SBplus: Na koji način su se ovisnici u proteklom periodu 'borili' sa svojim problemom? David Zombori: Očekivano je da će takve osobe, kako bi olakšale osjećaj apstinencijske nelagode, posegnuti za drugim zamjenskim oblicima, pa će koristiti online kockanje, ili igranje igara, možda kartaške igre ili će posegnuti za alkoholom i psihotropnim lijekovima. Naravno, to se razlikuje od pojedinca do pojedinca, jer ne reagiramo svi na identične načine. Kako najveći dio osoba spada u kategoriju problematičnih kockara i kladioničara, a tek manji dio onih, najzagriženijih, u definiciju patološke ovisnosti, 'lockdown' radi koronavirusa bio je prilika svakome od njih otkriti koliko je ustvari težak individualni problem sa kladionicom i kockom. Problematičnim korisnicima, kod kojih se radi prvenstveno o navici i traženju uzbuđenja, nije bio problem prilagoditi se novonastaloj situaciji.

SBplus: Je li zatvaranje automat klubova smanjilo broj ovisnika i potražnju za psihološkim savjetovanjem?

David Zombori: To ćemo tek vidjeti, no problem je što u Hrvatskoj nitko ne prati egzaktnu brojku ovisnika o kockanju i klađenju, već samo broj dijagnosticiranih, koji su zatražili i dobili pomoć ili liječenje. Najviše radimo individualno savjetovanje, a vrlo često i obiteljsko. U proteklom je periodu, usudio bih se reći, povećan interes za psihološka savjetovanja, no mogućnost osobnih savjetovanja je bila smanjena, osim telefonskih i online savjetovanja. Broj za pomoć je bio objavljen na samom početku ove situacije. U cijeloj su se Hrvatskoj kolegice i kolege uključili u telefonsko savjetovanje, preko Hrvatske psihološke komore, Hrvatskog psihološkog društva, Crvenog križa te Nacionalnog i Županijskih zavoda za javno zdravstvo. Smatram kako povećana potreba za psihološkim uslugama zbog koronavirusa i potresa u Zagrebu tek dolazi.

Kako izmisliti mir kad ga ni prije nismo imali?

Ana Čerenšek, psihologinja i mentalna trenerica

Preuzeto s: https://zena.rtl.hr/clanak/um_i_tijelo/psihologinja_ana_cerensek_kako_izmisliti_mir_kad_ga_ni_prije_nismo_imali/31839 23.03.2020.

Što ljudi koji su skloniji skloni negativnom ili realističnom načinu razmišljanja mogu poduzeti da sačuvaju svoj mir

Budi hrabar, budi optimističan, misli pozitivno, gledaj na vedriju stranu... sve su to dobronamjerni savjeti ljudi kojima generalno, takav način suočavanja ide od ruke i kojima on pomaže. No, što je s ljudima koji su skloniji negativnom ili realističnom načinu razmišljanja? Posebno naglašavam ljude koji imaju neke od simptoma anksioznosti ili su općenito često anksioznog stanja? Kako da oni budu "optimistični" u vrijeme neizvjesnosti? Što ljudi poput njih mogu poduzeti da sačuvaju svoj mir, koliko toliko, pročitajte ovdje:

1. Tražite pravu podršku - vaši prijatelji kao i vaša obitelj pruža vam podršku. Pitanje je u čemu. Ako primijetite da se još lošije osjećate nakon razgovora s bližnjima, razmislite o čemu ste razgovarali, što ste čuli s druge strane i kako vam je to pomoglo. Okružujemo se sa sličnim ljudima i to nam ne mora ići u korist na teške dane. Dobro je naći nekoga tko će prekinuti niz naših crnih misli i ponuditi nam drugu perspektivu. Tražite od ljudi oko vas podršku za koju znate da će biti od koristi: nekome će pomoći zagrljaj dok će drugome dobro doći da ga prijatelji "ignoriraju" kad krene pretjerano brinuti. Koja je vaša dobitna kombinacija?
2. Nemojte meditirati - iako većina stručnjaka trenutno predlaže meditaciju kao jednu od opcija nošenja sa stresom, meditacija može biti kontraproduktivna ako na nju niste navikli. Meditacija nam pruža bezbroj dobrih prilika za opažanje vlastitih misli i upravljanja njima dugoročno. Ako niste trenirali meditaciju prije, sada vam može samo pogoršati stanje. Ako ste se ipak odlučili na mindfulnes meditaciju kao generalno vrlo efikasnu metodu savjetujem vam da se konzultirate sa stručnjakom.
3. Probajte s disanjem - umjesto meditacije, bolje bi vam bilo odvojiti par minuta svakih nekoliko sati i usmjeriti svoju pažnju na disanje. Potrudite se disanje "preseliti" na trbuh, a pažnju na udah i izdah. Radite ovu vježbu par minuta i osjećat ćete se nešto uzemljenije nego prije. Disanje je trik kojeg možete koristiti beskonačno puno puta u danu. Potpuno besplatno a učinkovito!
4. Što je prije imalo efekta? - sjetite se da ste i ranije imali stanja slična ovome. Što vam je pomagalo da se priberete i budete malo mirniji? Svatko ima svoju metodu suočavanja sa stresom i nervozom. Možda popularni savjeti nemaju efekta na vas ali zato gledanje kroz prozor uz vruću šalicu čaja može pomoći. Uvjerenje kako nemate vremena stati i opustiti se samo je vaše i možete ga promijeniti. Pauzirajte stres na koju minutu. Može vam spasiti glavu.

5. Napravite si novi plan - svaki dan je novo iskustvo. Ovakvo iskustvo nošenja s neizvjesnošću imao je malo tko, no to vrijeme sad već traje nekoliko dana i to je naše iskustvo kojeg moramo znati koristiti. Napravite si plan nošenja s nervozom i stresom za sljedeći dan. Što kad vam se ponove iste brige, isti strahovi i iste emocije? Što vam je pomoglo danas da se umirite, da prebrodite dan? Zapišite si moguća rješenja na komad papira i držite ga blizu. Recepta se teško sjetiti kad ste loše i zato ćete sami sebi biti najbolja podrška.

Svatko ima pravo osjećati se loše. Na dane pune neizvjesnosti u redu je osjećati se čak i grozno. No ne morate čekati da neizvjesnost prođe kako bi počeli preuzimati odgovornost za te osjećaje i pokušali nešto poduzeti u vezi s njima. Vrijeme je na vašoj strani, bez obzira na to što se trenutno ne čini tako. I mali korak prema kontroli može biti veliki korak prema vašoj slobodi!

Depresiju karakteriziraju dugački lanci negativnih misli o sebi, svijetu i budućnosti

Autor: Dragica Barbarić, psihologinja i kognitivno-bihevioralna psihoterapeutkinja

Preuzeto s: <http://www.modni-izazovi.com/intervju/item/159-dragica-barbaric-depresiju-karakteriziraju-dugacki-lanci-negativnih-misli-o-sebi-svijetu-i-buducnosti>, 20.04.2020.

Nažalost sve je više osoba danas koje se bore s depresijom. Kao prema svakom psihičkom problemu i poremećaju tako i prema ovome treba postupiti odgovorno i slušati savjete struke, tj. osoba koje imaju znanje, te ujedno taj posao rade s velikom ljubavlju. Osoba koja ima znanje, stručnost, odličan pristup i dobre savjete u borbi protiv depresije je psihologinja i kognitivno – bihevioralna psihoterapeutkinja Dragica Barbarić čije bogato iskustvo u radu s ljudima je pomoglo mnogima. A pomoći će i vama ukoliko se mučite s depresijom. Više o njezinom radu možete pogledati na web stranici www.kbt-barbaric.com, a dotad pročitajte intervju i upoznajte se s depresijom ili se prepoznajte u navedenom intervjuu. Jedno je sigurno: odgovori koji slijede itekako će pomoći onima sa simptomima ovog raširenog problema.

Dragica Barbarić je psihologinja i kognitivno-bihevioralna psihoterapeutkinja s akreditacijom Europskog udruženja za bihevioralno-kognitivne terapije. Osnivačica je i vlasnica Privatne psihološke prakse „KBT opcija“ u kojoj radi sa svojim kolegicama psihoterapeutkinjama.

Završila je brojne stručne edukacije u zemlji i inozemstvu uključujući i edukaciju iz Mindfulness Based Cognitive Therapy u organizaciji Sveučilišta Oxford i Oxford Mindfulness Centra, te vodi tečajeve mindfulnessa za građanstvo i stručnjake. Ima dugogodišnje iskustvo psihoterapijskog i savjetodavanog rada s klijentima s emocionalnim poteškoćama, osobito depresivne i anksiozne prirode. Uključena je u educiranje budućih kognitivno-bihevioralnih terapeuta pri Hrvatskom udruženju za bihevioralno-kognitivne terapije.

Autorica je knjige „Pobijedite depresiju kognitivno-bihevioralnim tehnikama“, prve knjige samopomoći takve vrste na našem jeziku koja je zbog znanstvenog pristupa dobila i preporuku Hrvatskog psihološkog društva. Također je i suautorica knjige „Životolovka – od depresije do punine života.“

Depresija je kažu bolest 20. stoljeća, kako komentirate to?

Tijekom prethodnog desetljeća često se pisalo o predviđanju Svjetske zdravstvene organizacije da će 2020.godine depresija biti druga najraširenija bolest uopće, odmah iza srčanih bolesti. Iako trebamo pričekati kraj godine i vidjeti hoće li tome doista biti tako (a kriza kroz koju trenutno prolazi cijeli svijet mogao bi ta predviđanja i znatno premašiti) već imamo naznake da je tome doista tako. Razlog za rapidno povećanje broja depresivnih osoba kroz prethodna desetljeća je u povezanosti depresije sa stresom. Ne želim reći da život ranije nije bio stresan, itekako je bio, ali ono što karakterizira današnji način života je ogroman broj promjena kojima je prosječan čovjek izložen. Naš je organizam dobro oboružan mehanizmima za nošenje sa stresom i promjenama, ali pod uvjetom

da se one ne odvijaju suviše brzo, jer nam treba vremena za prilagodbu. Izloženi smo prevelikom broju podražaja i stalno smo svima dostupni: mobiteli, kompjutori, puno TV kanala, globalna komunikacija – sve nas to drži u stanju visoke napetosti. Rezultati britanskih i finskih znanstvenika sugeriraju kako osobe koje rade prekovremeno, tj. više od 11 sati dnevno, imaju prosječno dvostruko veći rizik za depresiju. Čak se i godišnji odmori koriste u pokretu, na bučnim mjestima. Tu su i interkontinentalni letovi i noćne smjene, a za dobro je raspoloženje važan život usklađen s prirodnim svjetlom i ritmovima. Tu je i česta uporaba lijekova koji nam istina produžuju život, ali i mogu izazvati brojne nuspojave uključujući i depresiju i tjeskobu. Depresiji sasvim sigurno doprinosi i gubitak vrijednosnog sustava. Igramo previše uloga i u svakoj nastojimo biti na visini natječući se s drugima i za to plaćamo cijenu. Sustav vrijednosti koji nas okružuje usmjeren je na stjecanje statusa baziranog na materijalnim dobrima, potrošačkom mentalitetu i životnim ciljevima koji se svode na „postati netko i nešto“, a to danas znači „bogat i slavan“. Istraživanja iz područja psihologije potvrdila su da nas takvi ciljevi ne mogu doista ispuniti niti učiniti sretnijima, te u nama mogu izazvati nešto što je suvremeni filozof Alain de Botton u svojoj istoimenoj knjizi sjajno nazvao „statusna tjeskoba“.

Ekonomске krize sigurno utječu na povećanje broja depresivnih na što je upozorilo i Europsko društvo za depresiju (EDA) u pismu poslanom europskim zastupnicima i dužnosnicima. A čini se da nas još jedna takva kriza upravo očekuje.

Što se tiče okrenutosti prema sebi, treba razlikovati zdravu individualnost koja se temelji na individualnoj i društvenoj odgovornosti od sebičnosti, egoizma i samodostatnosti. Indeksi životne sreće danas su najviši u individualističkim Skandinavskim zemljama jer one stavljaju naglasak na društvenu odgovornost koja proistječe iz individualne odgovornosti za vlastiti rast i razvoj. Primjerice, nećemo biti tako dobri roditelji ako se „žrtvujemo“ za dijete jer se to od nas očekuje, „jer to rade dobre majke“, kao što ćemo biti ako se pobrinemo za vlastitu psihičku ravnotežu i zdravo samoprihvatanje. Također, faktor koji izrazito štiti od depresije je postojanje bliskog odnosa i općenito kvalitetni međuljudski odnosi što osobito vrijedi za žene. Gotovo da se ne mogu sjetiti da sam ikada u tretmanu imala depresivnu ženu koja nije imala poremećan blizak odnos, osobito bračni/partnerski. To je ujedno i jedan od razloga veće učestalosti depresije kod žena. Tako su primjerice brojna istraživanja po cijelom svijetu potvrdila da su oženjeni muškarci zdraviji i sretniji od neoženjenih, dok su zdravije i sretnije žene koje se nisu udavale, te razvedene i udovice jednom kada se prilagode situaciji. No, pomnija istraživanja su potvrdila da su najzdravije i najsretnije žene koje žive u kvalitetnim vezama i brakovima, dok su daleko najnesretnije žene koje žive u lošim vezama i brakovima. Kako nesretnih i loših brakova ima puno više od sretnih, ispada da je u prosjeku ženama bolje ne biti u braku! Žene su i podložnije pritiscima i očekivanjima okoline. Ipak, žene upravo zbog veće sklonosti oslanjanja na druge, lakše potraže pomoć, spremnije su raditi na sebi, pa se stoga lakše izvuku iz depresije.

Koji su najčešći simptomi za otkrivanje depresije i koja dobna skupina biva najviše pogođena ovim problemom?

Depresija ima različite simptome i ne iskazuje se sasvim jednako kod muškaraca i žena, odraslih i tinejdžera. Važno ju je znati prepoznati ne samo kod sebe nego i članova obitelji i zaposlenika, jer depresija opterećuje cijelu obitelj pogođene osobe, a gubici na poslu su ogromni zbog gubitaka od bolovanja, ali i slabije produktivnosti na radnom mjestu, jer simptomi depresije uključuju poteškoće koncentracije i pamćenja, nisku razinu energije i motivacije, umor i sl.

57. Depresiju karakteriziraju dugački lanci negativnih misli o sebi, svijetu i budućnosti

Dragica Barbarić

Općenito govoreći depresiju karakteriziraju dugački lanci negativnih misli o sebi, svijetu i budućnosti. Postajemo samokritični, beznadni, teško se koncentriramo, teško donosimo odluke. Mogu se javiti ideje o samoubojstvu. Na ponašajnom planu je karakteristično povlačenje od drugih ljudi i aktivnosti. Gubimo interes i mogućnost uživanja u većini stvari, ništa nam se ne da, sve nam se čini prenaporno. Zbog toga se osim tuge javljaju i emocije krivnje, praznine, tjeskobe, straha, ljutnje. Možemo imati poteškoće sa spavanjem (nesanica, prerano buđenje ili pak previše sna) i apetitom (premalo ili previše jedemo) i stalno se osjećamo umorno. Ako imamo 5 ili više takvih simptoma gotovo kontinuirano dulje od dva tjedna, te zbog toga loše funkcioniramo, trebali bi potražiti pomoć.

Što se tiče dobi, najveći rizik za pojavu depresije je u dobi između 18 i 44 godine, najmanji iznad 60 godina. Nekada je depresija bila „rezervirana“ za ljude srednje dobi, no dobna granica sve više pada prema mlađim dobnim skupinama.

Kako se liječi i koliko traje postupak liječenja?

Na svu sreću danas imamo na raspolaganju različite uspješne tretmane za prevladavanje depresije: različite vrste psihoterapije kao i liječenje lijekovima protiv depresije (antidepresivi). Osobno sam kognitivno-bihevioralni psihoterapeut, a kontrolirane studije dokazuju da je kognitivno-bihevioralna terapija jedna od najučinkovitijih terapija ne samo za depresiju nego i za velik broj drugih psihičkih poteškoća i poremećaja (depresija, fobije, tjeskoba, nisko samopoštovanje, itd.) Ogromnim brojem znanstvenih istraživanja se došlo do skupa najučinkovitijih tehnika koje u najkraćem roku daju najbolje rezultate. To sigurno doprinosi relativno kratkom trajanju ove terapije: za većinu problema dovoljno je između 5 i 20 susreta, za depresiju obično 15-20 susreta, jedanput tjedno po sat vremena. Između dva susreta klijent svakodnevno radi tzv. domaće zadaće u dogovoru s terapeutom, što doprinosi bržem napredovanju. Ovu vrstu terapije i inače karakterizira izrazita zasnovanost na znanstvenom pristupu. Korisnici je vole jer se zasniva na zdravom razumu, te jasnim, vrlo strukturiranim i razumljivim postupcima bez mistifikacija.

Što se tiče lijekova istraživanja su pokazala da je kognitivno-bihevioralna terapija najmanje jednako toliko učinkovita ili superiornija antidepresivima, s tim da se pozitivni učinci zadržavaju i dugo nakon prestanka terapije, za razliku od lijekova. Ipak, ovaj pristup nipošto ne odbacuje lijekove. Po struci sam psiholog, nisam liječnik i ne mogu propisivati lijekove. Ipak, kada procijenim da je razina depresije i tjeskobe kod klijenta visoka, obavezno klijentima preporučim da posjete psihijatra ili obiteljskog liječnika. Za jake depresivne epizode antidepresivi su neophodni, jer je takvim ljudima jako teško ili nemoguće raditi na sebi dok se raspoloženje barem malo ne podigne. Kod umjerenih depresija je istraživanjima potvrđeno da se najbrže napreduje kombinacijom lijekova i psihoterapije. Kada je čovjeku bolje, u dogovoru s liječnikom se postupno ukida lijek, a tehnike usvojene psihoterapijom će mu pomoći da se održi trajnost postignutih rezultata. Kada čovjek uzima samo lijek, simptomi se nažalost mogu vratiti. Za blaže depresije, kakvih zapravo ima najviše, lijekovi obično nisu potrebni. Ipak, koristim priliku naglasiti čitateljima da je najgore ne poduzeti ništa. Čovjek ne bi trebao bez stručne pomoći dugo trpjeti depresiju jer što je čovjek u životu duže i češće bio depresivan, povećava se vjerojatnost javljanja novih depresivnih epizoda zato što čovjek naprosto uči depresivan način razmišljanja i ponašanja. Depresivna osoba nekoliko desetaka puta dnevno u mislima ponovi negativne stvari o sebi, drugima, životu i budućnosti. Zamislite da neko ispitno gradivo toliko puta ponavljamo. Stoga treba što je moguće prije skratiti period takvog negativnog razgovara sam sa sobom. Kroz terapiju se uči kako to činiti.

Koji su vaši savjeti za suživot s depresijom?

Opisat ću ukratko više *stvari* koje bi mogli poduzeti ako zapadnemo u depresivno stanje:) Kada se suočite s padom raspoloženja, bezvoljnosti, beznađa, tuge, tjeskobe i niske energije, pokušajte sljedeće:

- Sniženo raspoloženje smanjuje energiju i aktivaciju, no što manje činimo, sve nam je gore. Zapisujte iz sata u sat što radite i kako se pri tome osjećajte. Na kraju tjedna to proanalizirajte i na temelju toga vrlo postupno uvodite više aktivnosti uz koje se veže bolje raspoloženje (npr. razgovor s prijateljem), a ispuštajte one od kojih vam je lošije (ležanje u postelji, besciljno gledanje TV-a). Jako su važni mali koraci.
- Dobro raspoloženje vezano je uz tjelesnu aktivnost koja potiče lučenje „kemikalija sreće“ u mozgu. Planirajte barem 15-minutnu šetnju svakoga dana koju ćete postupno produžavati. Ili pustite brzu glazbu i zaplešite. Važno je i druženje, ali s ugodnim ljudima. Povjeravajte svoju bol najbliskijima a s drugima pričajte o nečemu nevezanom za vaše stanje kako vas ne bi počeli izbjegavati.
- Kada vas prime negativne misli zapišite ih na papir i recite si: Negativne misli su simptomi depresije baš kao što je kašalj simptom gripe. Ne treba im vjerovati. Tada se angažirajte u nečemu što će vam odvući pažnju s misli.
- Kada vam je raspoloženje malo bolje proanalizirajte negativne misli koje ste zapisali i pokušajte na njih naći racionalan odgovor: pronađite dokaze koji potvrđuju da te misli nisu sasvim točne, zapitajte se što bi vam rekla dobronamjerna osoba ili ju upitajte. Zapišite to i čitajte što češće kako bi vaš mozak naučio nov način gledanja na probleme. Posebno pazite na samokritične misli: biste li ikome rekli tako grozne stvari koje govorite sebi? S time trebate prestati i naučiti sebe utješiti.
- Napravite popis svojih dobrih osobina, jakih strana, svega što ste dosada postigli bez obzira koliko vam se činilo sitno. Redovito to nadopunjavajte i svakodnevno čitajte.
- Meditirajte. Imate puno aplikacija koje vas vode kroz meditacije kao i sadržaja na youtubeu.
- Ako vam ne bude bolje, obratite se stručnjaku: psihoterapeutu, psihologu, psihijatru, obiteljskom liječniku. Ako imate misli o samoubojstvu, obavezno posjetite psihijatra. Nemojte se prepuštati ogromnoj patnji depresije, jer ona se danas uspješno tretira. Ne vjerujte svojoj misli Meni to neće pomoći jer ta je misao samo uobičajeni simptom depresije, a ne istina o vama.

Izdali ste knjigu pod nazivom Pobjedite depresiju kognitivno-bihevioralnim tehnikama. Podijelite s nama jednu vašu misao iz knjige.

Navest ću citat s početka knjige:

„Depresija je jako bolno iskustvo. Često nam je teško shvatiti svrhu takve patnje. P. I. Čajkovski, F. M. Dostojevski, Lav N. Tolstoj, Claude Monet, John Lennon, Jim Morrison, Mark Twain, Hans C. Andersen, Kurt Cobain, Anthony Hopkins, noseći se s patnjom depresije, ostavili su svijetu suptilnu ljepotu svojih umjetničkih djela i interpretacija. Poznajem mnoge prekrasne ljude, prijatelje, poznanike i svoje klijente koji su prolazili muku depresije. Ako postoji neka svrha, rekla bih da dolazi iz napora koji ulažemo da bismo prevladali toliku patnju: tako može izrasti nešto novo, duboko

57. Depresiju karakteriziraju dugački lanci negativnih misli o sebi, svijetu i budućnosti

Dragica Barbarić

i lijepo. Ne moramo snimiti film, napisati roman, glazbeno ili filozofsko djelo, ali možemo bolje upoznati sebe u svojoj dubini i ljepoti. A ta dubina i ljepota uključuju i mnoge teškoće, mane, neuspjehe i teške emocije. Sve nas to čini ljudima.“

Po vašem mišljenju postoji li neki faktor koji je ključan da bi se što prije prevladala depresija.

Od svega je najvažnije što ranije krenuti s tretmanom. Mozak brzo uči nepomažuće oblike razmišljanja i ponašanja i što ga prije od toga „odučimo“ kroz psihoterapiju i/ili lijekove, to će osobi biti bolje, te ćemo smanjiti i vjerojatnost da se depresija ponovno vrati. Novija su istraživanja pokazala da mindfulness meditacija puno pomaže kako u prevladavanju akutne depresije tako i u prevenciji povrata simptoma depresije jednom kada smo ju prevladali. No redovita meditacija općenito povećava našu psihološku otpornost i tako prevenira pojavu i depresije i raznih poremećaja straha i tjeskobe.

Jesu li depresivni ljudi često odbačeni u društvu i kako im se može pomoći kod uspostavljanja kontakta s njima.

Na svu sreću danas se u medijima puno piše i govori o depresiji i drugim psihičkim poteškoćama pa je to u velikoj mjeri pomoglo da se smanji stigma vezana za psihičke probleme i poremećaje. Mnoge poznate osobe, uključujući i sportaše, otvoreno govore o svojoj borbi s depresijom, čak i nogometaši – a nogomet je vjerojatno jedna od glavnih utvrda tradicionalnog „čvrstog“ muškog pristupa da se o slabostima ne priča. No, nažalost, neki ljudi i dalje ne žele ni sebi ni drugima priznati da se muče s depresijom posramljeno misleći kako je depresija znak osobne slabosti, što je potpuno pogrešno. Muškarci češće od žena negiraju depresiju i sebi i drugima jer se boje ispasti slabići u ovom našem tradicionalnom okruženju. Stoga su skloni „meke“ emocije tuge i bespomoćnosti pretočiti u ljutnju, pa se ponašaju agresivno. Također je pokušavaju „zaliječiti“ alkoholom. Posebno je lako „promašiti“ tinejdžersku depresiju: stalno ljutiti tinejdžer koji drsko odgovara, zatvara se u sobu, predugo spava, popušta u školi, u stvari može biti depresivan. Roditelji ga mogu kažnjavati a u stvari mu treba podrška, razumijevanje i pomoć. U uspostavljanju kontakta je najvažnije osobi normalizirati njezino raspoloženje, kakvo god da ono jest: npr. „U redu je da si živčana, tužna, beznadežna – svi tvoji osjećaji su u redu. Vjerujem da ti je teško. Hajdemo vidjeti kako bi ti moglo biti bolje.“ I tada ulijevati osobi nadu da pomoć postoji, da je problem koji ju muči čest i nije nikakav znak slabosti, te ju blago ali ustrajno poticati na traženje stručne pomoći. Nikako ne smijemo depresivnoj osobi govoriti „Daj se trgni, pa sve je u redu. Imaš krasnu dječicu divan posao...“, jer to samo pogoršava stvari. Depresija je ogromna subjektivna patnja koju ne može do kraja razumjeti nitko tko ju nije sam iskusio.

Objasnite nam pojam oscilacije raspoloženja i kako se inače ponašaju osobe koje vode borbu protiv depresije.

Oscilacije raspoloženja su potpuno normalna, svakodnevna pojava. Ovisno o našem temperamentu, neki ljudi češće mijenjaju raspoloženja i imaju veće uspone i padove raspoloženja, neki manje, no to je sve normalno. Ne treba svaki pad raspoloženja proglašavati depresijom. Normalno je za sve nas povremeno prolaziti kroz faze lošeg raspoloženja, bezvoljnosti, snižene energije, gubitka vjere u sebe, jer nas takve faze mogu upozoriti na probleme u životu koje trebamo riješiti. Takve nam faze šalju poruku, primjerice: „Uspori malo, previše se trošiš. Ne živiš život sukladno svojim vrijednostima, nisi otkrio/la svoje stvarne potrebe, previše udovoljavaš očekivanjima drugih. Živiš u lošoj vezi/braku. Radiš krivi posao,...“ Takvo nas raspoloženje usmjerava da zastanemo, promis-

limo o svom životu, riješimo probleme, unesemo promjene u svoj život. Ako u tome uspijevamo, naše se uobičajeno raspoloženje vraća. Naravno da niti jedan normalan čovjek nije stalno sretan, radostan i pun energije, jer bi to značilo da je neosjetljiv na probleme i promjene u svom okruženju.

S obzirom na sadašnju situaciju kad su svi kod kuće, utječe li zatvoreni prostor negativno na ljudsku psihu

Ova kriza i samoizolacija mogu na različite načine potaknuti depresivno raspoloženje pa čak i aktivirati depresivnu epizodu kod ljudi koji su ranjivi za depresiju. Tjelesno kretanje, hodanje po zraku i suncu su jako važni za dobro raspoloženje. Stoga i u ovim uvjetima trebamo naći načina za aerobne vježbe (šetnje, plesanje po kući, kućanski poslovi, vrtlarjenje...) i boravak na zraku (makar i na balkonu ili uz otvoren prozor). Sunce je važno za stvaranje vitamina D – potvrđeno je da manjak vitamina D može pogoršati depresiju i tjeskobu.

Drugi važan razlog su odnosi s drugim ljudima. Kod nekih to može biti problem da su doslovno sami u stanu, a kod drugih to da ih je previše na malom prostoru i/ili da su odnosi u obitelji loši i konfliktni. Loši međuljudski odnosi puno su veći prediktor depresije (osobito kod žena) nego živjeti sam, kao što sam već i navela. Živjeti sam i osjećati usamljenost nije jedno te isto. Čovjek se može osjećati usamljeno i kad je okružen s puno ljudi ako su odnosi površni, konfliktni, ako osjeća da ga se ne respektira, ne razumije, ne daje podrška, obezvređuje ga se, omalovažava, vrijeđa, kritizira i na drugi nači psihički zlostavlja, a o fizičkom zlostavljanju da i ne govorim. Sve su indicije da je obiteljsko nasilje (psihički i fizičko) u porastu u ovo vrijeme izolacije, ali ljudi se boje prijaviti jer nemaju kud. Važno je da ti ljudi nađu načina da potraže pomoć – postoje telefoni za tu svrhu, pa neka ih nazovu kada ih problematična osoba s kojom žive ne može čuti. U slučaju izrazitog nasilja, trebaju vikati i tako tražiti pomoć od susjeda koji bi trebali pozvati policiju.

Valja napomenuti i da neki ljudi ovu samoizolaciju vide kao nešto pozitivno za sebe: to su obično introverti, ljudi kojima i inače treba više osame i boravka kod kuće da bi normalno funkcionirali. Njima rad od kuće (pod uvjetom da u kući imaju svoj prostor) često lakše pada nego rad u firmi gdje u radnom okruženju ima puno ljudi koji puno pričaju i često ih prekidaju u poslu. Pod manjim su pritiskom da moraju obavljati različite tzv „ekstrovertirane“ aktivnosti koje ih iscrpljuju a u kojima ne vide puno smisla.

Psihološka podrška onkološkim bolesnicima

Ljiljana Vukota, psihologinja i psihoterapeutkinja, udruga SVE za NJU

Psihološka podrška je integralni dio liječenja i rehabilitacije. Prva razina podrške je ona emocionalna koju bolesniku pruža obitelj, prijatelji, druge bliske osobe ili drugi bolesnici s kojima su povezani. Često je vrlo korisno potražiti i prihvatiti praktičnu uzajamnu podršku drugih bolesnika organiziranih u udrugama ili grupama podrške. No često, ono što bolesniku dodatno treba, je druga razina pomoći, pomoć psihologa s iskustvom u savjetovanju onkoloških bolesnika, a rjeđe je potrebna i treća razina, ona psihoterapijska i farmakološka. Iskustvo u savjetodavnom radu s onkološkim bolesnicima je važno jer savjetovatelji trebaju imati stanovita znanja o bolesti, terapijama i nuspojavama liječenja kako bi doista razumjeli situaciju bolesnika, njegove mogućnosti i kapacitete. Najčešće su to psiholozi koji se bave zdravstvenom i kliničkom psihologijom i psihijatri. U psihološkoj skrbi ne treba zanemariti učinak komunikacije medicinskog osoblja s bolesnikom. Ta komunikacija može narušiti, ali i stabilizirati psihički status bolesnika. Ukoliko je potrebno intenzivnije praćenje ili je psihičko stanje bolesnika teško, tada je rješenje psihoterapija što je u domeni psihoterapeuta u kombinaciji s psihijatrijskim liječenjem. U stvarnosti, svi ovi oblici podrške se isprepliću ovisno o načinu kako se bolesnik nosi sa psihičkim teškoćama.

Psihološka podrška doprinosi boljem informiranju bolesnika, educiranosti, suradljivosti te unaprijeđenju psihosocijalne skrbi i kvalitete života. Važno je osnaživati bolesnike da lakše prebrode psihičke teškoće i emocije koje uzrokuje spoznaja bolesti i liječenje te da od početnog šoka do prihvatanja prođu što bezbolnije i s manje posljedica.

Veliki broj onkoloških bolesnika treba barem inicijalnu psihološku podršku, a među njima je puno onih koji trebaju kontinuiranu podršku i praćenje radi izraženijih psihičkih teškoća. Distres ili opća psihička uznemirenost je neugodno iskustvo psihološke (kognitivne, bihevioralne, emocionalne), socijalne, duhovne i tjelesne prirode koje može umanjiti ili ometati sposobnost efikasnog suočavanja s rakom, njegovim tjelesnim simptomima i liječenjem. Distres se proteže na kontinuumu od uobičajenih osjećaja ranjivosti, tuge i straha, do teškoća koje mogu onesposobiti, kao što su anksioznost, panika, socijalna izolacija, egzistencijalna i duhovna kriza. Emocionalna uznemirenost je normalna reakcija na dijagnozu, povrat bolesti i neuspješno liječenje.

Psihoonkologija je disciplina koja se bavi proučavanjem, razumijevanjem i tretmanom psiholoških, emocionalnih, socijalnih, duhovnih i funkcionalnih aspekata života s rakom s ciljem smanjivanja distresa i podizanja kvalitete života bolesnika i članova njihovih obitelji. Psihoonkološka stručna podrška uključuje intervencije čiji je cilj umanjiti djelovanje raka na emocionalne doživljaje i poboljšati sposobnost bolesnika da se prilagodi promijenjenom načinu života.

Smanjivanje distresa (opće psihičke uznemirenosti) dobrobit je za bolesnika, obitelj, njegovatelje i za medicinsko osoblje, jer pomaže unaprijediti efikasnosti postupaka s bolesnikom. Stručnu psihoonkološku pomoć i psihoterapiju pružaju psiholozi, psihijatri i psihoterapeuti, educirani stručnjaci u savjetovalištim, no ne treba zanemariti niti međusobnu uzajamnu podršku („peer podršku“) bo-

lesnika koja je najčešći oblik podrške u udrugama. Ono što je nezamjenjivo jest obiteljska podrška i podrška iz šireg socijalnog kruga bolesnika. U pružanju psihološke podrške potrebna su bazična psihološka znanja i poznavanje psiholoških procesa i emocija, ali i poznavanje procesa dijagnostike i liječenja raka. Izraženi distress pokazuju i članovi obitelji, osobito njegovatelji te im je potrebno osigurati psihološku pomoć tijekom liječenja oboljelog i neposredno nakon smrti u tugovanju.

Odakle krenuti? Jedan od načina edukacije jest proučiti tekstove koje stručnjaci pišu za bolesnike. Jedan od takvih je digitalni priručnik „10 koraka“ namjenjen ženama oboljelima od raka dojke u kome su poglavlja posvećena potpornome liječenju, suočavanju s emocijama, psihosocijalnoj podršci, saopćavanju dijagnoze, mogućim osloncima i slično. Priručnik je dostupan na linku http://www.svezanju.hr/wp-content/uploads/2019/10/brosura_10_koraka.pdf

Evo samo nekih tema koje se pojavljuju u procesu savjetovanja onkoloških bolesnika. Suočavanje s dijagnozom

Spoznavanje dijagnoze vrlo je težak trenutak, a naročito ga može dodatno otežati neprikladan način saopćavanja. Pojavljuju se brojna pitanja, velika neizvjesnost, nedostatak informacija, vremenski pritisak, a bolesnici su preplavljeni osjećajima brige, straha, ljutnje, bespomoćnosti, grizodušja... U trenutku dijagnoze većina osoba proživljava duboki psihološki distress koji obilježavaju teške emocije i brojna pitanja. Iskustva koja se opisuju kao traumatska su dijagnoza sama po sebi, osjećaji nesigurnosti, strah povezan s operativnim zahvatima i drugim oblicima liječenja. S obzirom na psihološki distress, može se javiti akutna stresna reakcija, poremećaj prilagodbe ili drugi komorbidni poremećaj.

Prvi korak je pomoći bolesniku da prepozna svoje osjećaje i zna da je svaka emocija u redu, da se ima pravo osjećati baš tako, da se ne srami ili skriva osjećaje nego ih podijeli s bliskim osobama. Rak i liječenje raka jesu snažni stresori. Ono što može pomoći je snažna psihosocijalna podrška koja značajno utječe na emocionalno stanje pacijenata. Razina podrške mora biti visoka da smanji ozbiljni psihološki distress pacijenata koji boluju od maligne bolesti.

Emocije i karcinom

Kod suočavanja s dijagnozom javlja se cijeli niz negativnih emocija. Neke od emocija su početni šok i nevjerica, poricanje, ljutnja, zabrinutost i strah, stres i anksioznost, tuga i depresivnost, krivnja, usamljenost..., ali srećom tu su prihvatanje, prilagodba, nada, odlučnost za liječenje. Najčešće se kao prvi odgovor kod oboljelih javlja strah od smrti, osobito od patnje i bolnog umiranja. Uvažavajući mnoge razlike, često se susreće osjećaj bespomoćnosti, gubitka kontrole, strah za obitelj i manjak socijalne podrške.

Na početku bolesnici često osjećaju kako gube kontrolu nad životom, normalna rutina života se mijenja, učestale su pretrage ili konzultacije, ne znaju dovoljno o bolesti i liječenju, ne razumiju sve te nove izraze, osjećaju se bespomoćno, usamljeno i ne privlače ih stvari u kojima su inače uživali. Kvalitetno informiranje razumljivim jezikom može pomoći kao i priprema strukture ključnih razgovora i pitanja za liječnike, nalaženje distrakcija, aktivnosti koje će pokrenuti tijelo i skrenuti misli s razmišljanja o bolesti. Svakako je dobro okružiti se osobama koje bolesnika razumiju i potražiti pomoć psihologa. Razgovor sa stručnjakom osobito je koristan osobama koje, želeći poštediti bliske osobe, ne govore o svojim emocijama, guše ih, negiraju i potiskuju. Neki od njih kažu da su dobro samo kako bi izbjegli razgovor, neki kažu da ne pričaju o bolesti jer tad ne mogu kontrolirati emocije i zato izbjegavaju svaki razgovor kako bi ostali „jaki“. Neki neprestano pričaju samo o bolesti

što može postati opterećujuće za okolinu, a bolesnika svdi na samo jednu dimenziju. Ono što je sigurno – svima treba razgovor kako bi pronašli određeni balans.

Psiholozi i psihijatri sve su češće uključeni u onkološko liječenje. Često i kad imaju sve lijekove i dovoljno informacija o bolesti i liječenju bolesnicima nedostaje nam još nešto – savjet kako se što bolje suočavati i nositi s bolešću, liječenjem i promijenjenom dnevnom rutinom, kako se nositi s teškim emocijama i stresom. Emocionalni distress koji donosi dijagnoza obilježava anksioznost, depresija, ljutnja i cijeli splet negativnih emocija. Iz okoline često čujete rečenice „samo misli pozitivno“ sve je to u glavi“, „sve će biti dobro“ i sl., no bolesnici se pitaju – kako? Kad odgovor na to pitanje ne pronađu u krugu svoje podrške, a osjećaju se potišteno, zabrinuto, obeshrabreno, ljutito, vrijeme je za stručno savjetovanje.

Kod postavljanja dijagnoze važno je reći bolesnicima: “Možda ćete se suočiti s psihološkim problemima, kao što su emocionalna nestabilnost, anksioznost, strah, zabrinutost, tuga, neizvjesnost, promjena perspektive o budućnosti, prijetnja mogućom smrti, osjećaji usamljenosti, napuštenosti, marginalizacije, stigmatizacije itd. Možda ćete postati preosjetljivi, potišteni, plačljivi. Možda ćete se tijekom liječenja suočiti s različitim interpersonalnim teškoćama u odnosima s obitelji prijateljima i širom zajednicom. Nemojte oklijevati nego potražite savjet psihologa. Naravno, možete se obratiti za pomoć i psihijatru, pogotovo ako su Vaše tegobe jako izražene ili traju dugo.” Na taj način destrigmatiziramo odlazak na razgovor psihologu i psihijatru.

Obitelj i prijatelji

Na savjetovanje se javljaju članovi obitelji i bliske osobe. Obitelj je izvor ne samo podrške, nego i nepresušan izvor ohrabrenja i motivacije za prolazak kroz sve faze liječenja koje je u pravilu dugotrajno. Iako je podrška obitelji nezamjenjiva, ona sama nije dovoljna, a nažalost često je i manjkava. Neki bolesnici žive sami i nemaju uza se bližih članova obitelji te su im jako važni drugi oslonci u okolini. Neki žive uz partnere i djecu, no odnosi među njima nisu dovoljno podržavajući što se negativno odražava, ne samo na mogućnosti pružanja praktične podrške, nego i na emocionalni aspekt. Bolesnici se u takvim situacijama osjećaju posebno usamljeno i trebaju druge oslonce, ali i savjet kako unaprijediti obiteljsku dinamiku.

Prijatelji su često na vrhu popisa ljudi kojima se bolesnici povjere. To su osobe kojima vjeruju, koje ih vole i razumiju i dat će im prijeko potrebnu podršku. Iako smo svjedoci čestih nesnalaženja, pogrešnih reakcija, distanciranja i sl., prijatelji su i dalje jako važne osobe kao izvor podrške, čak i kad se smanji broj onih koji su spremni biti na raspolaganju i pomoći. Okolina će uglavnom reagirati podrškom i prihvaćanjem, ali događa se da bolesnici naiđu na nerazumijevanje, odbacivanje, stigmatiziranje, sažaljevanje, banaliziranje i slične reakcije radi kojih se mogu osjećati povrijeđeno, usamljeno, stigmatizirano. Osobe oko bolesnika najčešće ne znaju kako se ponašati, ne znaju ništa o raku, što reći i kako mogu izraziti podršku, a ponekad će radi toga izbjegavati bolesnika. Stoga neki od njih trebaju poduku kako komunicirati s bolesnikom i biti najbolja podrška. S druge strane, bolesnike treba ohrabrivati da otvoreno iskazuju svoje potrebe jer će tako olakšati i osobama koje im žele pomoći.

Priprema za važan razgovor

Bolesnici ponekad izražavaju svoje nezadovoljstvo količinom informacija koje dobivaju od medicinskog osoblja. Jedan od razloga manjku informacija izvorno jest u njihovoj količini no drugi razlozi mogu biti puno važniji. Bolesnik je vrlo često u situaciji da je potpuno nepripremljen za temu razgovora, nema nikakva znanja, zatečen je i zbunjen i zapravo ne zna postaviti pitanja. U situaciji

stresa ograničene su i mogućnosti shvaćanja i pamćenja svega što je liječnik rekao. Tek kasnije počinju se otvarati pitanja i nedoumice no u tom trenu bolesnik nema nekoga tko mu može odgovoriti na pitanja. Druga situacija koja je jednako frustrirajuća jest ako je postavio pitanja, ali nije na njih dobio odgovor i treća situacija jest da nije ništa pitao jer se doktor žurio ili mu je bilo neugodno.

Jedan od najvažnijih savjeta je – pripremite se za razgovor sa liječnikom ili drugim stručnjakom. Tu psiholozi mogu pomoći bolesniku ili člani obitelji: bilježite pitanja koja Vam naviru kad nešto čitate ili o nečem razgovarate, sumirajte ih i adresirajte na odgovarajućeg stručnjaka; budite pristojni, uporni i asertivni u svom pristupu traženja odgovora; ako Vam je teško pripremiti se za razgovor kod onkologa možda Vam može pomoći obiteljski doktor itd. Ponekad je za pripremu dovoljan član obitelji samo da pomogne strukturirati pitanja i razbistriti cjelovitu sliku: što bolesnik zna i što želi saznati. Naravno, svaki bolesnik ima svoju granicu koliko detaljno želi biti informiran i koliko novih informacija mu je u nekom trenutku potrebno. Bolesnici često imaju potrebu na početku dobiti odgovore na sva moguća pitanja no to nije moguće, a često nije niti potrebno niti korisno jer stvara nepotrebnu konfuziju. Važno je imati načelno nacrt plana liječenja i informirati se detaljnije prema nadolazećim etapama. Bolesnike treba savjetovati da ukoliko imaju teškoća ili su jako pod stresom, povedu sa sobom pratnju na razgovor. Pratinja (član obitelji ili druga osoba) može pomoći prisjetiti se svega što je liječnik pojasnio i savjetovao. Za razumijeti je da liječnik u nalaz i mišljenje upisuje samo najvažnije podatke o tijeku liječenja i ne može upisati sve ono što bolesnika može zanimati.

Komunikacija s liječnicima

Komunikacija s liječnicima je važna dimenzija koja utječe na percepciju ishoda liječenja. Neki autori definiraju ishode kao kratkoročne (zadovoljstvo pacijenta), srednjoročne (suradljivost i pridržavanje uputa, smanjenje anksioznosti) i dugoročne (kvaliteta života, zdravstveno stanje i oporavak). Sustavne analize kategoriziraju komunikaciju na dva spektra. Prvi je orijentiran na liječenje (uključuje kognitivne elemente kao npr. informiranje), a drugi je orijentiran na skrb (uključuje socijalne i emocionalne komponente npr. pokazivanje empatije). Na kvalitetu komunikacije utječe puno faktora. Jedan od njih je sam pristup liječnika i njegove komunikacijske vještine. Drugi faktor je sam pacijent sa svojim kapacitetima za suradnju i prihvatanje informacija. U savjetovanju bolesnika možemo poučiti efikacnijem pristupu komunikaciji i pripremiti za ga razgovor.

Dobro je da bolesnici znaju da sama dijagnoza je vijest koja drastično i negativno mijenja njihov pogled na budućnost. Kod saopćavanja dijagnoze često ne upamte sve činjenice – ali način na koji su izrečene upamtit će sigurno. Saopćavanje loše vijesti uključuje prilagođavanje informacije potrebama pacijenta, nastojanje da se razumije pacijentovu perspektivu, te partnersku suradnju. Psihološke posljedice saopćavanja loše vijesti na nagao i neosjetljiv način mogu biti traumatične i dugotrajne.

Komunikacija nije dobra ako liječnik: uskraćuje informacije ili daje informacije na hladan, netaktičan način ili povišenim tonom ili obraćajući se s visoka, koristi medicinske izraze nepoznate pacijentu, razgovora s pacijentom dok stoji na vratima, što znači da je on ili ona stvarno previše zauzet da pacijentu pruži vrijeme koje mu treba, raspravlja o ozbiljnim ili osobnim stvarima s pacijentom ili obitelji u prometnim bolničkim hodnicima, prometnim čekaonicama, gdje drugi mogu čuti razgovor itd., vrši pritisak na pacijenta da donese ozbiljnu medicinsku odluku bez odgovarajućeg znanja ili vremena za razmišljanje o tome, drugo mišljenje interpretira kao nedostatak povjerenja pacijenta, podcjenjuje pacijente koji postavljaju pitanja koja su im važna i otvoreno pokazuju svoje nepoznavanje bolesti i liječenja pacijenta („gleda ih s visoka“), ne odgovara na pitanje jer je to „prekomplicirano za razumjeti“ ili pita pacijenta „jeste li Vi liječnik“, banalizira emocionalne teškoće, ne

daje savjete ili preporuke kome se dalje javiti radi neke teškoće, javlja se na telefon i dugo razgovara pred pacijentom o očito nevažnim temama.

Komunikacija nije dobra ako pacijent: zadržava (taji od liječnika) različite informacije koje mogu utjecati na liječenje bolesti ili zbrinjavanje nuspojava kao npr. o trenutnim medicinskim problemima ili o tome da ne uzima lijek pravilno ili da uzima komplementarne terapije ili o većim osobnim problemima koji mogu utjecati na liječenje i sl., povisuje glas, zaboravi da liječnici zaslužuju poštovanje (ali ne i obožavanje), pretvara se da razumije rečeno jer mu je neugodno reći da ne razumije umjesto da traži pojašnjenje u terminima koje može razumjeti, traži odgovore od liječnika na brzinu, na hodniku na teška pitanja koja zahtijevaju pregled dokumentacije, uzima vrijeme drugim bolesnicima iako se možete naručiti za poseban razgovor s liječnikom i u miru popričati, ne zatraži od liječnika više vremena za donošenje odluke koja bi mogla utjecati na njega do kraja života, srami se postaviti pitanje o svom tijelu ili tretmanu koji je važan za njega radi čega odlazi s razgovora frustriran i nezadovoljan, boji se postaviti "glupo" pitanje, ne sastavi popis pitanja i informacija za liječnika prije posjete, pretjeruje u prikazivanju svojega stanja u bilo kojem smislu pa liječnik nema realnu sliku.

Kako je komunikacija dvosmjernan proces važno je da se bolesnici pripreme za razgovor s liječnikom i eventualno povedu pratnju. To se osobito odnosi na neke ključne razgovore u kojima se saopćavaju teške vijesti kao dijagnoza, progresija bolesti, prekid liječenja i slično. Pri tome i liječnici i pacijenti su akteri komunikacijskog procesa i trebaju se truditi ostvariti partnerski odnos. Određene prepreke, ako nisu prepoznate ili ispravljene, mogu spriječiti ili uništiti učinkovitu komunikaciju, a time i suradnju i partnerstvo u istom cilju – dobrom ishodu liječenja.

Kako reći djeci

Ovo je najteža zadaća za roditelje. Preporuka je da roditelji između sebe podijele emocije i otvoreno komuniciraju. To je najbolja osnova za njihovu zajedničku komunikaciju prema djeci. Kratko vrijeme činjenicu bolesti mogu prešutjeti, ukoliko im je potrebno vrijeme za pripremu ili savjetovanje sa stručnjakom, ali dugoročno moraju znati da činjenicu bolesti neće moći sakriti od djece. Što će im reći i koliko, prije svega ovisi o njihovoj dobi. Najvažnije je da ono što im odluče reći bude istina. U skladu s njihovim mogućnostima, djeci treba dopustiti da pridonesu i pomognu u novoj situaciji. Ako je bolesnik odlučan, otvoren i optimističan – bit će i djeca. Iz prakse je razvidno da se bolesnice često obraćaju stručnjacima upravo radi ove teme. Dobri partneri roditeljima u brizi za dijete, praćenju njegovih reakcija i pravodobne pomoći mogu biti članovi šire obitelji, učitelji, nastavnici i psiholozi u školi. Veća djeca, čiji je socijalni krug širi, oslanjaju se na svoje vršnjake i prijatelje te internet. Valjane informacije donekle će umanjiti potrebu djece da sami istražuju i stvaraju pogrešne zaključke, a kod manje djece spriječit će da nedostatak informacija o tome što se događa nadoknade svojim nagađanjima i fantazijama koje mogu biti puno teže i strašnije od realnosti. Stoga je važno da informacije dobiju upravo od roditelja. Nedostatak informacija donosi nesigurnost i potiče djecu na traženje informacija na internetu ili kod drugih izvora, a to može produbiti nesigurnost, stvoriti strašniju sliku nego što u suštini jest i poljuljati povjerenje u roditelje.

U slučaju da se pojave promjene u ponašanju kod djece potrebno je sugerirati roditeljima da se jave dječjim ili školskim psiholozima.

Život s rakom

Život s rakom odnosi se na zdravstvena i tjelesna, psihološka, socijalna i ekonomska pitanja s kojima su suočene osobe nakon završetka inicijalnog liječenja raka. Osobe koje žive s rakom nakon

inicijalnog liječenja uključuju čitav raspon: osobe koje nakon liječenja više nemaju bolest, one koje nastavljaju primati lijekove kako bi se smanjio rizik od povrata bolesti, kao i osobe čija je bolest pod dobrom kontrolom i koje imaju malo simptoma, a primaju liječenje kako bi se rak zbrinjavao kao kronična bolest. Skrb o osobama koje žive s rakom uključuje kontrole radi praćenja, zbrinjavanje kasnih popratnih pojava liječenja te unaprjeđivanje kvalitete života, psihološkog i emocionalnog zdravlja. Skrb tijekom života s rakom također u određenim slučajevima uključuje i buduće liječenje protiv raka. Članove obitelji, prijatelje i njegovatelje također treba smatrati dijelom iskustva življenja s rakom nakon osnovnog liječenja. Život s rakom jedinstveno je i kontinuirano iskustvo, različito za svaku osobu i njoj bliske ljude. Tijekom života s rakom, ključno je u najvećoj mogućoj mjeri vratiti važne aspekte svojeg života prije raka, i naći nove putove prema zadovoljavajućem životu u budućnosti. Dobrodošli su svi koji u tome mogu pomoći.

Za dobrodošle promjene u stilu života bolesnicima ponekad nedostaje motivacije ili ona slabi s protekom vremena. Potrebno je pomoći im da preispitaju svoje navike, razmotre postoji li nešto što može obogatiti njihov život, poduprijeti liječenje i oporavak te planirati integriranje takvih promjena u svakodnevni život.

Čitati dobre knjige, informirati se, čuti dobre savjete i tuđa iskustva – sve je to dobrodošlo. Edukacija značajno pomaže u rješavanju vlastitih situacija. No, bolesniku ponekad nije dovoljno samo znati što je za njega dobro već je potrebno imati dovoljno motivacije, ustrajnosti i odlučnosti za promjene. Bolesnici često osjećaju da im se „život okrenuo naglavačke“, da ih je bolest „izula iz cipela“, da im je doveden u pitanje životni scenarij... Na različite načine opisuju naglu promjenu koju maligna bolest unese u svakodnevnu rutinu i dovede u pitanje dalji tijek života. U jednom trenutku potrebno je veliki dio vremena posvetiti odlascima na pretrage i terapije radi čega se smanjuju i zaustave sve druge aktivnosti kao što je radna aktivnost, društvene obveze, rekreacija, druženje s prijateljima, putovanja i slično.

Ipak, život ne prestaje s pojavom bolesti. Poslije prvotnog šoka slijedi prilagodba i prihvaćanje, ali i postavljanje najvažnijeg cilja – izliječenje. Liječenje treba biti na prvom mjestu, ali ne nije dobro posve zanemariti druge aspekte života, potrebe i uloge. Obiteljski i društveni život, hobiji trebaju biti prisutni u mjeri u kojoj ne remete liječenje, a bolesniku donose zadovoljstvo. Tako bolest neće „zagospodariti“ životom nego će biti važna činjenica kojoj se poklanja optimalna pažnja i vrijeme.

Savjet bolesnicima: „Uvijek imajte na umu da je Vaš glavni zadatak briga o sebi. Ponekad ćete pomisliti da je obitelji teško jer ne možete raditi neke stvari koje ste uvijek Vi radili. To Vas može rastužiti ili izazvati grizodušje. Odbacite to! Za sve je najvažnije da Vi budete dobro, jer tako najviše pomažete i njima. Dopustite svima da Vam pomognu i preuzmu neke svakodnevne zadaće. Mislite na to da ste okruženi onima koji Vas vole i spremni su Vam pomoći, stoga im to i dopustite.“

Dijagnoza i vrijeme liječenja vremenski su period u kojem uz vođenje bolesnici mogu razmisliti o promjenama koje su dobrodošle u način života, odnose s drugima, odvajanje vremena za sebe, pronalaženje novih interesa, prepoznavanje Vaših jakih strana, pa možda čak i promjeni posla. Suočavanje s bolešću i liječenje moguće je iskoristiti za osnaživanje kapaciteta za kvalitetniji život.

Bolest jest trauma i može izazvati simptome posttraumatskog stresnog poremećaja, no unutarnja borba i težnja za prevladavanjem stresa može dovesti do tzv. posttraumatskog rasta. Posttraumatski rast odnosi se na pozitivne promjene koje slijede nakon traumatskog događaja. Značajan broj osoba koje su preživjele takav događaj izvještava o barem nekim pozitivnim promjenama koje su

se nakon toga dogodile. Ljudi suočeni s teškim životnim izazovima i krizama osjećaju da je njihova borba dovela do otvaranja nekih novih mogućnosti u životu kojih prije toga nije bilo. Suočavanje s traumom može, također, unaprijediti odnose s drugima, a može biti povezano i s povećanim osjećajem samopouzdanja nakon prebrođene traume. Traumatsko iskustvo može utjecati i na razvoj pozitivnijeg stava prema životu. Mnogi bolesnici svjedoče kako poslije liječenja ili tijekom liječenja počinju više cijeniti život i sebe, imaju snažniji osjećaj vlastite snage i vrijednosti, doživljavaju neku vrstu duhovnoga razvoja. Istraživanja pokazuju da, osim negativnih, traumatski događaji mogu imati i pozitivne posljedice i rezultirati tzv. posttraumatskim rastom.

Savjetovanje u doba epidemije COVID-19

Na sve teškoće s kojima se suočavaju onkološki bolesnici nadograđuje se neizvjesnost i briga zbog moguće zaraze koronavirusom. Pri tome je važno znati da prema dosad poznatim podacima onkološki bolesnici koji su završili liječenje imaju uglavnom rizik kao i opća populacija u skladu sa drugim komorbiditetima, životnom dobi i drugim faktorima. Bolesnici u aktivnome liječenju čiji imunitet je kompromitiran terapijama pripadaju najrizičnijoj skupini i opravdano su zabrinuti za svoje zdravlje. Njih treba umiriti, ali uz savjetovanje da se pridržavaju svih uputa i da se prema drugima ponašaju kao da su zaraženi. Jednako tako se trebaju ponašati i članovi njihove obitelji i druge osobe koje su s njima u kontaktu kako bih ih maksimalno zaštitili.

U individualnom savjetovanju, onkološkim bolesnicima treba pomoći u organizaciji svakodnevne rutine kao što se to savjetuje svima koji su u izolaciji. Jedina je razlika u tome što bolesnici trebaju nastaviti sa svojim liječenjem i svoje izlaske iz sigurnosti doma koliko je moguće svesti samo na odlaske u bolnicu radi primanja terapije. Sve duge konsultacije s liječnicima trebaju obavljati putem telefona i online komunikacije. Osim bolesnika u aktivnom liječenju osjećaj duboke ugroze imaju oni kojima je tek dijagnosticirana maligna bolest te trebaju brojne pretrage kako bi se odredilo i započelo liječenje. Oni su u strahu da će liječenje kasniti i da zbog toga ni ishodi liječenja neće biti dobri. U konačnici, kao rizična skupina strahuju od eventualne zaraze više nego nerizične osobe jer je smrtnost onkoloških bolesnika zaraženih koronavirusom daleko veća od smrtnosti u općoj populaciji. No smrtnost od raka je daleko veća i zato ih treba ohrabriti da nastave liječenje. Jednako tako osobe koje imaju neke simptome koji potencijalno mogu ukazivati na maligni bolest treba uputiti da se konsultiraju s liječnikom obiteljske medicine kako bi provjerili mogu li odgoditi pretrage, odnosno da ih naprave ukoliko to liječnik savjetuje. Zabrinjavajući su podaci s nekih klinika da imaju manje evidentiranih novih onkoloških bolesnika. To ne znači da je pala incidencija, nego da ljudi u strahu od koronavirusa ne odlaze liječniku.

Veoma su zabrinuti bolesnici koji bi trebali obaviti svoju redovitu kontrolu nakon završenog liječenja. Sugerira im se odgoda kontrole ukoliko se osjećaju dobro i nisu više u aktivnome liječenju. No tu odluku neki neće moći donijeti sami i stoga im treba preporučiti telefonsku ili online „kontrolu“ kod nadležnog onkologa. Bojazan od povrata bolesti inače je snažan izvor tjeskobe i za ovakvu odluku mnogi će trebati konzultaciju.

Strah od kolapsa zdravstvenoga sustava je realan strah u situaciji kad pojedine bolnice ili odjeli više nisu dostupni za uobičajene zdravstvene usluge nego su rezervirani za bolesnike pozitivne na COVID-19. Osobe koje su u prilici savjetovati takve ljude, osim što trebaju imati znanja i vještine psihološkog savjetovanja, trebale bi biti informirane (koliko god je to moguće barem u nekim osnovnim stvarima) i o tome kako funkcionira sustav u ovakvim kriznim vremenima. Treba ih ohrabrivati da se jave liječnicima putem telefona i maila, ali i upoziriti na strpljivost i upornost jer jedan liječnik u jednom trenutku može razgovarati samo s jednim pacijentom. Dostupnost liječnika je smanjena,

a time i dostupnost zdravstvenih usluga. Nekima je i dostupnost točnih informacija problem. Stoga i „tehnička“ pomoć u pribavljanju informacija bolesnicima koji nemaju pametne telefone i računala i takva pomoć može dobro doći.

Bez obzira što je psihološko savjetovanje Vaša profesija i što se kao savjetovatelj osjećate dobro i dobro se osobno nosite sa situacijom fizičke distance i izolacije, nemojte zaboraviti da su neke od najvećih kazni lišenje slobode i zatvaranje u kaznionice i zatvore, a unutar toga je najstoža kazna izolacija. Neki naši bolesnici su jako tjeskobni, depresivni, pa čak i ljuti i teško se nose sa svim deprivacijama koje su ih zadesile. Osjećaju se kažnjeno i ugroženo. Imajte na umu da to nije sasvim iracionalno, pokažite razumijevanje i pomozite im svojim znanjima i vještinama da osmisle svoju dnevnu rutinu, prihvate situaciju i smanje svoju tjeskobu.

Mentalno zdravlje liječnika u vrijeme pandemije

Mirna Petretić Vukov, prof. psihologije, TESA

Preuzeto s: <http://www.tesa.hr/istaknuto/mentalno-zdravlje-lijecnika-vrijeme-pandemije/>

Iz ranijih istraživanja znamo da rad u intenzivnim uvjetima dovodi do zamora, teškoća sa spavanjem, socijalnog povlačenja ili narušenih odnosa s kolegama, sumnje u vlastito znanje i sposobnosti, propitkivanje vlastitih odluka. Od početka pandemije, liječnici, medicinske sestre i drugo medicinsko osoblje su na prvoj linije obrane i informiranja javnosti o pitanjima i strahovima, a s druge strane mnogi će imati potrebu dijeliti svoje nemedicinske stavove te će ciničnim i negativnim izjavama umanjivati opasnost virusa i njegovih posljedica. Ako ste liječnik ili radite u bilo kojem drugom sustavu radi čega ste u svakodnevnom kontaktu s ovakvim pitanjima, osvijestite da će komunikacija s osobama koje su u velikom strahu ili negiranju opasnosti negativno utjecati na vas. Najbolji način za brigu o sebi je da se educirate o rizicima, simptomima i mjerama opreza te ove informacije koristite u komunikaciji s pacijentima, njihovim obiteljima i ostalim sugovornicima. Upamtite da su ovo konkretne i za sada jedine provjerene i medicinski utemeljene informacije. Učinite sve što možete da se zaštitite od straha i/ili cinizma okoline tako što ćete se usredotočiti na pozitivnosti iz svojeg života. Razmišljajte na čemu ste zahvalni i na što ste ponosni kako biste umanjili opterećujući utjecaj tuđih pitanja i komentara.

Rad sa zaraženima izravno ugrožava vaše zdravlje, ali i zdravlje vaših ukućana i obitelji što posljedično predstavlja dodatni psihološki pritisak. Da bi umanjili mogućnost zaraze, poduzimajte dodatne mjere, npr. presvlačenje u garaži. Istovremeno, objasnite bližnjima što točno poduzimate na poslu i kod kuće da bi zaštitili sebe i njih. Budite strpljivi u odgovaranju na ta pitanja jer ih tako umirujete.

Rad u ekstremnim uvjetima će sigurno izazvati kod vas određene emocionalne reakcije. Ako primijetite da postajete nervozni, razdražljivi, impulzivni ili vas preplavljuje tuga, zabrinutost i panika, odmah se posvetite tim osjećajima, razgovarajte s kolegama i potražite stručnu pomoć, npr. pozivom na Telefon za psihološku pomoć.

Ovako možete ublažiti reakcije sekundarnog traumatskog stresa:

- Brinite o svojem fizičkom zdravlju. Trenutno nemate vremena za ugodno izležavanje u kadi, ali ne zaboravite na osnovnu higijenu, jedite redovito i zdravo, unosite dovoljno tekućine, **SPAVAJTE!**
- Razgovarajte s kolegama o svojim osjećajima. U redu je reći da ste ljuti i tužni i da vam je svega dosta.
- Dogovorite podržavajući odnos s kolegom od povjerenja u smislu da ćete si pomagati i međusobno služiti kao korektiv koji kaže: "Sada stani i odmori!"

- Uvedite pravilo u obitelji i među prijateljima da u privatno vrijeme ne razgovarate o poslu, o pacijentima ili o COVID-19. Privatno vrijeme je za vas dragocjeno vrijeme oporavka.
- Pauzu na poslu iskoristite za kratku meditaciju, vježbe istezanja, udisaj svježeg zraka, a ne za “skrolanje” po najnovijim vijestima jer vas to samo dodatno opterećuje.
- Pratite informacije relevantnih znanstveno-medicinskih izvora.
- Podsjetite se na svoje prijašnje uspjehe u teškim profesionalnim situacijama.
- Razmišljajte o lijepim i sretnim trenucima s obitelji, npr. gledajući fotografije
- Ako ste preplavljeni osjećajem zabrinutosti i nemoći radi velikog broja pacijenata i problemima sustava, sjetite se da možete izravno pomoći samo ovom pacijentu koji je sada ispred vas.
- Hijerarhija je jasna – upamtite da su organizacijski poslovi u rukama vaših nadređenih.
- Možete utjecati samo na ovdje i sada, ne na jučer niti na sutra.
- Da biste se mogli dobro brinuti za pacijente, prvo vi morate biti dobro!

Mentalno zdravlje liječnika u vrijeme pandemije

Martina Nikolić, mag. Psihologije,
Sanja Crnjak, mag. Psihologije

Globalna epidemija novog i nepoznatog virusa promijenila je našu svakodnevnicu te naš uobičajeni dnevni raspored. U svrhu zaštite zdravlja svih nas, jedna od mjera koja se provodi je i rad od kuće, koji je posebno izazovan za one čiji posao podrazumijeva direktan rad s ljudima. Tako se među stručnjacima pomagačkih zanimanja aktualizirala tema telefonskog savjetovanja i pružanja psihosocijalne pomoći putem telefona. Preko interneta, u sigurnosti naših domova, dostupni su nam razni priručnici i webinar i te velik dio kolega humanističkog usmjerenja (i šire) okreće se kvalitetnom provođenju vremena - kojega sada imamo više nego obično. Dostupni su materijali uglavnom usmjereni na krizne intervencije, specifične situacije u kojima se velik broj ljudi osjeća ugroženima i tada traži podršku stručnjaka koristeći dostupnu tehnologiju. Kao pružatelji socijalnih usluga, zapitali smo se kako, izbjegavajući socijalne kontakte, organizirati naš rad i biti aktivni u svojoj ulozi te pružati podršku korisnicima svojih poludnevni boravaka? Vjerujemo da se isto pitaju i druge slične organizacije. Prateći upute Ministarstva za demografiju, obitelj, mlade i socijalnu politiku koji su svim pružateljima usluga socijalne skrbi prosljedili Naputak o postupanju Ministarstva zdravstva te Preporuku postupanja prema specifičnim mjerama zaštite vezano uz nCoV bolesti (COVID-19) Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo (HZJZ) vidljivo je da je uputna preporuka ograničavanje ostvarivanja osobnih odnosa, odnosno kontakata te ih ostvarivati putem elektroničkih medija i/ili telekomunikacijskih sredstava (telefon, Skype, WhatsApp, Viber i sl.).

Funkcioniranje naših poludnevni boravka za djecu s problemima u ponašanju (Osijek, Virovitica, Slavonski Brod, Požega, Našice i Vinkovci) i dalje se odvija, no način rada je nešto drugačiji nego do sada. Činjenica da su mladi pred ekranima više nego ikad, dala nam je ideju za novi način rada - poludnevni boravak postao je poludnevni Weboravak! U svakodnevnoj smo komunikaciji s velikim brojem obitelji i stručni djelatnici škola, što se ne razlikuje od naših uobičajeni radni zadataka. Međutim, zahtijeva istovremeno usklađivanje i praćenje razni platformi na kojima se sada odvija nastava i komunikacija. Sve nam je to prilika steći neka nova znanja i vještine za koja vjerujemo da će nam donijeti dugoročnu korist, a trenutno su opcija kojom štitimo sebe i druge.

U ovim vremenima, kada su djeca izvan standardne rutine jer ne odlaze u školu, u naše prostore, na izvannastavne aktivnosti - posebno je važno pružiti im podršku. Osim toga, potrebno je provjeriti jesu li oni i njihove obitelji upoznati s točnim informacijama vezanim za mjere koje Vlada propisuje, prate li online nastavu, imaju li nekih pitanja i problema oko kojih bismo im mogli pomoći. Također, organiziranjem i poticanjem na sudjelovanje u različitim online aktivnostima (npr. posjeti muzejima, igranje igrice, gledanje kazališni predstava...) korisnici i dalje imaju osjećaj da smo im dostupni i na raspolaganju. Prednost je ovakvog načina rada široki spektar dostupni online aktivnosti za koje bi se inače rjeđe odlučili, ne bi bili zainteresirani ili dovoljno upoznati s njihovom dostupnošću. Stoga, online aktivnosti proširuju kako horizonte stručnjaka, tako i naše djece. Naša

organizacija na svojoj platformi Sini.hr nudi velik broj aktivnosti za rad s djecom te ih preporučujemo svima!

Nadalje, ovakav način rada djeci može biti zanimljiv zbog poticaja kojeg dobiju od grupe prilikom zajedničkih aktivnosti. Naravno, sama činjenica da su se obaveze preselile u online svijet privlači njihovu pažnju. Međutim, online aktivnosti mogu imati i svoje mane. Tako, na primjer, tijekom slušanja online nastave ili sudjelovanja u online aktivnostima izostaje vanjski poticaj učitelja ili odgajatelja. U takvim je situacijama moguća fluktuacija pažnje i gubitak koncentracije. S obzirom na to, roditelji, odgajatelji, nastavnici i druge odrasle osobe trebaju preuzeti odgovornost u pronalasku i pružanju što kvalitetnijih, dobno primjerenih i poticajnih sadržaja i aktivnosti. Iako fizički nismo pokraj njih, potrebno je prenijeti poruku kako i dalje brinemo o njihovoj dobrobiti!

Psihosocijalni rad na daljinu doprinosi većoj opuštenosti naših korisnika. Javljanjima odgajateljica od kuće dolazimo u situaciju da pred kameru dolazi nečija mačka - korisnici nam pokazuju svoje kućne ljubimce o kojima smo ranije samo slušali u prostoru poludnevnog boravka i slično. Razgovorima se povremeno priključuju i drugi članovi njihovih obitelji pa imamo priliku doživjeti i njihove odnose u prirodnom okruženju što svakako doprinosi stvaranjem potpunijeg dojma o korisnicima.

Rad u praksi pokazao je kako uključivanje različitih digitalnih alata u proces izvršavanja obaveza djece rezultira njihovim povećanim interesom, a u konačnici utječe i na njihova postignuća. Slušanjem njihovih ideja o tome kako proširiti naš rad uspostavljamo i izgrađujemo odnose s njima. Osim pomoći u izvršavanju školskih obaveza, ovo je prilika za izgradnju kvalitetnijih odnosa, a posljedično još većeg utjecaja na njih. Puštajući nas u svoje društvene krugove, do kojih ranije nismo lako dolazili, imamo ulaznicu za bolji uvid u njihovo socijalno i emocionalno funkcioniranje što može doprinijeti pružanju savjetodavnih usluga.

Iako se nalazimo u izazovnim trenucima, razvijajmo svoju kreativnost u osmišljavanju psihosocijalnog rada u online svijetu! Potaknimo korisnike na kvalitetno provođenje vremena uz zabavu iz sigurnosti vlastitog doma!

Rizični i zaštitni čimbenici mentalne dobrobiti zdravstvenih radnika tijekom pandemije novog koronavirusa (SARS-CoV-2)

Luka Zlatić, mag. psych., Odjel za sestrinstvo Sveučilišta Sjever

Hana Gačal, mag. psych., Filozofski fakultet Sveučilišta u Rijeci

Uvod

Pandemija COVID-19 na globalnoj razini predstavlja veliki stresni događaj, pri čemu je ugroženo ne samo fizičko, nego i psihičko zdravlje ljudi. Populaciju koja je posebno ranjiva na stres povezan s pandemijom sačinjavaju zdravstveni radnici - liječnici, medicinske sestre i drugo medicinsko osoblje, koji su zbog prirode vlastitog posla izloženi virusu, a samim time i podložniji zarazi. Osim toga, uslijed novonastale situacije suočavaju se s brojnim stresorima i izazovima koji predstavljaju ozbiljnu prijetnju za njihovu mentalnu dobrobit. Mentalna dobrobit je sastavni i neophodan dio ukupnog zdravlja svakog čovjeka. Ona podrazumijeva način reagiranja na životne uspone i padove, te uključuje sustav promišljanja, vjerovanja, rukovanja s emocijama i djelovanja spram životnih problema (Peterson, 2018). Važno je naglasiti kako mentalna dobrobit ne znači odsustvo mentalnih bolesti, izazova ili nedaća, već stanje u kojem pojedinac može ostvariti svoje potencijale, uspješno se nositi sa stresorima, produktivno raditi te doprinositi zajednici u kojoj živi. U nastavku ćemo stoga pružiti sažeti prikaz rizičnih i zaštitnih čimbenika mentalne dobrobiti zdravstvenih radnika te određene smjernice s ciljem zaštite psihičkog zdravlja onih koji nas štite u ovim izazovnim vremenima.

Zdravstveni radnici koji skrbe za oboljele od COVID-19 predstavljaju jednu od skupina koja ima najveći rizik za doživljaj psihičkog distresa i čija je mentalna dobrobit u tijeku pandemije novog koronavirusa (SARS-CoV-2) najugroženija. Zdravstveni radnici koji skrbe za oboljele pacijente, u usporedbi s onima koji ne pružaju skrb oboljelima, pokazuju značajno višu razinu depresije, anksioznosti, nesanice i distresa (Lai i sur., 2020). Kako bi se zaštitila mentalna dobrobit zdravstvenih radnika koji se nalaze na prvoj liniji obrane od virusa, važno je identificirati rizične čimbenike koji pridonose razvoju psihičkog distresa. Potencijalni rizični čimbenici mogu se podijeliti na osobne i organizacijske.

Osobni rizični čimbenici

Osobni rizični čimbenici odnose se na trenutnu organsku bolest, ženski spol, život u ruralnim područjima, nedostatak socijalne podrške, iskustva socijalne izolacije i diskriminaciju.

Zhang i suradnici su (2020) proučavali psihičko zdravlje medicinskih djelatnika tijekom pandemije COVID-19, a dobiveni su rezultati pokazali da zdravstveni radnici s trenutnom organskom bolesti iskazuju više simptoma nesanice, somatizacije, anksioznosti, depresije i opsesivno-kompulzivnog poremećaja. Nadalje, istraživanje je pokazalo da ženski spol i život u ruralnim područjima predstavljaju rizične faktore za razvoj simptoma nesanice, anksioznosti, depresije i opsesivno-kompulzivnog poremećaja. Istraživanje provedeno na uzorku otorinolaringologa, koji su kao struka među najri-

zičnijima za obolijevanje od COVID-19, identificiralo je ženski spol kao čimbenik rizika za doživljaj sagorijevanja na radnom mjestu i distresa (Civantos i sur., 2020). Što se tiče nedostatka socijalne podrške, istraživanje Chena i suradnika (2006) ukazuje da je nedostatna podrška obitelji, koja prethodi epidemiji teškog akutnog respiratornog sindroma (SARS), povezana s depresijom i smetnjama spavanja, a nedostatna podrška obitelji doživljena nakon brige za oboljele u većoj mjeri vodi simptomima anksioznosti i smetnjama spavanja. Iskustvo izolacije je povezano s doživljajem distresa u liječnika, medicinskih sestara i pomoćnih djelatnika u zdravstvu koji rade na odjelu hitne medicine (Wong i sur., 2005). Naposljetku, iskustvo diskriminacije je također predisponirajući faktor slabijeg mentalnog zdravlja zdravstvenih djelatnika (Tam i sur., 2003). Drugačiji je tretman od strane društva, zbog toga što osoba radi u bolnici sa zaraženim pacijentima, povezan s povećanom brigom za vlastito zdravlje (Nickell i sur., 2004).

Organizacijski rizični čimbenici

Neki od mogućih organizacijskih rizičnih čimbenici uključuju radno preopterećenje, rad u visoko rizičnoj okolini, neprikladnost specijaliziranog treninga, iskustvo karantene zbog radne uloge te nedostatnu organizacijsku podršku.

Tijekom izbijanja epidemije od zdravstvenih se radnika očekuje prekovremeni rad pod pritiskom koji je često popraćen nedostatkom adekvatnih resursa. Takav rad može biti preopterećujući i doprinosti pojavi anksioznosti (Schwartz, King i Yen, 2020). Nekoliko je istraživanja pronašlo poveznicu rada u visoko rizičnoj radnoj okolini s negativnim ishodom po psihičko zdravlje. Prema Brooks i suradnicima (2018), rizične radne okoline karakterizira visok stupanj izloženosti zaraženim pacijentima. Zdravstveni radnici koji imaju veći rizik kontakta s oboljelima od COVID-19 su podložniji razvoju simptoma nesanice, anksioznosti, depresije i opsesivno-kompulzivnog poremećaja (Zhang i sur., 2020). Također, zdravstveni radnici u visoko rizičnim radnim okolinama izvještavaju o višim razinama stresa i izbjegavanja (Chen i sur., 2005), većoj zastupljenosti simptoma posttraumatskog stresa (Wu i sur., 2009) te povećanoj konzumaciji alkohola (Wu i sur., 2008) u usporedbi s onima koji rade u nisko rizičnim radnim okolinama. Specijalizirani trening vodi doživljaju spremnosti za suočavanje s kriznom situacijom (Brooks i sur., 2018). Suprotno tomu, doživljaj neadekvatnosti specijaliziranog treninga facilitira sagorijevanje na radnom mjestu, simptome posttraumatskog stresa te produljuje kontinuirano percipiranje rizika, čak i nakon završetka same krizne situacije (Maundera i sur., 2006). Iskustvo karantene, zbog radne uloge tijekom zdravstvene krize, ima brojne negativne posljedice na mentalnu dobrobit medicinskog osoblja. Ono je povezano s doživljajem akutnog stresa, stigmatizacijom, nespremnosti za rad, razmatranjem napuštanja radnog mjesta i smanjenim radnim učinkom (Bai i sur., 2004). Nadalje, iskustvo karantene je u pozitivnoj korelaciji s višom razinom posttraumatskog stresa i povećanom konzumacijom alkohola (Wu i sur., 2008; Wu i sur., 2009). Jednako tako, dužina trajanja karantene značajan je prediktor ljutnje i izbjegavajućih ponašanja, pri čemu zdravstveni djelatnici koji provedu više vremena u karanteni manifestiraju i štetnije efekte (Marjanovic, Greenglass i Coffey, 2007). Rezultati istraživanja provedenog na uzorku medicinskih sestara pokazali su da nedostatna organizacijska podrška vodi osjećaju ljutnje i izbjegavajućim ponašanjima (Marjanovic i sur., 2007). Neprimjerena psihološka podrška od strane nadređenih, nedostatak kompenzacija, povratne informacije i "tinskog duha" su identificirani kao rizični faktori mentalnog zdravlja (Tam i sur., 2003).

Zaštitni čimbenici

Utvrdjivanje zaštitnih faktora i njihovih kombinacija je važan korak u osmišljavanju učinkovitih preventivskih i/ili intervencijskih mjera s ciljem očuvanja mentalne dobrobiti zdravstvenih radnika tijekom pandemije. Zaštitne čimbenike, baš kao i rizične, možemo podijeliti na one koji proizlaze iz

61. Rizični i zaštitni čimbenici mentalne dobrobiti zdravstvenih radnika tijekom pandemije novog koronavirusa (SARS-CoV-2)

Luka Zlatić, Hana Gačal

pojedince i njegove radne okoline.

Osobni zaštitni čimbenici Rezultati istraživanja, provedenog na uzorku medicinskih sestara, pokazali su umjerenu, ali značajnu povezanost dobi i godina iskustva s psihološkom otpornošću, no ne i povezanost otpornosti sa stupnjem obrazovanja (Gillespie, Chaboyer i Wallis, 2009). Larrabee i suradnici (2010) izvještavaju o godinama radnog iskustva i otpornosti na stres kao značajnim prediktorima psihološke osnaženosti medicinskih sestara. Nadalje, Cameron i Brownie (2010) su identificirali nekoliko čimbenika koji pozitivno utječu na otpornost - radno iskustvo, količinu zadovoljstva, pozitivan stav ili osjećaj vjere, osjećaj doprinosa zajednici, stvaranje bliskih odnosa i razmjenu iskustva s kolegama, samoreflektiranje, podršku kolega i mentora, samosvijest o potencijalnim stresorima i načinima njihovog prevladavanja te naposljetku postizanje ravnoteže između privatnog života i rada u zdravstvenoj ustanovi. Također, samosuosjećanje uz odsustvo samookrivljanja, poznavanje tehnike usredotočene svjesnosti (engl. *mindfulness*) (Beaumont, Durkin, Hollins i Carson, 2016) te viša razina emocionalne inteligencije (Turgoose i Maddox, 2017) jednako umanjuju vjerojatnost doživljaja sagorijevanja na radu. Budući da je medicinsko osoblje izloženo različitim stresorima, a njihov posao emocionalno vrlo zahtjevan, viši stupanj koherentnosti (prožimajući i trajan osjećaj samopouzdanja) djeluje kao zaštitni mehanizam jer omogućuje fleksibilniji odabir strategija suočavanja s nedaćama i brži oporavak od stresa (Navarro Moya, González Carrasco i Villar Hoz, 2017). Izuzetno je važno spomenuti i osjećaje svrhovitosti i doprinosa zajednici (najviše oboljelima) kao pozitivne aspekte rada u vrijeme pandemije koji mogu poticati osobni rast, veću zahvalnost i ponos radi postignuća (Rubin i sur., 2016).

Organizacijski zaštitni čimbenici

Iako osobni faktori nisu zanemarivi, većina zaštitnih čimbenika ipak proizlazi iz radnog miljea i oslanja se na sustav institucionalne podrške zdravstvenim djelatnicima. Jasna i responzivna komunikacija, odgovarajuća obuka i zaštitna oprema, dostupnost psihološke podrške te poticanje korištenja raspoloživih resursa, samo su neke od strategija koje dosljedno pridonose boljim psihološkim ishodima u kriznim situacijama (Kisely i sur., 2020). Nekoliko je studija istaknulo važnost odgovarajuće pripremljenosti na krizu, bilo u vidu formalnog specijaliziranog treninga ili prethodnog iskustva rada u sličnim situacijama. Zdravstveni radnici koji vjeruju da su dobro obučeni i suvereno vladaju vještinama kontrole infekcija, postižu značajno manje rezultate na skali doživljaja stresa (Chua i sur., 2004). Štoviše, istraživanje Maundera i suradnika (2010) je pokazalo da obuka na daljinu, koja prethodi pandemiji, doprinosi samoeфикаsnosti i samopouzdanju te smanjuje uporabu maladaptivnih (izbjegavajućih) obrazaca suočavanja sa stresom. Veći stupanj povjerenja u medicinsku opremu, pomagala te protokole za suzbijanje infekcija, zajedno predviđaju manju emocionalnu iscrpljenost, zabrinutost i ljutnu medicinskih sestara (Marjanovic i sur., 2007). Upravo je ranije spomenuta adekvatnost obuke ključna za promicanje povjerenja u protokole zaštite. Važno je osigurati i što češće, kraće odmore kako bi se radnicima omogućio predah od njihovih kliničkih dužnosti. Institucijska i obiteljska podrška se pokazuju iznimno važnim faktorima u očuvanju mentalne dobrobiti zdravstvenih radnika (Rzeszutek, Partyka i Golab, 2015). Poticanje grupne kohezije, odanosti organizaciji (Li, Early, Mahrer, Klaristenfeld i Gold, 2014) i percipiranje organizacijske pravednosti (Turgoose i Maddox, 2017) su također bitni faktori zaštite mentalnog zdravlja. Uključivanje radnika u zajedničko planiranje odgovora na buduće epidemiološke krize smanjuje tendenciju korištenja strategija izbjegavanja i potiče suočavanje usmjereno na problem ili traženje podrške drugih. Slično tome, hostilna se konfrontacija i samooptuživanje mogu spriječiti pozitivnim međuljudskim odnosima i efektivnim rukovodstvom na poslu (Yank, Barber, Hargrove i Whitt, 1992). Stebnicki (2000) predlaže nekoliko vrijednih organizacijskih strategija koje vode mentalnom zdravlju medicinskih djelatnika: a) osiguravanja i prilagođavanje kliničke supervizije potrebama osoblja, osobito

manje iskusnih radnika; b) održavanje redovitih timskih sastanaka na kojima djelatnici mogu komunicirati i procesirati osjećaje povezane s radnim stresom i anksioznošću te c) formiranje grupa podrške (vođenih od strane za to osposobljenih osoba - npr. kliničkih psihologa) s ciljem razmjene iskustava dobrih praksi, emocionalnih reakcija i načina konfrontiranja spram stresora. Ove i slične programe potpore zdravstvenim radnicima valja provoditi tijekom, ali i nakon završetka pandemije zbog mogućih odgođenih efekata koji su velika prijetnja cjelokupnoj dobrobiti i psihofizičkom zdravlju osobe. Također, djelatnicima koji su osobito izloženi visokim razinama stresora (npr. medicinske sestre i tehničari) je potrebno pružiti i konkretnije oblike podrške, kao što je psihoterapija (Salloum, Kondrat, Johnco i Olson, 2015).

Preporuke

Na osnovu prikaza rizičnih i zaštitnih čimbenika, sumirat ćemo i navest nekoliko smjernica koje mogu doprinijeti mentalnoj dobrobiti i zdravlju medicinskog osoblja tijekom pandemije novog koronavirusa (SARS-CoV-2):

- osigurati dostupnost toplog obroka, adekvatnog smještaja, čestih ali kraćih odmora i drugih osnovnih životnih potreština;
- osigurati odgovarajuću specijaliziranu obuku s ciljem razvoja dodatnih znanja, vještina i povjerenja za rad u kriznim situacijama;
- rukovodstvo (na razini zdravstvenog tima ili institucije) treba osigurati dostupnost i adekvatnu podršku drugih kolega, stručnjaka za mentalno zdravlje i obitelji (npr. video pozivi radi povezivanje tijekom dugih smjena ili karantene);
- educiranje djelatnika u području komunikacijskih vještina, nošenja sa stresom na radu, rukovođenja i razvoja timske kohezije;
- pravovremeno i redovito održavanje sastanaka, komuniciranje organizacijskih odluka te izvještavanje o činjenicama vezanim uz epidemiju i načine zaštite;
- uključivanje djelatnika u proces donošenja odluka s ciljem percipiranja većeg stupnja kontrole u radu;
- vođenje računa o pravednoj raspodjeli resursa, smjena i delegiranih obaveza;
- naglašavanje "pozitivnih" strana epidemiološke situacije (npr. osjećaj svrhovitosti vodi osjećaju osobnog zadovoljstva) itd.

Smjernice za buduća istraživanja

Buduća istraživanja mentalne dobrobiti zdravstvenih radnika trebala bi pružiti sistematični pregled osobnih i organizacijskih rizičnih/zaštitnih čimbenika tijekom pandemije novog koronavirusa. Pri tom bi bilo poželjno izolirati efekte pojedinih rizičnih i zaštitnih čimbenika, ovisno o radnoj ulozi zdravstvenog djelatnika. Ranija su istraživanja primjerice pokazala da medicinske sestre, u usporedbi s ostalim zdravstvenim djelatnicima, imaju veću predispoziciju razvoja psihopatološkog stanja (Tam i sur., 2004). Također, rezultati istraživanja Koha i suradnika (2005) pokazuju da medicinske sestre doživljavaju višu razinu stresa nego liječnici, što se može objasniti njihovom većom radnom opterećenošću i stalnoj izloženosti pacijentima. Osim toga, poželjno je ispitati i efekte rizičnih, odnosno zaštitnih čimbenika kroz više točaka mjerenja. Na taj se način mogu kontrolirati efekti varijabli poput stupnja zahvaćenosti pandemijom, količine i vrste mjera ograničenja, stupnja

61. Rizični i zaštitni čimbenici mentalne dobrobiti zdravstvenih radnika tijekom pandemije novog koronavirusa (SARS-CoV-2)

Luka Zlatić, Hana Gačal

kontrole nad pandemijom, dostupnosti potrebnih resursa i sl., a posljedično donositi valjaniji zaključci. Takvo bi istraživanje, pored sveobuhvatnog pregleda rizičnih i zaštitnih čimbenika mentalne dobrobiti, služilo i kao polazišna točka za empirijska istraživanja budućih potencijalnih pandemija infektivnih oboljenja.

LITERATURA

1. Bai, Y. M., Lin, C.-C., Lin, C.-Y., Chen, J.-Y., Chue, C.-M. i Chou, P. (2004). Survey of stress reactions among health care workers involved with the SARS outbreak. *Psychiatric Services*, 55(9), 1055–1057.
doi: 10.1176/appi.ps.55.9.1055
2. Beaumont, E., Durkin, M., Hollins, M.C. i Carson, J. (2016). Compassion for others, self-compassion, quality of life and mental well-being measures and their association with compassion fatigue and burnout in student midwives: A quantitative survey. *Midwifery*, 34, 239–244.
doi: 10.1016/j.midw.2015.11.002.
3. Brooks S.K., Dunn R., Amlôt R., Rubin G.J., Greenberg N. (2018). A systematic, thematic review of social and occupational factors associated with psychological outcomes in healthcare employees during an infectious disease outbreak. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 60, 248–257.
doi: 10.1097/JOM.0000000000001235
4. Cameron, F. i Brownie, S. (2010). Enhancing resilience in registered aged care nurses. *Australasian Journal on Ageing*, 29(2), 66–71.
doi: 10.1111/j.1741-6612.2009.00416.x
5. Chen, C.-S., Wu, H.-Y., Yang, P. i Yen, C.-F. (2005). Psychological distress of nurses in Taiwan who worked during the outbreak of SARS. *Psychiatric Services*, 56(1), 76–79.
doi: 10.1176/appi.ps.56.1.76
6. Chen, R., Chou, K.-R., Huang, Y.-J., Wang, T.-S., Liu, S.-Y. i Ho, L.-Y. (2006). Effects of a SARS prevention programme in Taiwan on nursing staff's anxiety, depression and sleep quality: A longitudinal survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43(2): 215–25.
doi: 10.1016/j.ijnurstu.2005.03.006
7. Chua S.E., Cheung V., Cheung, C. i sur. (2004). Psychological effects of the SARS outbreak in Hong Kong on high-risk health care workers. *Canadian journal of psychiatry*, 49(6), 391–393.
doi: 10.1177/070674370404900609
8. Civantos, A.M., Byrnes, Y., Chang, C., Prasad, A., Chorath, K., Poonia, S. K. i sur. (2020). Mental health among otolaryngology resident and attending physicians during the COVID-19 pandemic: National study. *Head & Neck*, 42, 1597–1609.
doi: 10.1002/hed.26292
9. Gillespie, B. M., Chaboyer, W. i Wallis, M. (2009). The influence of personal characteristics on the resilience of operating room nurses: A predictor study. *International Journal of Nursing Studies*, 46(7), 968–976.
doi: 10.1016/j.ijnurstu.2007.08.006

10. Kisely, S., Warren, N., McMahon, L., Dalais, C., Henry, I. i Siskind, D. (2020). Occurrence, prevention, and management of the psychological effects of emerging virus outbreaks on healthcare workers: rapid review and meta-analysis. *BMJ (Clinical research ed.)*, 369, 1642. doi: 10.1136/bmj.m1642
11. Koh D., Lim M.K., Chia S.E., Ko, S.M., Qian, M. F., Ng, V. i sur. (2005). Risk perception and impact of Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) on work and personal lives of health-care workers in Singapore - What can we learn? *Medical Care*, 43(7), 676-682. doi: 10.1097/01.mlr.0000167181.36730.cc
12. Lai, J., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., Hu, J., Wei, N. i sur. (2020). Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA Network Open*, 3(3), 1-12. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2020.3976.
13. Larrabee, J. H., Wu, Y., Persily, C. A., Simoni, P. S., Johnston, P. A., Marcischak, T. L., ... Gladden, S. D. (2010). Influence of stress resiliency on RN job satisfaction and intent to stay. *Western Journal of Nursing Research*, 32(1), 81-102. doi: 10.1177/0193945909343293
14. Li, A., Early, S., Mahrer, N., Klaristenfeld, J. i Gold, J. (2014). Group Cohesion and Organizational Commitment: Protective Factors for Nurse Residents' Job Satisfaction, Compassion Fatigue, Compassion Satisfaction, and Burnout. *Journal of Professional Nursing*, 30, 89-99. doi: 10.1016/j.profnurs.2013.04.004
15. Marjanovic, Z., Greenglass, E. R. i Coffey, S. (2007). The relevance of psychosocial variables and working conditions in predicting nurses' coping strategies during the SARS crisis: An online questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 44, 991-998. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2006.02.012
16. Maunder, R., Lancee, W., Balderson, K., Bennett, J., Borgundvaag, B., Evans, S. i sur. (2006). Long-term psychological and occupational effects of providing hospital healthcare during SARS outbreak. *Emerging Infectious Diseases*, 12(12), 1924-1932. doi: 10.3201/eid1212.060584
17. Maunder, R., Lancee, W., Mae, R., Vincent, L., Peladeau, N., Beduz, M. A., Hunter, J.J. i Leszcz, M. (2010). Computer-assisted resilience training to prepare healthcare workers for pandemic influenza: a randomized trial of the optimal dose of training. *BMC health services research*, 10, 72. doi: 10.1186/1472-6963-10-72
18. Navarro Moya, P., González Carrasco, M. i Villar Hoz, E. (2017). Psychosocial risk and protective factors for the health and well-being of professionals working in emergency and non-emergency medical transport services, identified via questionnaires. *Scandinavian journal of trauma, resuscitation and emergency medicine*, 25(1), 88. doi: 10.1186/s13049-017-0433-6
19. Nickell, L.A., Crighton, E.J., Tracy, C.S., Al-Enazy, H., Bolaji, Y., Hanjrah, S. i sur. (2004). Psychosocial effects of SARS on hospital staff: Survey of a large tertiary care institution. *Canadian Medical Association Journal*, 170(5), 793-798. doi: 10.1053/cmaj.1031077

20. Peterson, T. (2018). What Is Mental Wellbeing? Definition and Examples, Healthy Place. Preuzeto 10. srpnja 2020, s <https://www.healthyplace.com/self-help/self-help-information/what-mental-wellbeing-definition-and-examples>
21. Rubin G.J., Harper, S., Williams P.D. i sur. (2016). How to support staff deploying on overseas humanitarian work: a qualitative analysis of responder views about the 2014/15 West African Ebola outbreak. *European journal of psychotraumatology*, 7, 30933. doi: 10.3402/ejpt.v7.30933.
22. Rzesutek, M., Partyka, M. i Golab, A. (2015). Temperament traits, social support, and secondary traumatic stress disorder symptoms in a sample of trauma therapists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 46(4), 213–220. doi: 10.1037/pro0000024
23. Schwartz J., King C.-C. i Yen M.-Y. (2020). Protecting health care workers during the COVID-19 coronavirus outbreak-lessons from Taiwan's SARS response. *Clinical Infectious Diseases*. doi: 10.1093/cid/ciaa255.
24. Salloum, A., Kondrat, D.C., Johnco, C. i Olson, K. R. (2015). The role of self-care on compassion satisfaction, burnout and secondary trauma among child welfare workers. *Children and Youth Services Review*, 49, 54–61. doi: 10.1016/j.childyouth.2014.12.023
25. Stebnicki, M. (2000). Rehabilitation Stress and Grief Reactions among Rehabilitation Professionals: Dealing Effectively with Empathy Fatigue. *Journal of Rehabilitation*, 66, 23-29.
26. Tam C.W., Pang E.P., Lam L.C. i Chiu, H.F.K. (2004). Severe acute respiratory syndrome (SARS) in Hong Kong in 2003: stress and psychological impact among frontline healthcare workers. *Psychological Medicine*, 34(7), 1197-1204. doi: 10.1017/s0033291704002247
27. Turgoose, D. i Maddox, L. (2017). Predictors of compassion fatigue in mental health professionals: A narrative review. *Traumatology*, 23(2), 172–185. doi: 10.1037/trm0000116
28. Wong T.W., Yau J.K., Chan C.L., Kwong R.S., Ho S.M., Lau C.C. i sur. (2005) The psychological impact of severe acute respiratory syndrome outbreak on healthcare workers in emergency departments and how they cope. *European Journal of Emergency Medicine*, 12(1), 13–18. doi: 10.1097/00063110-200502000-00005
29. Wu, P., Liu, X., Fang, Y., Fan, B., Fuller, C. J., Guan, Z. i sur. (2008). Alcohol abuse/dependence symptoms among hospital employees exposed to a SARS outbreak. *Alcohol and Alcoholism*, 43(6), 706–712. doi: 10.1093/alcalc/agn073
30. Wu, P., Fang, Y., Guan, Z., Fan, B., Kong, J., Yao, Z. i sur. (2009). The psychological impact of the SARS epidemic on hospital employees in China: exposure, risk perception, and altruistic acceptance of risk. *Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5), 302–311. doi: 10.1177/070674370905400504
31. Yank, G.R., Barber, J.W., Hargrove, D.S. i Whitt, P.D. (1992). The mental health treatment team as a work group: team dynamics and the role of the leader. *Psychiatry*, 55, 250–64. doi: 10.1080/00332747.1992.11024598

61. Rizični i zaštitni čimbenici mentalne dobrobiti zdravstvenih radnika tijekom pandemije novog koronavirusa (SARS-CoV-2)
Luka Zlatić, Hana Gačal
-

32. Zhang W.-R., Wang K., Yin L., Zhao W.-F., Xue Q., Peng M. i sur. (2020). Mental health and psychosocial problems of medical health workers during the COVID19 epidemic in China. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 89, 242–250.
doi: 10.1159/000507639

Pismo maturantima

Bruno Bencarić, Kako si? platforma, Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet, Zagreb

Dragi naši maturanti,

turbulentno razdoblje u kojem se nalazimo može služiti kao izvrsna priprema za fakultet. Nastava putem računala, mahnito pisanje zadaća da biste ih stigli poslati prije isteka roka, korištenje mailova za komunikaciju s profesorima i prekopavanje online materijala samo su neke od stvari koje vas čekaju u studentskom životu. Ove nagle promjene jesu uzbudljive, ali istovremeno mogu biti izvor stresa i anksioznosti.

Anksioznost je neugodan osjećaj tjeskobe i brige. Može se javiti u različitim situacijama i na različite načine. Evolucijski gledano, ona ima važnu ulogu u ljudskom životu jer predstavlja način na koji ti tijelo poručuje da si u mogućoj opasnosti. Međutim, s obzirom na to da se davno tijekom evolucije cijeli mehanizam koji je u podlozi anksioznosti razvio da bi se životinje bolje suočavale s trenutnom opasnošću, a kod ljudi je on često usmjeren na brige o budućnosti, može ometati naše djelovanje neovisno o tome postoji li uistinu opasnost ili ne.

Na vama je velika odgovornost pripremanja za maturu, završavanja školske godine te odabira i upisa na fakultet. Navedeni izazovi dovoljan su izvor stresa i u prirodnim uvjetima te stoga ne možemo ni zamisliti kako vam je nositi se s ovim obvezama za vrijeme štrajka, karantene i drugih izvanrednih situacija. Zato bismo vam željeli poručiti da je u redu osjećati se preplavljeno, ljutito, frustrirano i povrh svega anksiozno. Srećom, proći će i ovaj izazovni period koji će, ako ništa drugo, poslužiti kao savršena izlika za buduće tulum i druženja. Do tada, mi smo ovdje kako bismo vam pomogli s nekoliko savjeta da ovaj period karantene bude koliko god je moguće stress-free.

Usmjerite se na one stvari koje možete kontrolirati i pokušajte ne razmišljati o onima koje ne možete. Iako ovaj savjet može zvučati banalno, razmišljanje o načinu održavanja mature, nadoknađivanju nastave ili o temi koja će vas zapasti na eseju iz hrvatskog jednako je efikasno kao i otvaranje kišobrana dok je sunčano. Stoga uzmite stvari u svoje ruke i napravite sve što je u vašoj moći u onome čime možete upravljati – učite iz materijala, radite online zadatke, čitajte lektire i pripremajte se za maturu. Time ćete postupno povećavati vlastiti osjećaj kontrole i sigurnosti u sebe.

Zbog novog formata online predavanja, koje stavlja veći naglasak na samostalnost u učenju i obrađivanju materijala, na vama je veća odgovornost da proradite ono što vam nije jasno. Ipak, kada zapnete, uvijek se možete obratiti svojim profesorima. Pitajte ih. Pokušajte biti što precizniji u opisivanju koji vas zadaci muče (nećemo si lagati, najvjerojatnije teškoće javit će se u matematici, fizici, kemiji itd.) i nemojte se ustručavati poslati mail putem Loomena sa screenshotom zadatka ili vašeg postupka računanja. Iskoristite svu tehnologiju koju imate na raspolaganju. Ako vam je previše neugodno zapitkivati profesore, možete pitati svoje prijatelje iz razreda. No upamtite, nema razloga za neugodu zbog traženja odgovora. Profesori jedva čekaju da im postavite pitanje jer time pokazujete da vam je stalo i da se trudite shvatiti gradivo.

Svima nam se život prebacio iz pete brzine u parking i stoga se prirodno zapitati što sada sa svim tim slobodnim vremenom. Važno je strukturirati dane i pokušati uvesti određenu rutinu koja će nas spasiti od dosade i povećati produktivnost. Sada nema nikoga da vam visi nad glavom (osim vjerojatno roditelja) i prati vaš napredak. Na početku dana zapišite koje predmete tog dana imate i što sve morate za njih napraviti. Isto tako, napravite popis s dodatnim zadacima koji vas čekaju izvan praćenja nastave i rješavanja zadaće (npr. spremanje i prorada zadataka iz skripta za državnu maturu). Pokušajte prije spavanja ili nakon ustajanja odrediti realan i specifičan cilj za taj dan. Neka to danas bude pet zadataka iz linearne algebre, sutra prosvjetiteljstvo u svjetskoj književnosti, preko sutra ponovno matematika itd. Također, prije početka učenja je dobro odrediti neko mjesto koje možete smatrati svojim radnim prostorom i uvijek učiti tamo. Ovime ćete sami sebe uvjetovati (sjetimo se svi Pavlova i njegovih pasa koji sline na zvuk zvona) da vas sjedenje u tom radnom prostoru potiče na rad. Strukturirajte radni dan i zadatke kako vam god odgovara – vašoj kreativnosti prepuštamo da odradi taj posao. Na kraju krajeva, sami znate kako vam je najbolje učiti i gdje vam najviše “šteka”. Tako ćete moći sami pratiti svoj napredak. I vjerujte nam, nema boljeg osjećaja od križanja stvari na popisu onda kada su završene.

Pratite nas i dalje, svakoga dana ćemo davati praktične savjete kako skratiti vrijeme, kako se osjećati bolje, kako pomoći drugima, kako iskoristiti ovu situaciju. KRIZA se na kineskom piše s dva simbola. Jedan znači opasnost, a drugi priliku. Hajdemo ovo doba koronavirusa iskoristiti kao PRILIKU!

Ako nekoga od vas i dalje muče brige zbog kojih se osjećate napeto i ne znate kako se nositi s njima, uvijek se možete javiti nama, na adresu kakosi@ffzg.hr. Također, možete anonimno nazvati liniju Hrabrog telefona na besplatan broj 116 111 (svakog radnog dana od 9h do 15h), javiti se na njihov chat (od 15h do 19h) ili im poslati e-mail na savjet@hrabritelefon.hr. Educirani volonteri će razgovarati s vama te ćete zajedno doći do ideja kako smanjiti nelagodu.

Svima vam od srca želimo uspjehe u svim vašim izazovima i ne sumnjamo da ćete ih uspješno svladati. Uvijek se sjetite da će ovo razdoblje proći, a dotad radite ono što volite – svirajte, pjevajte, igrajte igrice, družite se s prijateljima online, a za još puno prijedloga posjetite našu web stranicu.

Srdačan pozdrav od **kako si?** ekipe.

S djecom treba razgovarati, ali ne ih dodatno zastrašivati

Autor: novinar Branko Nađ, objavljeno Školske novine, br.14-15., Zagreb, 21.travnja 2020. http://www.skolskenovine.hr/upload/tjednik/sn%2014_15_20_200420023238.pdf

Odgojna komponenta škole i sve one emocionalne, socijalne i društvene vještine koje su nam učitelji usađivali (kad to roditelji nisu stizali) sad su poput slamke spasa. Ne trčanje za ocjenama, kojem smo svi tako skloni, ne štrebanje nepotrebnih lekcija za što više petica niti natjecanja iz što više predmeta, kako bi nam na kraju godine svjedodžba bila što ispunjenija. Nego upravo odgoj, ta ključna uloga naših vrtića i škola, a koju sustav često puta previđa i zanemaruje. U ova nesigurna vremena epidemije koronavirusa, zatvorenih škola i socijalne izolacije (pa onda i potresa koji je do zadnje sinapse preplašio Zagrepčane i stanovnike okolnih mjesta), znati živjeti najveća je vještina koju su naša djeca dobila od svojih odgojitelja, učitelja, nastavnika, da ne podlegnu panici, strahu, da nauče iskoristiti pozitivne sitnice u svakome danu kako bi idući također dočekali nasmijani i motivirani. Prijatelje viđaju samo putem ekrana, učitelje također, većina ih je izolirana u svoja četiri zida, pogotovo u kriznim žarištima gdje se virus baš razmahao. A kako odmiče nastava na daljinu, kako sve više i češće klinci trebaju pomoć pri svladavanju gradiva, i sami roditelji počinju shvaćati koliku ulogu u njihovim životima zapravo imaju učitelji, škole, svi oni stručnjaci zaposleni u odgojno-obrazovnim ustanovama diljem zemlje. Stoga je najvažnije pitanje kako očuvati mentalno zdravlje nacije, djece, učenika, ali i njihovih roditelja, pa onda i učitelja koji na svojim leđima nose temelje nastave na daljinu. Djeca s razvijenijim emocionalnim sposobnostima bolje upravljaju svojim postupcima, mislima i osjećajima na prilagođen i fleksibilan način u raznim situacijama. Također iskazuju samoučinkovitost, samopouzdanje i osjećaj povezanosti s drugima.

Promjene u ponašanju

Do tih je spoznaja tijekom svoje karijere došao zadarski psiholog Dario Vučenović, koji je magistrirao i doktorirao na temama emocionalne inteligencije, pod mentorstvom Vladimira Takšića. Vučenović je danas prodekan za nastavu i studente na Fakultetu hrvatskih studija i kaže da krizne situacije uvijek pojačavaju naše naučene reakcije na stres: – Od velike je pomoći da svatko za sebe pokuša prepoznati što ga čini tjeskobnim i tužnim te pokuša to mijenjati. Jednako tako, sad je možda pravo vrijeme da otkrijemo što nas veseli, opušta, a čega se svakodnevno odričemo zbog drugih obveza. Najviše poteškoća mogu imati oni koji su skloni ignoriranju problema jer se zapravo negdje duboko u sebi osjećaju nemoćni, što krizne okolnosti dodatno pojačavaju. Danas smo još uvijek u onoj fazi kad smo usmjereni na djelovanje i preživljavanje, a tek kad glavna kriza prođe moći ćemo dobiti prave opsege kliničkih simptoma u populaciji – rekao nam je Vučenović. Jasno je da će situacija u kojoj se Hrvatska, kao i ostatak svijeta, nalazi, uzrokovati promjene djetetova ponašanja, što i stručnjacima i roditeljima treba biti znak da se s djetetom nešto događa. Promjene su uglavnom znak da dijete pokušava procesirati određene emocije, kaže naš sugovornik, za što možda razvojno još nije spremno i u tome mu treba pomoć, vodstvo odrasle osobe. – Primjerice, povučeno dijete može se još više povući u sebe, manje jesti ili imati problema sa spavanjem. Dijete koje je inače

sklono tjeskobi može razviti nove strahove i panične napade. Važno je da dijete zbog tih simptoma ne osuđujemo i ne posramljujemo te da uvažimo teškoće koje doživljava. Promjena načina poučavanja najviše pogađa djecu slabijega imovinskoga statusa, upozorava Vučenović, jer će se dodatno istaknuti razlike među vršnjacima, zatim djecu slaboga samopouzdanja, jer će sumnjati u sebe i svoje sposobnosti da se novim uvjetima prilagode i, konačno, djecu koja su sklona perfekcionizmu i žele imati kontrolu nad svojim školskim uspjehom i općenito životom. Nekim je učenicima pomoglo to što su u školi imali podržavajuće odnose s nastavnicima i vršnjacima, mogli su se opustiti u pozitivnom razrednom ozračju. Sad toga međuljudskoga kontakta nema, ostale su samo obveze odnosno – stres: – Postoje djeca koja će vam i te kako jasno dati do znanja što ih muči, čak će to ponavljati gotovo do iznemoglosti. Problem je u tome što se često njihovi problemi umanjuju, odrasli nepravедno zaključuju kako dijete samo želi pažnju i problem se nikad ne počne rješavati. Zar bi dijete kojemu je istinski dobro imalo potrebu skrenuti pažnju na sebe? Druga se opasnost odnosi na to da mirnu djecu proglasimo blagoslovom po onoj logici – dok je mirno, dobro je. Često su upravo povučena djeca najviše zanemarena u vlastitim domovima, ali i u školi. Primarno se svi bavimo tekućim problemima – zaključuje Vučenović, pa time zapravo odašiljemo djeci i mladima lošu poruku – bavit ćemo se vama ako postanete problematični. Ili još gore, tjeramo povučenu djecu da se osjećaju ugodno u središtu pažnje, guramo ih u grupne aktivnosti ili natjecateljske sportove, što je posve suprotno njihovu temperamentu.

I dječaci smiju zaplakati

Profesor Vladimir Takšić s Filozofskog fakulteta u Rijeci u struci je poznat kao prvi čovjek u Hrvata koji se počeo baviti emocionalnom inteligencijom. Govori kako je otvorenost izražavanja različitih emocija potrebno njegovati od najranije dobi. – Najčešća pogreška starijih, pogotovo prema dječacima, jest ne dopustiti im da izražavaju neugodne, negativne emocije. Nasuprot tome, djecu treba ohrabriti svojim primjerom, priznati da nam je neugodno, da nas je strah, te potaknuti da otvoreno govore o svojim emocijama i raspoloženjima bez naše cenzure. Zadržati pozitivan duh ključno je u ovakvim vremenima, pa i Takšić ističe kako bi ovu krizu trebalo shvatiti kao izazov, a ne tragediju. Iz svega možemo naučiti kako se ponašati i djelovati u eventualnim budućim sličnim situacijama. Pa i on savjetuje roditeljima, ali i učiteljima više strpljenja, da poslušamo što nam to djeca imaju za reći. Djeci treba objasniti ozbiljnost situacije, ali ih ne treba ni prestraviti time i držati ih cijelo vrijeme u strahu. – Kako je izgledno, kriza će ostaviti i ekonomske posljedice, pa ćemo djeci morati objasniti da ćemo se morati odricati nekih stvari koje su nam prije bile dostupne. Zato bih volio vjerovati da su nas ove nedaće učinile boljim ljudima: manje gramzljivima, manje sebičnima, a više empatičnima pogotovo u onom smislu uživanja u perspektivu i stanje drugih osoba. Svaka čast tehnološkom i ekonomskom razvoju, ali već se odavno uvidjela potreba njegovanja i razvijanja humanističkih vrijednosti naročito kod mladih osoba. Već danas, a u budućnosti još više za uspjeh u poslu i svakodnevnom životu bit će važne socijalne i emocionalne kompetencije.

Klinička psihologinja Ivana Ćosić Pregrad, aktivna članica Zagrebačkoga psihološkog društva i psihologinja u Psihološkom centru za djecu i obitelji Brigojedac, upozorava da su Zagrepčani, osim korone, doživjeli i drugi vrlo neugodan događaj – potres – i opravdano osjećaju posljedice te traume, doživljaj da im je izmaknuto tlo pod nogama. Oba iskustva zahtijevaju od nas drukčije načine emocionalne prilagodbe. No iako nas nitko ne može potpuno pripremiti na teške događaje i krize, u svim tim situacijama ipak postoje stvari koje možemo činiti: – Nismo potpuno bespomoćni, iako je to jedan od osjećaja koji prati traumatsko iskustvo. Tako su recimo upute Kriznog stožera i stručnjaka epidemiologa jasne i pokazuju nam kako se možemo brinuti za sebe i druge oko sebe. Uz iskustvo da se potres može dogoditi i u gradu u kojem živim mogu pripremiti stvari koje ću ponijeti ako se ponovi, odlučiti gdje ću se skloniti, podsjetiti se na pravila sigurnosti u slučaju potresa.

Noćne more i mokrenje Koliko će se djeca dobro prilagođavati u stresnim situacijama, objašnjava Ćosić Pregrad, ovisi o nizu čimbenika, poput dobi, karakteristika djece, posebnih obilježja i dosadašnjih stresnih iskustava, a svakako i o podršci odraslih i socijalnoj mreži koju imaju. Naročito je teško tinejdžerima, kojima su vršnjaci važan izvor podrške, koji su usmjereni na socijalni život i status, pa im situacija fizičke distance može zaista biti tjeskobna. Većina nas ima osjećaj da nam se naš život, život kakav poznajemo i na koji smo navikli, zaustavio i promijenio gotovo preko noći. Zato je važno prisjetiti se kako su svi osjećaji normalni i očekivani u situaciji koja nije uobičajena i važno je dopustiti si osjetiti ih, kaže ova psihologinja: – Potaknula bih djecu i mlade da pitaju svoje roditelje i druge odrasle koji se brinu o njima sve ono što ih zanima, osobito da podijele brige koje imaju. Komunikacija s učiteljima i profesorima za neku djecu može biti važan izvor podrške i poželjno bi bilo da i u ovoj situaciji djeca imaju tu mogućnost. Razgovor o našim osjećajima i stvarima koje ih potiču zaista može pomoći da se osjećamo bolje, a i povećamo izgleda da dobijemo savjet ili neku rečenicu koja će nam pomoći da riješimo problem ili si olakšamo situaciju. Važno je iskoristiti sve načine i mogućnosti koje nam nudi suvremena tehnologija. Fizička distanca ne znači i da moramo biti usamljeni i izolirani od ljudi koje volimo i trebamo, osobito u ovim teškim trenucima. Mlađoj djeci, koja možda nemaju iskustvo i naviku uporabe mobitela i videopoziva svakako treba pomoć i poticaj odraslih. I Ćosić Pregrad navodi da se kod djece, ali i odraslih, sad može pojaviti povećana zabrinutost i nervoza, separacijske teškoće, tužno raspoloženje, razdražljivost i povećana ljutnja. katkad djeca imaju noćne more, teže se uspavljaju ili se noću često bude, žele spavati s roditeljima u krevetu iako to već dugo ne čine. A katkad sjećanja na događaj, recimo potres, mogu biti toliko jaka i živa tako da nam se čini kao da se to upravo događa: – Možemo postati jako osjetljivi na zvukove ili druge podražaje osobito ako nas oni podsjećaju na traumatski događaj. Neka djeca počinju pokazivati regresivnija ponašanja poput tepanja, noćnog mokrenja ili nezrelih oblika reagiranja poput udaranja, grizjenja i slično. Sve ove reakcije smatramo normalnima i uobičajenima na događaje koji nisu normalni i treba nam neko vrijeme da se oporavimo. Znamo i da djeca uče od odraslih, više promatrajući nas kako se ponašamo nego iz onoga što govorimo. Tako je način na koji se djeca nose s emocijama ujedno pokazatelj kako mi odrasli pristupamo emocijama, koliko ih prepoznajemo, koje emocije potičemo, a koje izbjegavamo i umanjujemo.

Prilika da postanemo bolji

Potrebno je svakako razgovarati s djecom, bez obzira na dob. Pogrešno je misliti da su djeca predškolske dobi premala da s njima razgovaramo „jer ionako ništa ne razumiju“, a da su tinejdžeri „veliki te ionako sve znaju“, ističe psihologinja Ćosić Pregrad. Razgovor o teškim temama vrlo će rijetko djeca početi sama, osobito ako su odrasli oko njih uznemireni. Važno je razgovarati o osjećajima umjesto prikrivati ih. A u ovakvim je situacijama širenje dezinformacija također jako izraženo i sve te dezinformacije nađu svoj put do djece: – Prilikom davanja informacija važno je voditi računa o djetetovoj dobi, emocionalnoj i kognitivnoj zrelosti, ali i djetetovim osobitostima i dosadašnjim iskustvima. Najbolje je dati odgovor koji je činjeničan i kratak, a djetetu pružiti priliku da pita dalje. Predugački odgovori zbunjuju, pogotovo malu djecu, i preplavljaju ih informacijama koje oni ne mogu odmah usvojiti i proraditi. Zaista je teško, dodaje, predviđati moguće posljedice ovakve krize na djecu i obitelji. Sad valja činiti sve ono što nam pomaže kad nam je teško. Zadnjih se tjedana nude različiti savjeti i ideje kako podržati sebe u ovoj situaciji – u moru tih savjeta, savjetuje ova psihologinja, odaberite one koji vama pomažu, a ostale otpustite i zanemarite. Prisjetite se ranijih teških trenutaka, kriza i situacija koje su vas snašle, prisjetite se što ste tad činili da se podržite. Na taj način poučavate svoju djecu vlastitim primjerom o tome na koji način biti podrška samome sebi i kako tražiti podršku od drugih. To je vrijedna lekcija i inače u životu, a korisna je upravo sada:

– Kinezi imaju dvije riječi za izraz kriza: wei = rizik, opasnost i ji = prilika, mogućnost. Upravo to

možda naj slikovitije objašnjava zašto ćete od psihologa često čuti rečenicu: 'Križa je stanje neugode, ali i prilika, šansa.' Šansa da iz nje izađemo bolji i osnaženiji nego što smo bili – kao ljudi solidarniji, kao obitelji povezani, kao djeca sigurniji u sebe i s nekim novim vještinama za nošenje s nedaćama i teškim trenucima u životu. U ovom trenutku nitko ne zna kako će svijet izgledati nakon što sve prođe, na koji će način ova križa promijeniti nas osobno, a onda i u širem kontekstu društvo i svijet u kojem živimo i kojem pripadamo, osobna je i društvena odgovornost svakoga od nas.

Pisanje zadaće u pidžami

Da je očuvanje mentalnog zdravlja i kakv etakve rutine ključno za zdravlje cijele nacije svjesni su svi školski psiholozi, pedagozi, socijalni pedagozi, defektolozi. Među njima je i Iva Plejić, psihologinja u zagrebačkoj OŠ Ivana Cankara. Cijela se naša domovina u vrlo kratkom vremenu našla u situaciji koja pred nas stavlja izazove s kojima se dosad nismo trebali suočavati, barem ne u istom razdoblju. Skupina koja je posebno osjetljiva u ovoj situaciji, kaže Plejić, jesu djeca koja su se vrlo brzo uza sve morala prilagoditi i na potpuno novi sustav obrazovanja – nastavu na daljinu. U svakodnevnoj komunikaciji roditelj, pa onda i učitelj s kojim djeca komuniciraju online, treba biti iskren, razgovarati s djecom o brigama, ali i o onome što se trenutačno može učiniti: – Kod djece školske dobi važno je da su objašnjenja konkretna i jednostavna uz otvorenost prema djetetovim pitanjima. Primjerice, pri edukaciji djece o važnosti održavanja higijene i načinu širenja bolesti pomoći može i pjevanje drage pjesmice tijekom 30-sekundnog pranja ruku, pričanje priče o virusu uz dječje crteže, predstavljanje djeci ideje da su oni junaci koji svojim ponašanjem štite svoje djedove i bake... Također, roditelj može potaknuti dijete da napiše ili nacrtá nešto o tome kako se osjeća, a zajedno mogu napraviti i popis svega što im u tim trenucima može pomoći. U kriznim situacijama uvriježeno je pravilo, dodaje Plejić, da se djeca nose onoliko dobro s kriznom situacijom koliko se njom nose njima bliski odrasli. Iz tog je razloga važno da i roditelji čuvaju svoje mentalno zdravlje, kako bi mogli odgovarajuće odgovoriti na potrebe djece. Važno je i da roditelj bude fizički prisutan, da djetetu pruži bliskost, nježnost i osjećaj sigurnosti. A potrebno je, dakako, djeci pomoći i u snalaženju i prilagodbi na nastavu na daljinu. Prema anketama koje su proveli u OŠ Ivana Cankara, učenici su većim dijelom zadovoljni. Kao glavne prednosti ističu veću mogućnost samostalne organizacije vremena i komoditet koji osjećaju doma – u pidžamama mogu rješavati školske zadatke onda kad im najviše odgovara: – S druge strane, kao glavnu manu spominju nedostatak socijalizacije – druženja s prijateljima i izravne komunikacije s učiteljima. Jedna je od najvažnijih komponenti očuvanja mentalnog zdravlja jasna struktura vremena u danu odnosno rutina. Stoga je potrebno pomoći djeci u planiranju svojih dnevnih obveza u obliku učenja i rješavanja zadataka, ali i ostalih dnevnih rituala koji će djetetu omogućiti osjećaj sigurnosti. Također, s obzirom na nedostatak druženja, važno je djeci omogućiti da održavaju socijalne odnose s prijateljima i rodbinom putem tehnologija. No i u tome je potrebno naći ravnotežu. S obzirom na to da će zbog nastave i komuniciranja s prijateljima mnogo vremena provoditi na mobitelima i tabletima, važno je to vrijeme ograničiti i usmjeriti ih i na druge aktivnosti, posebice na tjelovježbu – navodi Plejić. Zaključuje da je ova situacija teška za svakog od nas. Svijet se naglo zaustavio, većina sustava preko noći je promijenila svoj klasičan način rada, no jesmo li i mi uistinu zastali, pita se naša sugovornica. Jesmo li stvarno nakratko pogledali oko sebe, promotrili sve stvari koje uzimamo zdravo za gotovo? – Možda je ovo upravo razdoblje da se posvetimo aktivnostima koje smo dosad zanemarivali. Možda je ovo razdoblje u kojem ćemo produbiti odnose sa svojim ukućanima i bližnjima. I konačno, možda je ovo razdoblje u kojem naučimo biti zahvalni za sve što imamo – zaključuje naša sugovornica. A mi se ne možemo ne složiti s njom. Čuvajte se i #ostanitedoma.

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

Ella Selak Bagarić

Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba

Autor: Elma Katana, Tportal.hr, Preuzeto s: [https://www.tportal.hr/lifestyle/clanak/pitali-smo-psihologinju-sto-reci-djeci-o-](https://www.tportal.hr/lifestyle/clanak/pitali-smo-psihologinju-sto-reci-djeci-o-koronavirusu-potaknite-ih-na-razgovor-jer-izbjegavanje-te-teme-kako-ih-ne-bismo-opterecivali-moze-biti-puno-stetnije-20200312)

koronavirusu-potaknite-ih-na-razgovor-jer-izbjegavanje-te-teme-kako-ih-ne-bismo-opterecivali-moze-biti-puno-stetnije-20200312

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

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

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

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

Djeca se boje i za svoje roditelje te je moguće da će tražiti više blizine, češće zvati mamu i tatu dok su na poslu ili pak razviti iznenadne strahove - poput noćnih, pa mogu dolaziti u roditeljski krevet, tražiti svjetlo, mogu imati noćne more ili početi mokriti u krevet. Možda će i pretjerano burno reagirati oko nečega što vam se čini trivijalnim. No važno je biti strpljiv prema njima i držati se uobičajene rutine koliko je god moguće. Roditelji trebaju potaknuti dijete da otvoreno govori o svojim mislima i strahovima. Ako je uznemireno, usmjerite ga na to da prepozna kako se osjeća.

Sjednite, ostavite sve što radite i popričajte o tome što se događa. Djeca vide roditelje kao svoje zaštitnike i moraju znati da se to neće promijeniti, čak ni za vrijeme globalne zdravstvene krize. Tu sam, štitit ću te i volim te – poruke su koje svako dijete treba.

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

Razgovor s djetetom

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

Razgovor s predškolcem

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

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

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

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

Ella Selak Bagarić

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

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

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

Zajedno tražite odgovore na pitanja koja ih zanimaju. Postoji dosta neizvjesnosti oko ovog virusa što može izazvati uznemirenost djeteta. Ako tinejdžer izražava zabrinutost zbog izbijanja koronavirusa, strpljivo ga saslušajte i podsjetite ga na njegova ranija iskustva s neizvjesnim izazovima i na to kako su se s time nosili. Vratite se zahtjevnom vremenu za obitelj kojeg se i oni mogu sjetiti, s porukom da ste i sada zajedno, s pozitivnom porukom i usmjeravanjem na mjere koje i sami mogu poduzeti da se ne razbole. Ako djeca kažu da se ne brinu u ovoj dobi, i to je ok. Poštujte to, ali svejedno razgovarajte o preporukama stručnjaka vezanim za zdravlje.

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

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

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

65

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

Zdenka Pantić, psihologinja i psihoterapeutkinja, 19.03.2020.

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

Što ne znamo?

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

Što znamo i trebamo činiti da zaštitimo sebe i bližnje?

Uz razumljivu određenurazinu zabrinutosti nužno je odgovorno i bez panikepridržavati se službenihuputao ponašanju kojim se smanjuje rizik od zaraze.

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

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

Što činiti?

1. Pomoć roditeljima

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

2. Smireni i uvjerljivi roditelji

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

3. Dostupni roditelji

Budite dostupni: to znači naći vremena i zanimanja za djecu; moći pričekati vrijeme kada su djecaspemna za razgovor.Tekako ste dostupni, djeca će se moći otvoriti, postavljati pitanja

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

Zdenka Pantić

(kod mlađe djece važno je pratiti ih u igri i tako vidjeti kako se osjećaju). Uz takvu dostupnost djecaće se osjećati voljeno i sigurno.

4. Izbjegavanje okrivljavanja drugih

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

5. Nadzor gledanja TV programa, interneta, društvenih mreža

Kao i u normalnoj situaciji, nadzor je potreban. Situacija ograničenih kontakata i kretanja ne treba biti opravdanje za ostavljanje djece pred različitim ekranima. Time ćete zaštititi djecu od uznemirujućih, nerazumljivih i neistinitih informacija. Informacije za djecu trebaju biti činjenične i u skladu s dobi. Ima toliko igara i aktivnosti za djecu i s djecom kojima će se u obitelji osigurati povezanost, zajedničko stvaralačko vrijeme, sigurnost i veselje.

6. Održavanje uobičajene rutine

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

7. Iskreni i odgovorni roditelji

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

Zaključno

Unatoč svemu, mada može zvučati paradoksalno, vrijeme koje ćete provesti sasvojom djecom u ovim posebnim okolnostima može rezultirati i nečim dobrim: posvećivanjem više pozornosti i vremena interakcijis djecom – s onima za koje mislimo i osjećamo da su nam najvažniji. Uz manju ili veću cijenu, krize ipak prođu: važno je pojavu smjestiti u širi kontekst!

Različite krize također su dio života: ranjivi smo, ali i otporni. Neka otpornost (sposobnost prilagodbe i povratka u normalno funkcioniranje nakonteških događaja, traume, prijetnje) bude vodilja u suočavanju s krizom nastalom zbog koronavirusa.

LITERATURA

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

66

Što s djecom za vrijeme izolacije

Ana Čerešek, mag. psych.

Vrijeme koje provodimo u izolaciji teško je svima, vama roditeljima kao i vašoj djeci. S obzirom na dob i djeca će drugačije reagirati na novonastalu situaciju.

Maleni će uživati što su napokon svi doma i tu su cijelo vrijeme, oni malo veći kukat će kao im je dosadno dok će tinejdžeri biti upravo naporni sa svojim durenjem oko činjenice da ne mogu izlaziti s društvom van.

Uz sve to, tu je i vaše stanje, tu su i vaši strahovi, napadaji panike, odnosi s partnerom / partnericom kao i činjenica da ni sami niste najpametniji oko toga što poduzeti, kako se ponašati i što će nam budućnost donijeti.

U situaciji krize naše greške dolaze u prvi plan. Sve ono što smo mogli inače bolje raditi, sad bi nam moglo predstavljati baš ozbiljnu prepreku miru u kući. Primjerice, ako se vaša djeca inače ne znaju sama zaigrati, sad bi vam moglo biti izazovno pronalaziti stalno nove načine animacije vlastite djece.

Sjetite se, niste animatori nego roditelji: pravila i granice postoje za dobro svih nas i daju nam priliku za rast. Vama će pravila i granice dati priliku za malo vremena za samoću, a djeci priliku za otkrivanje vlastite mašte i kreativnost. Istraživanja odavno govore da je dosada prvi razlog za poticanje razvoja mašte kod djece (ali i kod odraslih). To možemo vidjeti svaki dan, s obzirom na količinu kreativnih video materijala koje možemo svakodnevno vidjeti na internetu. Dosada je dobra za djecu pa ih pustite da se dosađuju u privatnosti vlastite sobe. Za početak neka to bude po pola sata, a to vrijeme dobro je povećavati u danima koji slijede.

Ako su djeca jako mala i nemate opciju osamljivanja, podijelite vrijeme sa svojim partnerom / partnericom. Nema potrebe da ste oboje u igri, hranjenju, presvlačenju, uspavljivanju, kupanju i ostalim stvarima cijelo vrijeme. No, čak i za malu djecu vrijedi pravilo da nešto vole slušati ili gledati. Dok je dijete zabavljeno omiljenim sadržajem, pričajte s partnerom / partnericom, to nije vrijeme za mobitele i vijesti koji vam neće donijeti mir. To je vrijeme za vježbu disanja, meditaciju ili samo zagrljaj. Kupujte mir kad god za tim imate priliku.

Vaše dijete radit će stvari koje vidi od vas. Ako vas je cijela situacija natjerala da odustanete od nekih rutina koje su vam inače pomagale, pokušajte im se vratiti čim prije. Spremajte, vježbajte, hranite se redovito (ne i preredovito), pričajte, dijelite osjećaje i pokušajte svojim ponašanjem uliti dozu sigurnosti vašoj djeci. Ma kako bila neizvjesna budućnost koja nas čeka, vaše dijete se ne mora s tim nositi na isti način kao i vi. Budite dobar model djeci jer i njima je teško, situacija je neobična i ne trebamo ju dodatno svi otežavati s tim da narušavamo model dobrog roditelja.

Budite dosljedni i dalje, a ako vam je to bilo izazovno i prije, sad je prilika da dosljednost una-

prijedite. Razmislite, držite li se vlastitih pravila? Na ove dane teško je nekad reći djetetu da se drži pravila jer mu imamo potrebu ugoditi pa će tako malo više igrati plejku nego što smiju, malo će duže ostajati budni, a možda će im se dozvoliti i da budu nešto direktniji u komunikaciji s nama, da ne kažem bezobrazniji. Ako je dijete prekršilo pravila što se događa? Odustajanje od poštivanja pravila narušava dobro poznatu strukturu i donosi nemir - i vama i njima. Potaknite razgovor o novoj situaciji i koronavirusu. Ne možete znati oko čega je dijete zabrinuto (i je li zabrinuto) ako niste potaknuli razgovor. Djeca su također izložena informacijama i interpretiraju ih na svoj način. Dobro je potaknuti razgovor, a za njega možete koristiti sljedeća pitanja:

"Puno se priča o koronavirusu u zadnje vrijeme. Što ti znaš o tome?"

"Što ti misliš o ovoj situaciji?"

"Kako se osjećaš u vezi s tim?"

"Imaš li neka pitanja koja me želiš pitati?"

(preuzeto od američke pedijatrijske udruge)

Informacije koje dijelite s djecom, bila ona velika ili mala, neka budu usmjerena na ono što društvo trenutno poduzima po pitanju virusa, a ne informacije koje izazivaju paniku ili dodatnu zabrinutost. Pomoći će djeci usmjeriti se na pozitivne ishode, a ne na neizvjesnost situacije. Pomoći će i vama sagledati situaciju iz drugog ugla, a budući da je budućnost neizvjesna, mogući su i pozitivni ishodi. Idemo se baviti njima!

Osjećaji zabrinutosti, straha ili panike normalni su u ovakvim situacijama. Razgovarati o njima s djecom je važno. Nemojte im govoriti da će sve biti u redu i da ne trebaju osjećati strah, umjesto toga recite im da se osjećaju savršeno normalno i da se mnoge stvari poduzimaju kako bi situacija čim prije završila. Usmjerite se na stvari koje društvo radi kako bi bili bolje. Također, usmjerite ih na stvari koje oni mogu raditi kako bi se više zaštitili: redovno prali ruke, čistili dom, kašljali u lakat ili maramicu, radili redovno zadaću, igrali se te radili sve ono što ste se zajedno dogovorili da je pametno i odgovorno.

Uključite djecu u planiranje obroka i sve one obiteljske odluke gdje mogu sudjelovati. Ne samo da će izolacija lakše proći nego ćete svi zajedno razvijati zdrave obiteljske navike za budućnost.

Vrijeme koje provodimo s obitelji neobično je svima. Iako mnogi stručnjaci tvrde da je upravo ovo razdoblje kada možemo napredovati (i s čime se slažem), potrebno je adresirati i ovu drugu "mračnu" stranu zajedništva. Kako ne bi upali u zamku loših odnosa i krive komunikacije pokušajte slijediti upute iz ovog članka:

- pričajte s djecom i dijelite osjećaje
- budite relevantan i siguran izvor informacija za vaše dijete
- vi ste model vašoj djeci
- (re)definirajte pravila i držite ih se
- osigurajte mir i vrijeme za samoću koliko god je moguće
- budite hrabri i radite to svaki dan iznova

Čuvajte sebe i jedni druge.

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

Stručni razred za predškolsku psihologiju HPK

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Djeca dolaze iz različitih obitelji – ne zaboravite to!

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

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

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

- Biti tjeskobna i brinuti se za vlastitu sigurnost i sigurnost bliskih osoba
- Biti uplašena, povučena, plačljivija
- Reagirati većom separacijskom tjeskobom pri dolasku u vrtić
- Biti „ljepljiva“ za roditelja ili odgojitelje
- Pokazivati razdražljivost, svadljivost, agresivnost
- Imati izraženiji motorički nemir, kraću pažnju
- Nedostatak interesa
- Mijenjati neke navike (jelo, spavanje)
- Češće mokriti u gaćice (preko dana, i pri spavanju)
- Tražiti više svoje prijelazne objekte
- Imati povećanu osjetljivost na zvukove (prasak, lupanje vratima...)
- Ukoliko je ranije nešto od navedenog bilo prisutno – sada može biti još izraženije!!

Vrtić sada?

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

Važno je da im u vrtiću nastojimo pružiti maksimalno moguću sigurnost i prihvaćanje, koliko je

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

Stoga za rad s djecom preporučamo:

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

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

- svakako reći - sada smo tu u ovom vrtiću jer ne rade svi vrtići, nema puno djece, ja sam vaša teta u ovim danima, brinut ću se za vas (iako ste to možda rekli pri dolasku djeteta)
- pitajte ih kako su provela prošle dane, pa će vjerojatno početi pričati o koroni ili potresu
- pustiti djecu da kažu što znaju/što su doživjela
- ako djeca sama ništa od toga ne spomenu, samo ukratko pitajte jesu li čula za korona-virus ili potres i recite da ćete im vi sada reći koja su pravila u vrtiću, jer je važno da svi znamo što nam može pomoći
- ne pričati previše o tome, usmjeriti se na ono što možemo napraviti u određenoj situaciji – kada je potres, odmah morate doći kada vas pozovem i stanemo u red i idemo van na dvorište Ili važno je da peremo ruke, jer tako pomažemo da svi ostanu zdravi Ili kada kašljemo, da kašljemo u lakat
- podsjetiti na važnost higijene, istaknuti kako je to važan posao u kojem mogu i djeca pomoći
 - napravite plakat s podsjetnikom za pranje ruku/zaštitu pri kihanju i kašljanju
 - smislite vrtićku pjesmicu/rimu za pranje ruku – koja traje 20sek koliko treba trajati i pranje ruku

Općenito sve dane

- Njegovati općenito rutinu i rituale (vrtićki uobičajeni ritam svakako pomaže u tome) – npr.
 - zajednička aktivnost u dana – staviti stolice u krug i razgovarati, pričati priču, čitati slikovnicu, pjevati
 - „naša“ pjesma prije ručka/doručka/oblačenju za odlazak van
 - posebne pozdrave pri dolasku djece u vrtić – smislite nešto što ne uključuje izraziti fizički kontakt, pa se pozdravite sa svima na isti način (neki pokreti rukama, palac gore, namigivanje...)
 - svaki dan prije ručka reći na čemu smo danas zahvalni ili što nam je bilo lijepo (da se usmjeravamo na pozitivne aspekte)
- Povremeno ponoviti pravila/postupak u slučaju potresa (vježbati)
- Obzirom da se radi o djeci iz raznih skupina/objekata – smislite neko ime za vašu sadašnju skupinu

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

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

- Raditi aktivnosti povezivanja – ime skupine, nacrtati plakat skupine, puno pjevati (jer pjevanje povećava osjećaj zajedništva)
- Omogućiti djeci prorađivanje doživljaja kroz igru i kreativno izražavanje – ne uplašiti se ako glume/crtaju potres, ili pranje ruku i sl. radi virusa, to je normalno i dobro je da to rade!
 - Ponuditi materijale – kutić građenja, kućice, figurice,
 - Obogatiti obiteljske kutiće i kutić liječnika (maskice za lutke, paziti da ih djeca ne stavljaju sebi na usta)
 - Kreativno izražavanje crtanjem, modeliranjem, dramatizacijama
- Čitati slikovne – pričati priče
- Organizirati česte tjelesne aktivnosti
- Ponuditi materijale koji pomažu u smirivanju - pijesak, glina, plastelin, gužvanje papira
- Služite se humorom, često se šaljite

Razgovor o koroni i potresu

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

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

Ako djeca pitaju

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

Razgovor o koronavirusu:

- Ako pitaju kako izgleda ili što je to – „virus je sitno, sitno biće od kojeg se možemo razboljeti“, „zove se COVID 19“, „od njega se možemo razboljeti, kihati-kašljati-dobiti temperaturu“
- Reći da su doktori tu da nam pomognu ako se razbolimo i da bolest uglavnom prođe, kao i kad padnemo na koljeno i razbijemo ga pa ono ponovo zacijeli
- Ako pitaju mogu li roditelj/odgojitelj/oni sami dobiti koronavirus, reći nešto tipa „svatko može dobiti i zato činimo puno toga što pomaže“, reći da su doktori vidjeli da su djeca snažnija u borbi protiv ovog virusa nego odrasli, pa ne dobiju bolest tako često i kod njih bolest puno kraće traje
- **VAŽNO** je UVIJEK prebaciti fokus na ono što **MOŽEMO** učiniti.

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

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

- a to je da stojimo na udaljenosti od drugih ljudi kada smo vani (na udaljenosti da se ne možemo dotaknuti ako oboje ispružimo ruku), da vani ne diramo stvari i onda svoje lice/usta/oči
- peremo ruke kada dođemo izvana i u toku dana - sapunom i toplom vodom, više od 20 sekundi
- reći da puno doktora i znanstvenika radi na tome da otkriju kako da se prestane bolest širiti i da nađu pravi lijek
- Ako dijete pita, može li se umrijeti, važno je reći istinu, a to je da se može dogoditi, ali da je to jako rijetko, i kod ljudi koji su bili stari i imali još neke druge bolesti i ponovo – prebaciti na ono što se može činiti, a to je da se doktori jako trude i ne odustaju
- Možete reći da mnogi doktori rade tako puno da ne stignu niti otići svojim kućama i vidjeti svoju djecu
- Ako pitaju – jesu li djeca doktora tužna što ne mogu vidjeti roditelje, reći da sigurno jesu i da su isto i ponosna, što njihovi roditelji kao doktori su hrabri i pomažu ljudima u borbi s ovom bolesti
- Ako vam se čini da razgovor traje predugo, recite da ste sada dovoljno pričali i da biste htjeli nešto lijepo raditi s djecom – pitajte njih za izbor aktivnosti ili sami predložite nešto veselo i dinamično

Razgovor o potresu:

- Recite koja su sigurna mjesta u vrtiću (dvorište), i da ćete tamo otići u slučaju novog potresa (to daje osjećaj sigurnosti)
- Ako pitaju hoće li biti ponovo potres – recite da to nitko ne može znati, da mogu biti lagani drhtaji kakvi su već bili nakon potresa, da je to normalno, kao kada smo mi puno trčali i uspuhali se, pa se sada naše tijelo smiruje i još povremeno duboku udahnemo
- Recite i da postoje vatrogasci i drugi odrasli, koji dođu brzo nakon potresa pomoći ako nam treba pomoć

Izražavanje osjećaja ŠTO UČINITI U

- Ako djeca spominju da se boje ili da su se roditelji bojali - normalizirajte djeci cijelu situaciju. Recite im da je normalno da smo nekada zabrinuti i zbog toga oprezniji i da su to osjećaji koje svi ljudi imaju, pogotovo u ovakvoj situaciji. Strah je korisna emocija koja nam pomaže da se čuvamo i zaštitimo od neugodnih i potencijalno za nas opasnih situacija.
- Prihvatite sve osjećaje koje djeca izražavaju
- Ako niste sigurno što reći, uvijek možete suosjećajno ponoviti ono što je dijete reklo – to djetetu daje osjećaj da ste ga čuli i nekada je samo to potrebno

Što pomaže?

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

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

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

- Pitajte ih što inače rade kada su tužni/ljuti/uplašeni
- Možete nacrtati što pomaže (zajednički plakat skupine, običan crtež djeteta, dijete u obliku štita nacrtat što pomaže)

- Tehnike disanja – primjer vježbe:

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

Udišemo polako kroz nos i brojimo 1,2,3,4 (odgojitelj broji i isto drži ruku na trbuhu) sve dok se naša pluća i trbuh ne napune zrakom i trbuh nam malo iskoči. Onda izdišemo polako kroz usta i brojimo 1,2,3,4,5,6 da izdahnemo sav zrak koji imamo unutra, osjećamo kako nam se trbuh spušta.

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

Vježbu ponoviti par puta.

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

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

Mala pomoć i za odgojitelje

- Ako imate dilema vezano za rad u ovoj situaciji ili Vas reakcije nekog djeteta posebno brinu – pitajte stručne suradnike. Nije problem ne znati, biti nesiguran, problem je kada se pravimo da je sve u redu i ne tražimo pomoć kada nam je potrebna. Sigurno puno toga znate i dobro radite!!!
- Budite u ovom periodu i pažljivi sami sa sobom. Zaista smo svi u jednoj novoj situaciji i trudimo se što bolje ploviti u njoj i izaći jači iz ovoga.
- Vodite računa o sebi kod kuće, što pomaže da se opustite i osjećate bolje (slušati glazbu, gledati film, čitati, fizička aktivnost, molitva, meditacija, nazvati nekoga...).
- Pratite vjerodostojne izvore informacija i nemojte se previše izlagati vijestima.

Sretno u radu!

LITERATURA

1. Psihološke krizne intervencije – ur. L. Arambašić, DPP, Zagreb, 2000.
2. Priča – „Nešto se jako čudno dogodilo u mojem gradu“, (izvorno dr. Shu-Chen Jenny Yen, hrvatski prijevod dr. sc. Sanja Tatalović Vorkapić)

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

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

3. Letak ERF-a „Kako podržati dijete u nošenju sa strahom od potresa“
4. <https://zgpd.hr/2020/03/14/kako-pruziti-podrsku-djeci-u-periodu-zdravstvene-krize/>

Svjetska zdravstvena kriza i roditeljstvo - preporuke

mr. spec. Eleonora Glavina, prof. psihologije, Dječji vrtić Cipelica Čakovec

Svjetska pandemija COVID – 19 potpuno je promijenila način života sviju nas a i općenito život kakav poznajemo. Socijalna izolacija različitih razina, ograničenja vezana uz poslovne obaveze, osjećaj ugroze, nesigurnosti i neizvjesnosti, briga za osobno zdravlje, kao i za zdravlje svih nama bliskih ljudi; obilježavaju nam svakodnevni život. Djeca rane dobi doživljavaju ove promjene prateći reakcije najbližih odraslih, svojih roditelja. Roditelji koji se informiraju o situaciji, ali nisu prikovani za male ekrane i digitalne medije, koji nastoje održati ritam uobičajenih aktivnosti u okviru zadanih okolnosti, roditelji koji održavaju pozitivan stav prema ishodu situacije, potiču isto takav pristup i stav kod djece. Ma kako mala bila, djeca i kad toga nismo svjesni, pomno prate naše ponašanje i čitaju našu zabrinutost. Realno je da smo svi zabrinuti jer to nam omogućava ozbiljno shvaćanje preporuka stručnjaka, ali zabrinutost nas može kočiti u svakodnevnom funkcioniranju te je trebamo održavati na razumnoj razini. To možemo tako da organiziramo život u skladu s novonastalim okolnostima u nekim novim rutinama usmjeravajući se više na ispunjavajuća obiteljska druženja. Druženje s djecom, slušanje i ozbiljno doživljavanje njihovih briga, ma kako se one nama činile nebitne i nelogične, omogućit će nam da imamo uvid u njihove doživljaje i da ih usmjeravamo dajući im poruku emocionalnog prihvaćanja i sigurnosti. Roditeljima djece rane dobi, stručnjaci preporučuju sljedeće: - Tijekom dana provodite vrijeme s djetetom tako da mu se potpuno posvetite (tzv. vrijeme jedan na jedan). Tijekom tog vremena ne dozvolite da vas išta ometa (isključite mobitel, društvene mreže...), a djetetu prepustite glavnu riječ u izboru aktivnosti i igara. Uz vrijeme jedan na jedan po 20 – tak ili više minuta jednom ili više puta tijekom dana primijetiti ćete da će djeca imati više razumijevanja i strpljenja za vaše obaveze jer će imati iskustvo vaše usmjerene pažnje. Ovakav pristup znači trajno ulaganje u kvalitetu odnosa. Djeca u dobi od 4 godine i starija možda će birati igre s tematikom aktualne situacije. Tražit će da nosite maske, da čekate u redu s 2 metra udaljenosti i slično. To je u redu. Njima daje mogućnost da kroz igru prorade iskustva i informacije koje ih zabrinjavaju, a vama saznanje kako oni doživljavaju situaciju i što ih muči. Kroz igru ili kasnije kroz razgovor možete im razjasniti njihove dileme i brige.

Postavljajmo realna očekivanja pred djecu s obzirom na njihovu dob i razvojne potrebe. Mala djeca imaju mnogo više potrebe za kretanjem od odraslih i za aktivnim proučavanjem okoline. Te potrebe je vrlo teško zadovoljiti tijekom dugotrajnog boravka u zatvorenom prostoru. Igra i mašta mogu pomoći u tome (a i skakanje na krevetu ako je sigurno). Aktivnosti tipa vježbajmo svi zajedno, osim fizičkog kretanja mogu se pretvoriti u ugodna obiteljska druženja od kojih će svi imati fizičke i psihičke koristi. Izmjenjivanje aktivnosti u kojima smo motorički aktivni i onih za stolom, pomoći će djeci da se bolje reguliraju i više surađuju.

Kad si djeca sama pronađu zanimaciju (npr. uzmu slikovnice i listaju je, grade kockama...) primijetite ih i pohvalite. Neka takva ponašanja budu u fokusu, ne ona neprimjerena i za sve ukućane zahtjevna. A kada nemaju ideju što bi mogli raditi, vi im ponudite neke aktivnosti (npr. za djecu

od 4 god nadalje, izrezivanje iz kataloga i izrada kolaž – slike na neku izabranu temu; uvijek će biti zabavna). Svaku večer uzmite malo vremena i prije čitanja priče za laku noć, pohvalite dijete za situacije kada je pokazalo strpljivost i suradnju (npr. Sviđalo mi se kada si pričekala da završim telefonski poziv da mi pokažeš crtež koji si nacrtala. Ti si strpljiva djevojčica.)

Osmislite novu dnevnu rutinu u skladu s okolnostima. Ponavljanje aktivnosti daje nam sigurnost i osjećaj kontrole. Dnevna rutina treba biti fleksibilna. Uživajmo u dražima povremenog malo duljeg ostanka budnim. Djecu to jako veseli, a nije da u jutro treba rano ustati.

Svaka aktivnost može biti zabavna ako upotrijebimo malo mašte, pa i one higijenske svakodnevne aktivnosti koje su nam sada jako važne. Na primjer, možemo mjeriti koliko dugo peremo ruke ili dijeliti medalje za one koji imaju najmirisnije ruke nakon pranja i slično.

Budite otvoreni za dječja pitanja i odgovarajte na njih jednostavno ali iskreno. Objasnite djetetu da ova bolest, kao ni bilo koja druga nije povezana s tim kako netko izgleda, gdje živi, kojim jezikom govori, ali da svi možemo utjecati na o da se ne širi tako da smo kod kuće, da često peremo ruke i pridržavamo se uputa liječnika. Ako ne znate odgovor na djetetovo pitanje, pokušajte ga pronaći zajedno koristeći digitalne medije.

Razgovarajte s djecom o ljudima koji su nam sada jako važni i koji brinu o nama, o liječnicima, medicinskim sestrama, djelatnicima u trgovinama, prijevoznicima robe... Ukažite im na solidarnost, pokažite empatiju prema bolesnima i njihovim obiteljima, ukažite im na brigu o starijim članovima obitelji ili susjedima i poznanicima starije životne dobi. Podučite ih ovim važnim ljudskim vrijednostima. Sada je vrijeme za njihovu afirmaciju i stavljanje u drugi plan individualističkih vrijednosti. Sada trebamo učiti kako biti bolji, obazriviji i pažljiviji jedni prema drugima.

Važno je djeci dati do znanja da je ovo takvo vrijeme kad smo svi ponekad ljuti, osjećamo se tužno, zabrinuti smo... Ovo je nova situacija za sve ljude u cijelom svijetu. U redu da se i oni osjećaju ljuto npr. jer se ne mogu igrati s prijateljima, ne mogu ići u vrtići, ne mogu izaći iz stana...Važno je da imenujemo emocije, da ih normaliziramo i da i djeci damo dozvolu da se tako osjećaju. Naravno, niti u ovoj situaciji, kao niti u bilo kojoj drugoj osjećaji nisu opravdanje za neprimjereno ponašanje.

Roditelji se ponekad osjećaju iscrpljeno, ljuto, pa i obeshrabreno. Svi roditelji imaju takve trenutke. Oni će možda biti češći u ovim zahtjevnim okolnostima, ali to je prirodno. Kad se tako osjećate, pokušajte se malo osamiti, pronaći 10 minuta vremena za sebe. Možete odrediti neku prostoriju u stanu koja će služiti u takve svrhe za svakog člana obitelji kao osjeti potrebu za tim (npr. hodnik, kupaona). Dozvolite i djetetu da koristi ovakav time out trenutak ako želi i ako je dovoljno veliko. Ako ima manje od 5 godina, dozvolite mu da bude samo ali uz dogovor da vrata trebaju ostati odškrinuta zbog njegove sigurnosti.

Sad je vrijeme za pečenje kolača, slikanje zajedničkih slike, usvajanje origami vještine (digitalni mediji mogu u tome pomoći), šivanje odjeće za lutke... Sad je vrijeme da radite sve ono što ste oduvijek željeli raditi sa svojom djecom, ali niste imali vremena.

Svi trebamo brinuti i o sebi. Kad djeca spavaju dozvolite si uživanje u nekim aktivnostima koje vas ispunjavaju i vesele. Topla kupka, čitanje, sudoku...nešto što vas smiruje, opušta i veseli. Aktivirajte svoje mreže socijalne podrške preko društvenih mreža.

68. Svjetska zdravstvena kriza i roditeljstvo - preporuke

Eleonora Glavina

Dijelite smiješne video uratke, komentirajte ih. Druženje, smijeh i humor jačaju naše psihičke i fizičke kapacitete. I za kraj, svi mi smo puno snažniji i otporniji nego što mislimo. Kapaciteti ljudskog uma i sposobnost prilagodbe uvijek su se istakli u vremenima najvećih kriza tijekom ljudskog postojanja. Vrijednosti kao što su empatija i solidarnost koju pružamo i dobivamo, jačaju nas kao osobe. Okolnosti su drugačije, ali možemo uživati, igrati se, dijeliti emocije i doživljaje. Sve to je i dalje moguće. Upravo ovo je poruka koju u ovim kriznim vremenima šaljem djeci. Neka njihove uspomene na ovu kriznu situaciju budu ispunjene osjećajem zaštićenosti i toplim obiteljskim druženjem.

Discipliniranje djece tijekom trajanja online nastave

Ana Raguž, magistra psihologije

Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba

Autor: Elma Katana, Tportal.hr

<https://www.tportal.hr/lifestyle/clanak/psihologinja-nam-je-dala->

[nekoliko-odlicnih-savjeta-za-discipliniranje-djece-tijekom-trajanja-on-line-nastave](https://www.tportal.hr/lifestyle/clanak/psihologinja-nam-je-dala-nekoliko-odlicnih-savjeta-za-discipliniranje-djece-tijekom-trajanja-on-line-nastave)

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

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

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

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

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

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

Stavljanje naglaske na kontinuitet izvršavanja školske obveze i učenja je važan, ali ne i jedini imperativ u ovim teškim vremenima. Naglasak je prvenstveno na očuvanju zdravlja – fizičkog, ali i men-

talnog i, naravno, održavanju higijenskih navika. Roditelji imaju brojne dileme kako i na koji način osmisliti dan, aktivnosti i vrijeme. Imajmo na umu da su djeca školske dobi naviknuta na strukturu, gotovo po satima. To je njihov način funkcioniranja. Povratak i osmišljavanje nove strukture je imperativ u ovim stresnim danima. U doba krize, struktura nedvojbeno znači sigurnost koja vodi do osjećaja predvidivosti. Dijete će radije i voljnije sudjelovati u njezinom ispunjavanju ako sudjeluju već u fazi planiranja. Djeca možda neće najbolje reagirati i razumjeti rad roditelja od kuće – tražit će igru, uzastopno zvati roditelja, no postavljanje granica u ovoj domeni života vrijedi kao i za sve ostala područja. Upozorimo dijete da ćemo raditi, prikažimo i svojim modelom pokažimo da je posao nešto ozbiljno – jasnom porukom. U slučaju da oba roditelja rade od kuće, možemo dogovoriti interni raspored što su čije dužnosti i kada, tko kada radi, tko se kada igra i zabavlja.

Ključna je ravnoteža obveza i slobodnog vremena

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

Konkretni savjeti za školarce svih dobi

Učenici nižih razreda osnovne škole

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

Učenici viših razreda osnovne škole

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

Učenici srednjih škola

Srednjoškolcima ćemo možda morati biti veći i snažniji oslonac u sklopu školskog funkcioniranja, treba će im više poticaja i više podrške. Maturanti su možda u ovom trenu u najnezavidnijoj situaciji, završetak srednjoškolskog obrazovanja, ispiti državne mature i upisi željenih fakulteta brige

su koje im svakodnevno prolaze kroz glavu, zaokupljaju njihovu pažnju. Upravo srednjoškolci i maturanti prolaze najteži ispit akademske (ali i životne) zrelosti i samostalnosti. Dajmo im do znanja da znamo da im nije lagano, ali neka znaju da mogu računati na nas.

Popis obveza svih članova obitelji

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

Dopustimo da nas pouče ili sudjelujemo čak iako smo sigurni da dijete može samo. Zajednički napor učitelja, nastavnika, profesora i roditelja da usmjere i motiviraju djecu zasigurno će uroditi plodom. Roditelji s više djece drugačijih razrednih razina, mogu pokušati organizirati da svi skupa rade od nekoliko sati, stvore male urede, radnu atmosferu. Cijela obitelj svakog ili svakog drugog dana može osmisliti jednodnevni ili dvodnevni plan. Za manju djecu možemo na hladnjak nalijepiti popis aktivnosti koji imamo i označavati smajličima/zvezdicama kada to i ostvare, stariju djecu možemo motivirati pravljenjem to-do liste. Popis obveza svih članova obitelji na jednom preglednom mjestu odašilje poruku da i drugi imaju zadatke i smanjuje vjerojatnost stvaranja ideje: 'Dok ja radim, drugi se igraju ili odmaraju'. Svaki roditelj najbolje poznaje koje metode poticanja funkcioniraju kod djece kao i koje navike je dijete imalo od ranije. Nakon obveza ostatak vremena se zajedno dogovorimo što zajedno ili samostalno što želimo raditi. Ako mi odrasli nemamo ideja, dječja mašta je neograničena, ona će sigurno imati brojne ideje. Toliko ih je da će nam biti malo vremena.

Kako svima olakšati boravak doma

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

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

69. Discipliniranje djece tijekom trajanja online nastave

Ana Raguž

dovoljno. Nikako ne zaboravite brinuti i o sebi i svojim osjećajima!

Zadovoljstvo studenata online nastavom, mentalno zdravlje studenata tijekom pandemije novog koronavirusa (SARS-CoV-2) i čimbenici vezani uz uspješnost provedbe online nastave

Hana Gačal, mag. psych., Filozofski fakultet Sveučilišta u Rijeci

Luka Zlatić, mag. psych.

Uvod

Pandemija novog koronavirusa (SARS-CoV-2) doprinijela je brojnim promjenama uobičajenog načina života. Prilično zanemarena populacija koja nije ostala imuna na navedene promjene jesu studenti. Nakon proglašenja epidemije na području Republike Hrvatske, Vlada Republike Hrvatske je 13. ožujka 2020. donijela Odluku o obustavi izvođenja nastave na visokim učilištima, u srednjim i osnovnim školama te ustanovama predškolskog odgoja i obrazovanja i posljedično uspostavi nastave na daljinu. Sukladno toj odluci, visoka učilišta su počela implementirati nastavu na daljinu, a studente su zahvatile neizbježne promjene uobičajenog načina studiranja. Predavanja, seminari i vježbe započeli su se izvoditi u online okruženju, pri čemu se način rada različitih nastavnika mogao značajno razlikovati. Neki nastavnici mogu biti skloniji unaprijed snimiti predavanja, neki ih održavati u realnom vremenu, a neki studentima samo podijeliti nastavne materijale. Nadalje, kako bi izvođenje online nastave bilo što učinkovitije, sugerira se koristiti nove platforme i aplikacije s kojima studenti do tada možda nisu bili upoznati. Osim toga, samim uvođenjem nastave na daljinu uvelike se mijenja studentski život i standard. Primjerice, nema više odlazaka na predavanja, čime se smanjuje neposredna interakcija s nastavnicima, ali i kolegama. To posebno može biti stresno za studente prvih godina koji su zbog studija preselili u drugi grad i još nemaju izgrađenu društvenu mrežu te im odlasci na predavanja služe i u svrhu socijalizacije. Navedeni faktori povezani s izvođenjem online nastave mogu rezultirati različitim posljedicama na uspješnost studenata u izvršavanju akademskih obveza, ali i na njihovo mentalno zdravlje. Upravo je zbog toga važno mjeriti zadovoljstvo nastavom na daljinu, ali i ispitivati mentalno zdravlje studenata u izvanrednim okolnostima, kao što je i ova uzrokovana pandemijom novog koronavirusa (SARS-CoV-2). Stoga ćemo u ovom pregledu literature pružiti preporuke za izvođenje nastave na daljinu, kako bi se osigurala njezina kvaliteta te očuvalo mentalno zdravlje i dobrobit studenata.

Istraživanja zadovoljstva studenata implementacijom online nastave

Ubrzo nakon donošenja odluke o uspostavi nastave na daljinu nadležne su institucije započele s provođenjem istraživanja o zadovoljstvu studenata online nastavom u svrhu praćenja i poboljšanja njezine kvalitete.

Tako je Studenski zbor Sveučilišta u Rijeci (2020) proveo anketu o zadovoljstvu online nastavom na uzorku od 2737 studenata Sveučilišta u Rijeci. Anketa je sadržavala ukupno 25 čestica, a njezine su se metrijske karakteristike pokazale zadovoljavajućima. Rezultati ankete pokazali su da stu-

denti Sveučilišta u Rijeci pokazuju umjereni stupanj zadovoljstva online nastavom pri čemu je ona na razini Sveučilišta u Rijeci ocjenjena prosječnom ocjenom 3.03. Najveće su zadovoljstvo online nastavom iskazali studenti Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Rijeci, a najmanje studenti Građevinskog fakulteta Sveučilišta u Rijeci. Što se tiče specifičnosti provedene ankete i pojedinih aspekata online nastave, studenti smatraju da su nastavnici umjereno dobro organizirali online nastavu, vrlo su redovito dostupni za komunikaciju i redovno se javljaju studentima putem maila, obavijesti na Merlinu i sličnih kanala. U nešto manjoj mjeri smatraju da ih nastavnici adekvatno pripremaju za provjere znanja, da dobivaju jednako korisne informacije kao što bi ih dobivali u učionici i da će imati jednaku količinu znanja kao što bi imali da se nastava održava u redovnim uvjetima. U većini slučajeva, studenti imaju svu opremu koja im je potrebna za praćenje nastave i učenje u izolaciji, uglavnom smatraju da je online nastava zahtjevnija od nastave u učionici, ovakav način studiranja predstavlja im velik stres te im se teško fokusirati na gradivo u ovoj situaciji.

Slično je istraživanje provedeno i na Sveučilištu Sjever (2020) na uzorku od 1196 studenata preddiplomskog i diplomskog studija, pri čemu su najveću izlaznost pokazali studenti preddiplomskog studija Sestrinstvo, Multimedija, oblikovanje i primjena te Poslovanje i menadžment. Anketa se sastojala od 14 pitanja, a zadovoljstvo ukupnim izvođenjem online nastave ocjenjeno je prosječnom ocjenom 3.78. Posebno su još procijenjene vrijednost online nastave, vrijednost održavanja online vježbi i seminara, prilagodba u tranziciji od klasične kontaktne nastave do online nastave, komunikacija s nastavnicima i pročelnicima na studiju čime su studenti vrlo zadovoljni.

Mentalno zdravlje studenata tijekom pandemije

Kao što je pokazalo i jedno od istraživanja zadovoljstva studenata online nastavom, takav oblik nastave studentima ipak izaziva određenu razinu stresa (Studentski zbor Sveučilišta u Rijeci, 2020). Izvođenje online nastave tijekom pandemije novog koronavirusa studentima predstavlja dvostruku prijetnju. Sama pandemija je ugrožavajuća situacija po fizičko i mentalno zdravlje studenata, a po vrh toga iskustvo online nastave, s novim zadacima i izazovima, predstavlja dodatan izvor stresa.

Dosad nije proveden velik broj istraživanja efekata pandemije na mentalno zdravlje studenata, no rezultati istraživanja provedenog na uzorku studenata medicinskih fakulteta u Kini pokazali su da je 0.9% studenata pokazivalo teške, 2.7% umjerene i 21.3% blage simptome anksioznosti. Pritom su kao zaštitni čimbenici identificirani suživot s roditeljima i život u urbanim područjima, dok su rođaci ili poznanici oboljeli od COVID-19 identificirani kao rizični čimbenik za razvoj anksioznosti. Također, sa simptomima anksioznosti pozitivno su bili povezani briga oko ekonomskih utjecaja pandemije, briga oko akademskih zakašnjenja i utjecaj epidemije na svakodnevni život. S druge strane, socijalna podrška bila je negativno povezana s anksioznosti (Cao i sur., 2020).

Čimbenici vezani uz uspješnost provedbe online nastave

Pri osmišljanju smjernica za provođenje nastave na daljinu tijekom pandemije novog koronavirusa ili sličnih izvanrednih situacija, osim potencijalnih efekata takvog načina implementacije nastave na mentalno zdravlje studenata, u obzir je važno uzeti i čimbenike koji su povezani s uspješnosti provedbe novog oblika poučavanja. Samoregulacija i intrinzična, odnosno ekstrinzična motivacija identificirani su kao ključni faktori koji određuju uspješnost online nastave (Matuga, 2009). Samoregulacija se definira kao sposobnost planiranja, nadgledanja i evaluacije vlastitog ponašanja, kognicije i strategija koje se koriste pri učenju. Studenti koji koriste samoregulaciju u većoj mjeri upotrebljavaju i različite (meta)kognitivne strategije (npr. samoreflektiranje na naučeno), dobro upravljaju svojim vremenom te spremno traže pomoć nastavnika i drugih studenata (You i Kang, 2014). S druge pak strane, oni studenti koji ne upotrebljavaju ili ne poznaju ovu vještinu češće odgađaju

ispunjavanje obveza, nedovoljno su organizirani te u manjoj mjeri koriste (meta)kognitivne strategije. Uspješni studenti vjeruju u vlastiti uspjeh, organiziraniju su i suvereno vladaju tehnološkim pomagalicama (Savenye, 2005). Među istaknutijim institucijskim faktorima koji utječu na studentsko prihvaćanje online nastave su percepcija jednostavnosti i korisnosti informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT) (Davis, 1989). Da bi studenti uopće percipirali IKT korisnom, visoka učilišta trebaju omogućiti prikladnu tehničku infrastrukturu i radionice koje će studente upoznati sa svim alatima za uspješno služenje specifičnom IKT platformom (Yi i Davis, 2001). Prema Kleinman i Entin (2002), visoka bi učilišta također morala korisnicima IKT-a osigurati kvalificiranu i dostupnu službu podrške, u svrhu rješavanja poteškoća i pružanja osjećaja sigurnosti u digitalnom okruženju.

Na uspješnost provedbe online nastave odražava se i nastavnikova sposobnost da naglasi sve prednosti, odnosno minimizira specifične izazove online okruženja. To se prije svega odnosi na dobru strukturiranost i pripremu nastavnog sadržaja (npr. syllabus, kalendar izvođenja nastave, poveznice na korisne tekstove itd.), pružanje detaljnih uputa i očekivanja te predviđanje mogućih nejasnoća (Thomson, 2010). Njegovanje kvalitetne interakcije i komunikacije između izvođača kolegija i studenata te studenata međusobno facilitiraju zadovoljstvo i motivaciju (Savenye, 2005). U tu svrhu poželjno je organizirati česte virtualne diskusije obrađenih tema, znanstvene i debatne klubove (npr. analiza znanstvenih radova), međusobno recenziranje studentskih uradaka te audio i video konferencije. Donlevy (2003) izvještava o negativnom utjecaju nedostatne neposredne podrške i kontakta između studenata na proces učenja. Naime, samo prenošenje znanja jednako je važno kao i socioemocionalni aspekti učenja, koji u online nastavi mogu izostati. Ipak se dobrim planiranjem izvedbe kolegija, umrežavanjem i stvaranjem osjećaja pripadnosti među studentima mogu eliminirati ove manjkavosti (Rovai, Wighting i Liu, 2005). Nastavnikovo pružanje pravovremenih i konstruktivnih povratnih informacija se pokazuje prediktorom koji doprinosi uspostavi povjerenja i ugodnoj atmosferi za rad (Thomson, 2010). Upravo online nastava pogoduje pružanju individualiziranih povratnih informacija ili konzultacija koje studentu omogućuju rad na potrebnim vještinama, a time i veću vjerojatnost postizanja akademskog uspjeha.

Fleksibilnost izvođenja online nastave je također važan čimbenik koji u većoj mjeri može zadovoljiti osobne potrebe studenata, pri čemu se naglašava veći stupanj individualizacije učenja (usmjerenost na bitne ili manje jasne sadržaje gradiva), bolji fokus pažnje na sadržaje kolegija i mogućnost odabira pogodnog vremena za učenje (Thomson, 2010).

Preporuke za izvođenje online nastave

1. Nastavnici bi trebali osigurati podjednake uvjete izvođenja online nastave za sve studente istog usmjerenja • ukoliko studenti ne mogu samostalno osigurati svu potrebnu opremu za nesmetano praćenje i uključivanje u online nastavu, visoka učilišta bi trebala iskazati pomoć pri nabavi opreme;
2. Nastavnici bi trebali studentima na početku izvođenja online nastave naglasiti prednosti i informirati ih o nedostacima takvog oblika rada, ali i pružiti konkretna rješenja pomoću kojih se oni mogu premostiti;
3. Online nastava bi trebala biti što sličnija neposrednoj nastavi:
 - poželjno je da nastavnici snimaju vlastita predavanja kako bi studenti imali iskustvo nastave kroz više različitih modaliteta: vizualno i auditivno

- nastavni materijali trebali bi biti što interaktivniji
 - informacije i količina znanja stečena online nastavom ne bi se trebala značajno kvantitativno i kvalitativno razlikovati od one koja bi bila stečena da se nastava odvija neposredno;
4. Visoka učilišta trebala bi omogućiti prikladnu tehničku infrastrukturu i radionice koje će studente upoznati sa svim alatima za uspješno služenje specifičnom IKT platformom
 5. Online nastava bi trebala biti što dinamičnija:
 - neke od mogućih aktivnosti kojima bi se studente potaknulo da se aktivno uključe u online nastavu su diskusije, mini simpoziji, znanstveni i slični klubovi
 - poželjno je da studenti međusobno procjenjuju i evaluiraju vlastite uratke;
 6. Prethodno online provjerama znanja, studenti bi trebali imati iskustvo probne provjere znanja u sigurnim uvjetima koji se ne razlikuju značajno od realne ispitne situacije: ukoliko se pri online provjeri znanja koriste vanjski sustavi, potrebno je studente detaljno upoznati s istima;
 7. Pri izvođenju online nastave potrebno je osigurati dostupnost nastavnika vezano za pravovremenu povratnu informaciju i redovite konzultacije;
 8. Visoka učilišta bi trebala osnovati savjetodavne centre kojima se studenti mogu obratiti za podršku i pomoć tijekom pandemije novog koronavirusa, ali i ubuduće;
 9. Visoka učilišta bi trebala nastaviti kontinuirano pratiti kvalitetu nastave kako bi se ista po potrebi mogla poboljšati: pritom je važno obuhvatiti i razlikovati pojedine aspekte online nastave – predavanja, seminare, vježbe i provjere znanja.

Istraživanja

Potrebna su empirijska istraživanja koja će usustaviti čimbenike koji se pokazuju važnima za uspješno online poučavanje na visokim učilištima i odrediti njihov pojedinačni doprinos. Također, činjenica je da studenti, usprkos dokazanim prednostima online nastave, i dalje nisu dovoljno uključeni ili ne koriste IKT platforme. Iz tog je razloga potrebno identificirati moguće medijatore međunosa ranije spomenutih čimbenika i akademskog uspjeha. Naravno, kako je većina istraživanja u ovom području korelacijske prirode, potrebno je osmisлити eksperimentalne i longitudinalne nacрте s kontrolom grupom radi valjanijeg zaključivanja i osmišljavanja empirijski utemeljenih intervencija. Naime, IKT infrastruktura iziskuje i velika materijalna izdavanja, pa je tim više potrebno detektirati koji su faktori presudni za uspjeh nastave na daljinu, a na kojima ne treba ustrajati. Potičemo i na provedbu kvalitativnih studija, u kojima će se korištenjem fokus grupa ispitati pojedini aspekti online nastave koji vode studentskom zadovoljstvu i motivaciji za aktivno participiranje u nastavi.

LITERATURA

1. Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J. i sur. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934. doi: 10.1016/j.psychres.2020.112934
2. Davis, F. D. (1989). Perceived usefulness, perceived ease of use, and user acceptance of information technology. *MIS Quarterly*, 13(3), 319-339. doi: 10.2307/249008

3. Donlevy, J. (2003). Teachers, technology and training: Online learning in virtual high school. *International Journal of Instructional Media*, 30(2), 117-121. Preuzeto s <https://fisherpub.sjfc.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1000&context=ijim>
4. Kleinman, J. i Entin, E. (2002). Comparison of in-class and distance-learning students' performance and attitudes in an introductory computer science course. *Journal of Computing Sciences in Colleges*, 17, 206-219.
doi: 10.5555/775742.775774
5. Matuga, J. M. (2009). Self-regulation, goal orientation, and academic achievement of secondary students in online university courses. *Journal of Educational Technology & Society*, 12(3), 4-n/a. Preuzeto sa <http://www.anitacrawley.net/Resources/Articles/Matuga.pdf>
6. Rovai, A. P., Wighting, M. J. i Liu, J. (2005). SCHOOL CLIMATE: Sense of classroom and school communities in online and on-campus higher education courses. *Quarterly Review of Distance Education*, 6(4), 361-374. Preuzeto sa <http://debdavis.pbworks.com/w/file/fetch/91465800/EDUC81School%20Climate.pdf>
7. Savenye, W.C. (2005). Improving Online Courses: What is Interaction and Why Use It? (Undetermined). *Distance Learning*, 2(6), 22-28. Preuzeto sa <https://fisherpub.sjfc.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1000&context=dl>
8. Studentski zbor Sveučilišta u Rijeci. (2020). Rezultati ankete o zadovoljstvu online nastavom. Preuzeto 11. srpnja, 2020, sa izvora https://sz.uniri.hr/wp-content/uploads/2020/04/Rezultati-ankete-zadovoljstvo-online-nastavom_UniRi_2020.pdf
9. Sveučilište Sjever. (2020). Studenti ocijenili: Ukupna ocjena kvalitete izvođenja online nastave na Sveučilištu Sjever – četvorka! Preuzeto 11. srpnja, 2020, sa izvora <https://www.unin.hr/2020/05/stu-ocijenili-ukupna-ocjena-kvalitete-izvodenja-online-nastave-na-sveucilistu-sjever-cetvorka/>
10. Thomson, L. D. (2010). Beyond the Classroom Walls: Teachers' and Students' Perspectives on How Online Learning Can Meet the Needs of Gifted Students. *Journal of Advanced Academics*, 21(4), 662-712.
doi: 10.1177/1932202X1002100405
11. Yi, M. Y. i Davis F. D. (2001). Improving computer training effectiveness for decision technologies: behavior modeling and retention enhancement. *Decision Sciences Journal of Innovative Education*, 32(3), 521-544.
doi: 10.1111/j.1540-5915.2001.tb00970.x
12. You, J. W. i Kang, M. (2014). The role of academic emotions in the relationship between perceived academic control and self-regulated learning in online learning. *Computers & Education*, 77, 125-133.
doi: 10.1016/j.compedu.2014.04.018

Priprema za porođaj u doba pandemije

*doc. dr. sc. Sandra Nakić Radoš, univ. spec. clin. psych.
Odjel za psihologiju, Hrvatsko katoličko sveučilište
Centar za reproduktivno mentalno zdravlje*

Porođaj je jedno od najvećih emocionalnih iskustava u životu. Kako se pripremiti za taj veliki događaj, posebno u ovo vrijeme pandemije? Kod trudnica je i inače prisutna povišena zabrinutost i tjeskoba, a brige su usmjerene od praktičnih i finacijskih potreba do pitanja poput razvija li se beba kako treba, kako će proteći porođaj, kako će krenuti dojenje i sl. Tim više, u ovom izazovnom razdoblju javljaju se i nove brige vezane uz mogućnost zaraze. Bez obzira spremate li se za svoj prvi porođaj ili imate iskustva kao već iskusna majka roditelja, porođaj je jedno nezaboravno i veliko iskustvo u životu svake žene. Što je žena bolje pripremljena za njega, više će moći uživati u samoj trudnoći te se usredotočiti na lijepu stranu porođaja, a to je susret uživo sa svojom bebom!

Pozitivan pogled: porođaj kao putovanje

Volite li putovati? Planirati, zamišljati i sanjariti gdje ćete ići, što ćete novo doživjeti, koga upoznati? Da, to je tako uzbudljivo! No, i uz najbolju pripremu, neke stvari ne možete do kraja predvidjeti ni kontrolirati. Tako se dogodi da vam avion zakasni, uhvati vas pljusak, neplanirano upoznate zanimljive ljude i sl. Putovanja su satkana od lijepih i nešto manje ugodnih trenutaka. A upravo nepredvidive situacije su one koje kasnije prepričavate, koje začine vaše doživljaje, one zbog kojih naučite najviše i poželite opet putovati. Kažu stručnjaci za mentalno zdravlje da je porođaj nešto 'novo, nepredvidivo i nekontrolabilno' i zbog toga - stresno. Istina je da je porođaj novi, nepredvidiv i nekontrolabilan, međutim upravo je stoga - izazovan!

Porođaj je izazovan poput putovanja na novu destinaciju. Da, znate da će vjerojatno potrajati, možda ćete imati presjedanja, oznojiti ćete se kao u tropima, biti žedni kao da ste u Sahari, imati osjećaj da vas čeka uspon na Kilimanjaro, možda ćete dio puta biti sami, možda ćete promijeniti suputnike, ali definitivno znate da ćete se vratiti s najslađim (i najkreštavijim) suvenirirom ikad! Stoga, spakirajte torbu i pripremite putovnicu, jer čeka vas jedna uzbudljiva avantura!

Porođajna bol

Koliko to stvarno boli? Hoću li moći izdržati? To se pitaju sve trudnice prije porođaja. Kako uopće nastaje bol? Za vrijeme prvog porođajnog doba, maternica se, kao mišić, kontrahira, stišće i opušta kako bi se ušće maternice skratilo i otvorilo (famoznih 10 cm!) da pogura dijete van. Kod maternice, kao i kod bilo kojeg drugog mišića kad se pretjerano zamori, biokemijske reakcije ispadnu iz ravnoteže te nastaje živčani impuls koji se putem leđne moždine prenosi do mozga gdje se bol zapravo doživljava. Međutim, dobra je vijest što na bol možemo utjecati na tri mjesta:

- na mjestu nastanka - u maternici, tako da što više opuštamo mišić cijelog tijela te da pravilno dišemo i opskrbljujemo mišić maternice kisikom. Time se stvara više energije za daljnji rad

mišića, a manje mliječne kiseline koja izaziva bol. Također pomaže i topla kupka ili topli oblozi, topao termofor na leđa i sl.

- na mjestu prijenosa živčanih impulsa u leđnoj moždini - tu pomaže masaža donjeg dijela leđa koja zapravo šalje odjednom veliku količinu impulsa u mozak pa oni zapravo zamaskiraju one impulse iz maternice i time se bol manje doživljava.
- u mozgu - gdje možemo potaknuti lučenje endorfina - našeg prirodnog morfija! To možemo činiti raznim mentalnim tehnikama opuštanja, vizualizacijom, slušanjem glazbe, ohrabrivanjem pozitivnim mislima i općenito očekivanjem pozitivnog ishoda.

Nemojte se bojati boli. Bol je inače znak da se nešto loše događa: opekla si prst, udarila se ili 'pokvarila' želudac lošom hranom. No, u porođaju bol samo označava da sve ide svojim tijekom, da maternica radi svoj posao i da se otvarate. Svaki trud više, znači da ste korak bliže porođaju, korak bliže tome da konačno u naručaj uzmete svoju bebu!

Bol se može javiti, a važno je znati kako i kojim tehnikama ju je moguće umanjiti te ih donosimo u nastavku.

Disanje tijekom porođaja

Pravilno disanje tijekom porođaja je izuzetno važno jer time opušta mišiće i opskrbljujemo ih kisikom. Kad mišići imaju dovoljno kisika, stvara se više energije za daljnji rad mišića, a manje mliječne kiseline koja izaziva bol u mišiću. Tijekom porođaja koristi se više vrsta disanja u različitim stadijima porođaja. Neke od njih objasniti će vam primalja kad bude pravi trenutak, poput plitkog disanja (kao psić) pred sami kraj prvog porođajnog doba.

Međutim, u početnom stadiju porođaja može vam pomoći abdominalno ili trbušno disanje. Ono opušta organe zdjelice i opskrbljuje mišiće kisikom, te se zapravo koristi bilo kad za opuštanje. Udobno se smjestite i usmjerite na disanje. Položite dlan jedne ruke na trbuh, a druge na grudni koš. Kod običnog disanja, osjetit ćete da vam se pomiče ruka na grudnom košu. No, kod trbušnog disanja trebate kod udisaja upuhivati zrak u trbuh, tako da vam se pomiče ruka na trbuhu dok druga miruje. Probajte upuhati zrak u trbuh kao da želite trbuhom odgurati ruku. Dakle, polako udišite na nos, napuhajte trbuh i polako odbrojavajte u sebi 1, 2, 3, potom se zaustavite dok odbrojite 4, i onda otpuštajte zrak na poluotvorena usta dok nabrojite od 1 do 6. I tako ponavljajte. Pri tome se probajte što više opustiti, misli na neke lijepe opuštajuće misli ili slike.

Najbolje je početi vježbati već sada, 5-10 minuta dnevno, navečer kad legnete i kad ste opušteni. Što više uvježbate prije, bit će vam lakše primijeniti na porođaju. I ne zaboravite da se trudovi javljaju postupno, odnosno, u početku su blaži i kraći, a onda su sve češći i sve intenzivniji. To je odlično jer onda na onim blažim trudovima stignete vježbati ove tehnike. I nemojte misliti o tome koliko toga još ima nego misli samo na sada - „prodiši ovaj trud”.

Tehnika vizualizacije

Ležite na toplom pijesku uz more dok vas sunce ugodno grije u ritmu maestrala sa zapada i osjećate se ugodno i opušteno. Uхватite li se ikad u ovakvim maštanjima? I bude vam baš ugodno i teško vam je vratiti se u stvarnost? Bravo, koristili ste tehniku vizualizacije! Vizualizacija ili imaginacija služi za relaksaciju, opuštanje mišića i smanjenje napetosti. Najbolje djeluje kad zamislimo neko okruženje, najčešće u prirodi, gdje se osjećamo ugodno. Tehnika će bolje djelovati što zamislimo više detalja iz svih osjeta: vid, sluh, njuh, dodir i okus.

71. Priprema za porođaj u doba pandemije

Sandra Nakić Rado

Pri tome je važno prepustiti se zamišljanju, opustiti što više i usmjeriti na disanje da se uspori. Na sličan način možemo zamisliti svoje sigurno mjesto i za vrijeme porođaja ili onda kad nam je teško te mislima odlutati i skloniti se u njega. Nekim ženama tijekom porođaja pomaže i zamišljanje da su poput cvijeta koji se od pupoljka polako, ali sigurno otvara svojim velikim laticama prema van. Koji vam je najdraži cvijet? Možda magnolija, ruža ili tulipan? Zamislite ga, negdje u prirodi, okupanog suncem... razmislite koje je boje, koje opuštajuće zvukove čujete, osjećate li toplinu sunca na svojoj koži... osjetite kako ste opušteni, kako se i vaši mišići opuštaju i otvaraju polako, ali sigurno - poput cvijeta.

Pozitivne misli

Svi smo već čuli za placebo efekt, ali znate li što je nocebo efekt?

Placebo efekt odnosi se na pozitivne učinke nekog lijeka ili tretmana koji se ne mogu pripisati njegovim aktivnim sastojcima te se jedino mogu pripisati našem vjerovanju kako će nam oni pomoći. No, jeste li znali da su znanstvenici otkrili kako kad očekujemo da će nam nešto pomoći u smanjenju boli, aktiviraju se Mu-opioidni receptori u mozgu (Zubieta i sur., 2005)? Na njih djeluju opiodi stvarajući efekt poput morfija te uistinu ublažavaju bol. Suprotno tome, može se javiti nocebo efekt. Na negativne verbalne upute, raste tjeskoba i iščekivanje veće boli što potiče lučenje kolekistokina (KCC) - hormona i neuropeptida koji pak olakšava prijenos boli (Benedetti i sur., 2007). Stoga, ako smatramo da će nešto biti bolno i teško, zaista nas više boli. Rezultati ovih eksperimentalnih istraživanja nam, između ostalog, pokazuju da stav 'misli pozitivno' nije samo floskula. Naše misli i vjerovanja uistinu mijenjaju biokemiju i aktivnost u našem mozgu. Na naš doživljaj boli također utječu i naša vjerovanja i očekivanja. Stoga promislite o tome kakve slike porođaja imate, možda iz filmova i serija gdje se uglavnom prikazuju jako zastrašujuće. No, razmislite koliko su takvi prikazi realni, razgovarajte o tome s drugim ženama koje imaju iskustvo porođaja te s bliskim ljudima.

I kad vas je strah i jave se negativne misli, recite STOP takvim mislima i zamijenite ih pozitivnim! Izaberite unaprijed 2-3 kratke misli (ili slike) koje možete zabilježiti na post-it papiriću i nosite ih sa sobom. U trenutku kad dolazi trud, usmjerite se na disanje i koncentrirajte na tu misao: 'Ja to mogu.' 'Prodiši ovaj trud.' ili 'Prepusti kontrolu svome tijelu.'

Njeguajte povjerenje

Vjerujte u sebe. Vi to možete. Sjetite se svih teških trenutaka u svom životu, posebno onih kad niste vjerovali da ćete uspjeti, pa ipak jeste. Neka vam takvi trenuci i uspjesi daju snagu. Vjerujte u svoje tijelo. Samo zamislite kako ste jedna od žena u neprekinutom nizu žena prije vas koje su uspješno rodile i prenijele život dalje: vaša majka, baka, prabaka, šukunbaka... Imate to u svom genetskom kodu. Neka snaga tih žena bude i vaša snaga. Prepustite kontrolu svome tijelu, ono zna što treba činiti. Slušajte svoje tijelo i eksperimentirajte s tim što vam pomaže i odgovara.

Vjerujte u zdravstveno osoblje koje će biti uz vas. Vjerujte u toplu ruku primalje koja će vas voditi. Slušajte njezine upute, prepustite se njezinom iskustvu. Vjerujte u liječnike koji su do sad prošli stotine porođaja i znaju što i kad treba činiti. Imajte na umu da su vam oni tu na pomoć, ali viste ta koja rađa. Vjerujte u doseg medicine današnjice koji vam stoje na raspolaganju i ne bojte se iskoristiti ih.

Vjerujte u svoje dijete i snagu prirode koja čuči u vama i gura život dalje. Ne bojte se. Vjerujte!

Budite spremni na nepredvidive situacije

Budite fleksibilni i otvoreni za sve opcije. Kad se spremate za porođaj, onda u glavi imate sliku vaginalnog porođaja. Međutim, godišnje u Hrvatskoj 24.5% porođaja završi carskim rezom, a 1.2% instrumentalnim vaginalnim porođajem (vakuum ekstrakcija i forceps). Tako pokazuje nacionalna statistika (Rodin, 2019) te je postotak primjene carskog reza u kontinuiranom porastu posljednjih godina. Otprilike polovina žena ide na planirani carski rez, a kod polovine započnu trudovi i porođaj, a onda zbog opstetričkog nalaza žena ide na hitni carski rez kako bi se izbjegle moguće komplikacije. Posebno ova druga opcija je stresna za žene.

Međutim, važno je imati povjerenje u liječnike i primalje, u njihovo znanje i vještine jer njima je carski rez svakodnevica. Planirajte kako ćete se nositi s trudovima, koje tehnike ćete isprobati, koje lijekove i/ili epiduralnu uzeti, ali budite otvoreni za promjene u hodu. Stvari se mogu odvijati drugačije nego što ste zamislili, a da ispadnu dobro ili čak i bolje nego ste se nadali!

Ne bojte se, što god se dogodilo - važno je da znate da ćete i vi i beba biti dobro!

Praktične smjernice

- Pratite upute svog ginekologa i raspitajte se za konkretne upute koje daje rodilište u koje planirate ići
- Informirajte se o procedurama koje se mogu događati tijekom porođaja.
- Ako nešto ne znate i nije vam jasno, bez straha i otvoreno pitajte liječnike i primalje.
- Pripremite torbu za rodilište, ali dok ne krenu trudovi – samo opušteno!
- Možda ste planirali imati pratnju na porođaju, što zbog pandemije vjerojatno neće biti moguće. Pričajte sa svojim partnerom, može vam na post-it papirić napisati kratke ohrabrujuće misli ili ga možete staviti na video poziv.
- Informirajte se o dojenju i tražite pomoć sestara u rodilištu oko dojenja.
- Pripremite pomoć kod kuće na povratku iz rodilišta.
- Ako niste uspjeli sve pripremiti i kupiti sve potrebne stvari za bebu zbog zatvorenih trgovina, ne brinite – bebama treba hrana i ljubav, a najslađe spavaju u roditeljskom krilu!
- Povezanost (bonding) s bebom ne razvije se odmah, to je jedan proces, koji kod nekoga traje kraće, a kod nekoga i par tjedana. Stoga, uzmite sebi vremena za maženje i upoznavanje s bebom!
- Ako osjećate znakove zabrinutosti, tjeskobe, uznemirenosti, tuge ili ljutnje, to je normalno u trudnoći ili nakon porođaja, a posebno u ovakvim okolnostima. No, to što su takvi osjećaji normalni ne znači da o tome ne trebate pričati. Povjerite se bliskim osobama, koristite neke od tehnika opuštanja, učinite za sebe neke sitnice koje vas čine sretnijima, a najvažnije - budite nježni prema sebi i svojim osjećajima! Ponašajte se prema sebi kao što biste se ponašali prema najboljoj prijateljici!
- Ako osjećate da vas neugodni osjećaji preplavljuju i da se ne možete nositi s njima – znajte da niste sami, obratite se za stručnu pomoć!
- Više od svega želimo vam ugodan porođaj, brzi oporavak, što više prospavanih noći i puno maženja

Trudnoća i rano majčinstvo – smjernice za očuvanje mentalnog zdravlja u vrijeme pandemije

Maja Žutić, mag. psych., Osnovna škola Rapska, Zagreb

Laura Kuhar, mag. psych., Centar Luka Ritz, Zagreb

Doc. dr. sc. Sandra Nakić Radoš, univ. spec. clin. psych., Odjel za psihologiju, Hrvatsko katoličko sveučilište;

Centar za reproduktivno mentalno zdravlje, Zagreb

Trudnoća je specifično razdoblje koje samo po sebi povlači brojne promjene, kako na fizičkom tako i na psihičkom planu. Trudnica, posebice ona kojoj je ovo prva trudnoća, može osjećati tjeskobu u pogledu zdravlja i dobrobiti bebe, vlastite dobrobiti, promjena povezanih s dolaskom novog člana obitelji i slično. Trenutno takvi osjećaji mogu biti pojačani ili dodatno otežani aktualnom pandemijom virusa. S obzirom na to da je trenutna situacija potaknula razne osjećaje zabrinutosti, nesigurnosti, straha i osjećaja gubitka kontrole, to je prirodno dovelo i do neprekidne potrage za informacijama na raznim medijskim kanalima koji dodatno intenziviraju tjeskobu i strah. Važno je pružati informacije od provjerenih i znanstveno utemeljenih izvora, a u nastavku pružamo smjernice Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) vezane uz trudnoću i COVID-19. Ipak, treba imati na umu da svaki državni sustav iznosi vlastiti način postupanja koji je ujedno i promjenjiv, a kojeg treba pomno pratiti, poznavati i poštivati.

Mjere opreza za trudnice i rizik od zaraze infekcijom COVID-19

Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje da trudnice primjenjuju iste mjere opreza od koronavirusa kao i ostali. Unatoč potencijalnom strahu od trenutne situacije, bitno je redovito odlaziti na zakazane ginekološke preglede. S obzirom na to da su liječnički pregledi u razdoblju trudnoće važni, preporučuje se telefonski obratiti svome liječniku ginekologu prije pregleda, kao i pratiti upute civilnog stožera. Trenutno se provode istraživanja kako bi se produbilo razumijevanje utjecaja infekcije COVID19 na trudnice. Podaci su ograničeni, ali za sada nema dokaza da su trudnice u većem riziku za razvoj teških bolesti od opće populacije. Međutim, zbog promjena koje se događaju u njihovom tijelu i imunološkom sustavu, poznato je da trudnice mogu biti snažno zahvaćene nekim respiratornim infekcijama. Stoga je važno da se poduzmu preporučene mjere opreza kako bi se zaštitile od infekcije COVID-19, kao i prijaviti moguće simptome (uključujući vrućicu, kašalj ili otežano disanje) svom liječniku.

Pitanje prijenosa infekcije COVID-19 na dijete, dojenja i skrbi tijekom trudnoće i porođaja

Još se uvijek ne zna sa sigurnošću može li trudnica s COVID-19 prenijeti virus na fetus ili dijete tijekom trudnoće ili porođaja. Do danas, virus nije pronađen u uzorcima amnionske tekućine ili majčinog mlijeka. Nadalje, kada je riječ o dojenju, Svjetska zdravstvena organizacija ističe da žene s COVID-19 mogu dojiti, ako to žele. One bi trebale: provoditi respiratornu higijenu tijekom hranjenja, noseći masku ako je dostupna; prati ruke prije i nakon dodirivanja bebe; redovito čistiti i dezinficirati površine koje su dotakle. Ako se ne osjećaju dovoljno dobro da mogu dojiti dijete zbog COVID-19 ili drugih komplikacija, trebale bi dobiti podršku da djetetu pruže mlijeko na siguran na-

čin koji je njima moguć, dostupan i prihvatljiv. To može uključivati: izdavanje mlijeka, relaksaciju (ponovna uspostava laktacije), donorsko majčino mlijeko.

Bliski kontakt i rano, ekskluzivno dojenje (dojenje isključivo majčinim mlijekom) pomažu djetetu da napreduje. Ženama s COVID-19 trebalo bi osigurati sigurno dojenje, uz dobru higijenu dišnog sustava, održavanje kontakta koža-na-kožu i dijeljenje sobe sa svojom bebom. Trebali biste oprati ruke prije i nakon dodirivanja bebe, a sve površine održavati čistima. Sve trudnice, uključujući one potvrđene ili sa sumnjom na infekciju COVID-19, imaju pravo na visokokvalitetnu njegu prije, za vrijeme i nakon porođaja. To uključuje skrb o prenatalnom i postnatalnom zdravlju, zdravlju pri porođaju, zdravlju novorođenčeta i skrb za mentalno zdravlje. S obzirom na to da je zdravlje novorođenčadi, majki i zdravstvenog osoblja od primarne važnosti, trudnice bi se mogle pripremiti da partner možda neće moći biti s njima ni dolaziti u posjete.

Osim kvalitetnog i provjerenog informiranja važno je pružiti i praktične smjernice za pomoć:

1. Razumno i kritično se informiraj te primjenjuj preporučene mjere opreza
2. Duboko udahni i vježbaj abdominalno disanje - kada osjetiš da te preplavljuje nemir ili strah, udobno se smjesti i koncentriraj na svoje disanje. Jednu ruku položi na prsa, a drugu na trbuh. Duboko udahni na nos brojeći do tri pri čemu se koncentriraj da ruku na prsima što manje podižeš, a da se trbuh pod rukom širi. Nakon udisaja, izdiši kroz poluotvorena usta brojeći do šest. Vježbu je dovoljno izvoditi pet do deset minuta te je možeš primijeniti kada god osjetiš potrebu za umirivanjem. Vježbe disanja također mogu olakšati i sami porođaj.
3. Ne ustručavaj se tražiti i/ili pružiti podršku - podrška nama bližnjih osoba, prijatelja, partnera ili obitelji, može olakšati nošenje s trenutnom situacijom, pritom poštujući mjere tjelesne distance. Danas je komunikacija na daljinu mnogo lakša nego prije, zato upotrijebi telefon ili računalo, nazovi sebi dragu osobu ili je kontaktiraj putem društvenih mreža. Komunikacijom s drugim osobama možeš pomoći ne samo sebi, već i drugoj osobi.
4. Tvoja svakodnevica je važna – u prevladavanju pretjerane okupiranosti promišljanjima o situaciji i osjećaju neizvjesnosti, može pomoći uspostavljanje i održavanje naše rutine. Iako rutinu možemo smatrati dosadnom, ona nam pomaže dajući osjećaj sigurnosti i stabilnosti.
5. Ne zanemaruj svoje misli i osjećaje - nemoj zanemariti svoje misli i osjećaje, već ih prepoznaj i izražavaj. Osjećaji tjeskobe, ljutnje, tuge i straha posve su normalni i često nam pomogne da ih podijelimo s drugima. Pokušaj i prepoznati pretjeranu okupiranost ili promišljanje o koronavirusu. Ako često mislimo o nečemu što nas muči to može pojačati naše negativne osjećaje. Također, mi ljudi se često znamo fokusirati na ono negativno. Promisli o pozitivnom u svojem životu – što te čini sretnom, na čemu si zahvalna, čemu se veseliš u budućnosti?
6. Brini o svojim osnovnim i zdravstvenim potrebama - Ne zanemaruj svoje osnovne potrebe. Redoviti obroci, dovoljno sna i tekućine važni su kako bi tvoje tijelo i um, mogli adekvatno funkcionirati.
7. Usmjeri se na ono što možeš kontrolirati - puno je toga što je neizvjesno ovih dana i što ne možemo kontrolirati te nam to stvara osjećaj tjeskobe i napetosti. Važno je usmjeriti na ono što možemo kontrolirati, a ono što ne možemo kontrolirati, pustiti. Primjerice, umjesto da se pitamo hoće li se drugi pridržavati smjernica, kada će ovo završiti, kako će se odvijati moji planovi ili što će biti s mojim voljenima, možemo se zapitati hoću li se ja pridržavati smjernica,

kako ću osmisлити svoj dan, što ću učiniti sa svojim mislima i osjećajima ili kakav ću biti prema drugima. Time se ne prepuštamo pasivnosti i bespomoćnosti već preuzimamo aktivnu ulogu. Ne dopuštamo da nas osjećaj preplavljenosti obuzme, te pomalo vraćamo narušeni osjećaj stabilnosti i sigurnosti. Izvor kontrole s onog vanjskog vraćamo na onaj unutarnji te time jačamo vlastite snage i otkrivamo svoje kapacitete.

8. Naučite biti blagi i strpljivi prema sebi – u ovom trenutku svi osjećaji, bilo oni vezani uz budućnost, sadašnjost ili čak prošlost, vaše su pravo. No, važno je prepoznati kada zapadnemo u krug ruminacije o prošlosti ili brige o budućnosti, a koji nam otežava funkcioniranje u sadašnjosti, te postupno, svojim tempom, vraćati se prema „OVDJE I SADA“ podsjećajući se da ste sada, i u ovom trenutku - dobro.
9. Pružajte si samopodršku – imenujte vlastite emocije, vizualizirajte svoje neko mirno i sigurno mjesto kojemu se uvijek možete vraćati i ohrabrujte sami sebe, dan po dan!
10. Brini za sebe - pratite preporuke svog liječnika, epidemiologa i Stožera za borbu protiv koronavirusa. Jednako je važno i da svoje brige, misli i osjećaje podijelite sa svojim bližnjima i oslonite se na podršku obitelji i prijatelja. Informirajte se provjerenim izvorima i ne zaboravite pokušati uživati u svojoj trudnoći i ranom majčinstvu.

Negativna i bolna iskustva mogu znatno izmaknuti tlo pod nogama i učiniti sve oko nas prilično nestabilnim, a obične svakodnevne aktivnosti jako teškima. Takav događaj potrebno je postupno smjestiti u životno iskustvo tako da on postane njegov sastavni dio, jedno proživljeno iskustvo koje nije sveprisutno u životu i koje ne sprječava normalno funkcioniranje. Važno je osvijestiti da svako naše iskustvo, i pozitivno i negativno, postaje dijelom naše ličnosti, načina razmišljanja i našega razvoja, koji se postupno integriraju u bogatu slagalicu našega života. Ono s vremenom, itekako može biti prilika za rast, preispitivanje svjetonazora i preslagivanje prioriteta, istraživanje vlastitih kapaciteta suočavanja te otkrivanje postojećih resursa, vlastite otpornosti kao i osobnih snaga kojima možemo pomoći i sebi i ljudima oko sebe.

LITERATURA

1. World Health Organization (2020). Q&A on COVID-19, pregnancy, childbirth and breastfeeding. Preuzeto 06. travnja 2020. s web adrese: <https://www.who.int/news-room/qa-detail/q-a-on-covid-19-pregnancy-childbirth-and-breastfeeding>

COVID-19: Preporuke o dojenju

UNICEF Projektni tim za program Rodilište prijatelj djece, 5.3.2020.

doc. dr. sc. Anita Pavičić Bošnjak,

dr. med., prof. dr. sc. Josip Grgurić,

prof. dr. sc. Milan Stanojević

Ove preporuke namijenjene su zdravstvenim djelatnicima koji skrbe o majkama i djeci vezano uz dojenje i prehranu majčinim mlijekom kad kod majke postoji sumnja na infekciju COVID-19/SARS CoV-2 virusom i u slučaju potvrđene COVID-19. Preporuke se temelje na trenutnim spoznajama o COVID-19 i smjernicama međunarodnih zdravstvenih institucija i stručnih društava. Ured UNICEF-a za Hrvatsku i projektni tim za „Rodilište prijatelj djece“ u suradnji s Povjerenstvom za zaštitu i promicanje dojenja Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske, javnozdravstvenim institucijama i stručnim društvima pratit će najnovija saznanja vezano uz širenje virusa kao i preporuke međunarodnih zdravstvenih institucija te po potrebi ažurirati ove preporuke.

COVID-19 (prema engl. coronavirus disease 2019) je akutna respiratorna bolest koju uzrokuje novi koronavirus nazvan SARS CoV-2 (prema engl. severe acute respiratory syndrome coronavirus 2). Najčešći simptomi kod oboljelih osoba su povišena tjelesna temperatura, kašalj, otežano disanje, bolovi u mišićima i umor. Trenutno nema cjepiva niti specifičnog lijeka. Liječenje je suportivno.

Način prijenosa virusa

Virus se prenosi bliskim kontaktom sa zaraženom osobom. Prijenos se odvija kapljičnim putem (kapljicama koje nastaju kada zaražena osoba kašlje ili kiše), te dodirivanjem kontaminiranih površina na kojima se nalazi sekret iz dišnih puteva zaražene osobe, a potom dodirivanjem usta, nosa ili očiju. Nije poznato koliko dugo SARS CoV-2 preživljava na površinama (1,2).

Nije poznato događa li se vertikalni prijenos SARS-CoV-2 s majke na plod. Među prvih 19 u literaturi opisanih slučajeva trudnica i novorođenčadi čije su majke imale kliničke simptome COVID-19, virus nije otkriven u plodovoj vodi ili krvi pupkovine. Stoga trenutno nema dokaza koji bi podržavali vertikalni prijenos virusa SARS-COV-2 (3,4,5).

Prenosi li se COVID-19 majčinim mlijekom?

Do danas nisu pronađeni dokazi koji bi upućivali da je virus SARS CoV-2 prisutan u mlijeku majki s COVID-19. Prisutnost ovog virusa ispitivana je u 6 žena oboljelih od COVID-19, niti u jednom uzorku mlijeka virus nije pronađen (3). Iz prethodnog iskustva s drugim koronavirusima, kao što su SARS CoV (uzročnik teškog akutnog respiratornog sindroma, 1 SARS) i MERS CoV (uzročnik koronavirus bliskoistočnog respiratornog sindroma, MERS), nema dokaza o prenošenju tih virusa u majčino mlijeko (6). Stoga je vjerojatno da je rizik od prenošenja SARS CoV-2 putem majčinog mlijeka nizak.

Dojenje

Uzimajući u obzir sve prednosti dojenja i prehrane majčinim mlijekom, u slučaju sumnje na infekciju COVID-19 u majke, preporuča se nastaviti s dojenjem primjenjujući opće mjere zaštite (7).

73. COVID-19: Preporuke o dojenju

Anita Pavičić Bošnjak, Josip Grgurić, Milan Stanojević

Odluku o započinjanju i nastavljanju dojenja, odnosno odluku o hranjenju izdojenim majčinim mlijekom, majka treba donijeti nakon razgovora s članovima obitelji i zdravstvenim radnicima. Majci treba potanko objasniti trenutno poznate činjenice o načinu prijenosa zaraze kako bi razumjela potencijalni rizik za dijete.

Majku treba podučiti primjeni općih zaštitnih mjera tijekom dojenja kako bi se izbjeglo širenje virusa na novorođenče, kao što su pranje ruku prije svakog dodirivanja novorođenčeta i započinjanja dojenja te nošenje maske za vrijeme dok doji i kada je u neposrednoj blizini djeteta (7, 8).

Majka s potvrđenom COVID-19 ili sa simptomima koji zahtijevaju nadzor koja je, s obzirom na kliničke simptome, u stanju dojiti i koja je donijela odluku o dojenju treba poduzeti sve moguće mjere opreza kako bi se izbjeglo širenje virusa na novorođenče. To uključuje pranje ruku prije i poslije dodirivanja novorođenčeta kao i prije i poslije podoja, nošenje maske za lice tijekom podoja i uvijek kada je u blizini djeteta (unutar 1 metar udaljenosti od djeteta) te čišćenje kontaminiranih površina (7, 8).

Ako je majka odlučila izdajati se uporabom ručne ili električne izdajalice, treba oprati ruke prije dodirivanja bilo kojeg dijela izdajalice ili bočice (spremnika) za mlijeko, te slijediti preporuke za pravilno čišćenje izdajalice nakon svake uporabe. Zdravstveni radnik ili druga zdrava osoba (ako je prisutna) nahranit će dijete izdojenim majčinim mlijekom (7,8,9).

U slučaju da se majka i dijete moraju privremeno odvojiti, majci koja namjerava dojiti treba pomoći u održavanju stvaranja mlijeka putem izdavanja (primjenom ručnog izdavanja ili uporabom pumpice). Pri izdavanju treba se pridržavati higijenskih uputa, općih mjera zaštite te higijenskih uputa o čišćenju izdajalice [8,9].

Privremeno razdvajanje majke i djeteta zbog medicinske indikacije kad postoji sumnja na zarazu, odnosno dokazana bolest COVID-19 te postupanje zdravstvenog osoblja s tim u vezi odvijat će se u skladu s nalogom Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo "Postupanje zdravstvenih djelatnika u slučaju postavljanja sumnje na novi koronavirus (2019-nCoV)" i nadležne ustanove koja skrbi o majkama i djeci (10). Privremeno razdvajanje majke i djeteta, odnosno boravak izvan rooming-ina smatra se medicinskom indikacijom.

LITERATURA

1. World Health Organization. Q&A on coronaviruses (COVID-19). Dostupno na: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses> (pristupljeno: 4.3.2020.)
2. HZJZ. Pitanja i odgovori o bolesti uzrokovanom novim koronavirusom COVID-19. Dostupno na: <https://www.hzjz.hr/sluzba-epidemiologija-zarazne-bolesti/pitanja-i-odgovori-o-novom-koronavirusu-2019-ncov/>
3. Chen H, Guo J, Wang C, Luo F, Yu X, Zhang W, et al. Clinical characteristics and intrauterine vertical transmission potential of COVID-19 infection in nine pregnant women: a retrospective review of medical records. *Lancet*. 2020;0(0). Published online February 12, 2020. Dostupno na: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30360-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30360-3) (pristupljeno: 4.3.2020.)
4. Zhu H, Wang L, Fang C, Peng S, Zhang L, Chang G, et al. Clinical analysis of 10 neonates born to mothers with 2019-nCoV pneumonia. *Transl Pediatr*. 2020;9(1):51-60.

- Dostupno na: <http://dx.doi.org/10.21037/tp.2020.02.06>
(pristupljeno: 4.3.2020.)
5. Qiao J. Comment What are the risks of COVID-19 infection in pregnant women? *Lancet* 2020.
Dostupno na: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30365-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30365-2) (pristupljeno: 4.3.2020.)
 6. Robertson CA, Lowther SA, Birch T, Tan C, Sorhage F, Stockman L, et al. SARS and Pregnancy: A Case Report. *Emerg Infect Dis.* 2004;10(2), 345–348. 2004;10(2):345–doi:10.3201/eid1002.030736
 7. UNICEF. Coronavirus disease (COVID-19): What parents should know.
Dostupno na: <https://www.unicef.org/stories/novel-coronavirus-outbreak-what-parents-should-know>
(pristupljeno: 4.3.2020.)
 8. CDC. Interim Considerations for Infection Prevention and Control of Coronavirus Disease 2019 (COVID- 19) in Inpatient Obstetric Healthcare Settings. Dostupno na: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/inpatient-obstetric-healthcare-guidance.html>
 9. CDC. Interim Guidance on Breastfeeding for a Mother Confirmed or Under Investigation For COVID-19.
Dostupno na: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/pregnancy-guidance-breastfeeding.html>.
(pristupljeno: 4.3.2020.)
 10. <https://www.hzjz.hr/sluzba-epidemiologija-zarazne-bolesti/postupanje-zdravstvenih-djelatnika-u-slucaju-postavljanja-sumnje-na-novi-koronavirus-2019-ncov/> (pristupljeno. 4.3.2020.)

Uloga digitalnih uređaja u održavanju socijalnih odnosa za vrijeme trajanja mjere fizičkog distanciranja

Krešimir Prijatelj, mag. psych.,

Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba

Aktualna zdravstvena kriza primorala je nadležne institucije da uvedu striktnu mjeru s ciljem prevencije daljnje zaraze i očuvanja fizičkog zdravlja, ali isto tako ne treba zanemariti niti shvaćati olakovažnost održavanja mentalnog zdravlja koje u konkretnoj situaciji može biti stavljeno na veliki test. Ljudi su socijalna bića, a zrcalni neuroninam još od najranije dobi omogućuju da se nesvjesno emocionalno usklađujemo s drugima upravo opažajući suptilne i naizgled neprimjetne izraze lica. Budući da je potreba za ljubavlju i pripadanjem jedna od temeljnih ljudskih potreba, situacije u kojima je osoba socijalno izolirana od drugih, tijelo će tumačiti kao opasne, odnosno prijeteće.

Istraživanja pokazuju kako kontakt 'licem u lice' oslobađa brojne neurotransmitere koji kod ljudi stvaraju psihološku otpornost jer omogućavaju otpuštanje oksitocina – hormona odgovornog za povećavanje povjerenja u druge ljude i s druge strane snižavanje razine kortizola, što dovodi do smanjenog osjećaja stresa i tjeskobe.

Djeci i mladima su naročito potrebni socijalni kontakti, primarno s obitelji, a potom i s vršnjacima jer se njihov socijalni razvoj odvija upravo putem interakcija s drugima. Zdrav socijalni razvoj može djetetu doprinijeti u brojnim drugim područjima uključujući jezični i govorni razvoj, izgradnji samopoštovanja, jačanju školskih vještina, rješavanju konflikata, empatiji i dr. Dakle, socijalni dio razvoja nikako se ne može izolirati od cjelovitog razvoja pojedinca.

Socijalna podrška je kod djece povezana s brojnim pozitivnim ishodima kasnije u životu kao što su veće zadovoljstvo životom i lakše nošenje sa visokim razinama stresa. Izostanak socijalne podrške kod djece i mladih s druge strane može biti dvostruko pouzdaniji prediktor za razvoj PTSP-a od ozbiljnosti traumatskog doživljaja. Ranija istraživanja pokazala su značajnu povezanost socijalne izolacije i brojnih zdravstvenih problema kod svih dobnih skupina. Razlog tome je što dugotrajna socijalna izolacija može aktivirati neuralne mehanizme za strah i agresiju. Jednim istraživanjem za vrijeme trajanja epidemije SARS-a iz 2002./2003. godine dobiveni su rezultati kako karantena može dovesti do značajnog doživljavanja stresa, depresivnih simptoma ili čak PTSP-a, a druga istraživanja su pokazala kako kronična socijalna izolacija povećava i rizik od smrtnosti za gotovo 30%.

Trenutno stanje u kojem smo primorani biti na određenoj fizičkoj distanci ili čak u samoizolaciji u suprotnosti je s nalazima istraživanja o psihičkom zdravlju koje se, između ostalog, oslanja i na redovite socijalne kontakte. Međutim, održavanje bliskih socijalnih odnosa za vrijeme trajanja samoizolacije nije nemoguće, naročito u vremenu u kojem se značajan dio komunikacije među ljudima odvija putem elektroničkih uređaja s pristupom internetu.

Brojna istraživanja su došla do sličnih zaključaka kako je prekomjerno korištenje društvenih mreža značajno povezano sa osjećajem socijalne izolacije. No, trenutne okolnosti dovode nas u situaciju gdje su elektronički uređaji gotovo jedini način postizanja socijalnih kontakata s drugima. Obzirom na statističke podatke koji ukazuju kako su u trenutnoj zdravstvenoj krizi najrizičnije starije životne skupine, ohrabruju rezultati istraživanja provedenog 2018. kojim je dobiveno kako videopozivi mogu značajno smanjiti rizik od pojave depresivne simptomatologije kod osoba iznad 60. godine života. Premda se starije dobne skupine često opiru modernim tehnologijama pretežno zbog nedostatnog znanja, negativnih stavova ili s dobi povezanih stanja (poput oslabljenog vida ili sluha), istraživanja pokazuju kako se njih više od 50% ipak svakodnevno služi mobitelima i računalima. Obzirom na to, upućivanje starijih osoba u aplikacije za uspostavljanje videopoziva (poput Skype-a ili WhatsApp-a) i pružanje osnovne tehničko-informatičke podrške moglo bi biti od velikog značaja po njihovo, ali i po naše mentalno zdravlje, neovisno o tome radi li se o našim roditeljima, bakama i djedovima ili drugim starijim članovima naše obitelji ili šire zajednice.

Održavanje socijalnih kontakata putem elektroničkih uređaja kod djece i mladih

Osim već spomenutih videopoziva s djedovima i bakama, roditelji bi kod djece trebali poticati i održavanje kontakata s vršnjacima iz škole i prijateljima što može biti od velikog značaja u kontekstu održavanja rutine, ali i zbog činjenice da su se socijalna povezanost i podrška u ranijim studijama pokazale visoko povezane s emocionalnom otpornošću. Videopozivi su, kako je ranije navedeno, zbog zrcalnih neurona imogućnosti gledanja izraza lica osobe s kojom vodimo razgovor potencijalno bolja opcija od dopisivanja preko aplikacija ili društvenih mreža, odnosno slanja SMS poruka.

Svakako ne treba izostaviti niti zanemariti negativne aspekte prekomjernog korištenja elektroničkih uređajana dječji razvoj. Djeca i mladi za vrijeme trajanja mjere socijalnog distanciranja školu prate upravo putem elektroničkih uređaja – TV-a ili računala. Navedeno slijeđenje školskih obaveza također spada pod 'screen time', odnosno period proveden pred elektroničkim uređajem. Međutim, djeca vrijeme provedeno pred ekranom koje se odnosi na njihove školske obaveze neće i isprva ne mogu shvatiti kao stvarno vrijeme koje provedu pred elektroničkim uređajem jer su naviknuti da se vrijeme provedeno na digitalnim uređajima i konzolama odnosi na njihove slobodne aktivnosti, igru i zabavu. Sve navedeno predstavlja rizik za poteškoće do kojih može doći zbog značajne količine vremena provedenog pred (malim) ekranima (problemi s usnivanjem i spavanjem, pretilost, poteškoće u ponašanju, nasilno ponašanje i sl.).

Postavljanjem jasnih okvira o tome koliko i kada mogu biti na elektroničkim uređajima i igraćim konzolama kod djece se uspostavlja jasna rutina koje će se oni držati ukoliko odrasli ne posustanu i ne popuste djeci nakon prvotnih previranja i negodovanja. S druge strane, brojni roditelji su trenutno doma što im omogućava kvalitetniji nadzor nad interakcijom njihove djece sa tehnologijom.

Ranijim istraživanjima dobivena je značajna povezanost korištenja društvenih mreža sa osjećajem socijalne izoliranosti, ali stručnjaci naglašavaju kako u ovoj izvanrednoj situaciji fizičkog distanciranja i stvarne izolacije, komuniciranje putem elektroničkih uređaja može biti od velike pomoći u održavanju zadovoljavajućih socijalnih odnosa. Dakle, treba uzeti i obzir kako se konkretna situacija u kojoj se nalazimo ne može uspoređivati sa regularnom svakodnevnicom, stoga bi roditelji ipak mogli u narednom periodu progledati djeci kroz prste što se tiče korištenja elektroničkih uređaja za komunikaciju s njihovim vršnjacima (naročito za videopozive ili pozive). S druge strane, ne treba izgubiti strukturu, odnosno poželjno je dogovoriti s djecom vrijeme koje će u danu i/ili tjednu provesti pred malim ekranom u igri, zabavi i opuštanju (a ne u učenju i praćenju nastave) kako ne bi

74. Uloga digitalnih uređaja u održavanju socijalnih odnosa za vrijeme trajanja mjere fizičkog distanciranja

Krešimir Prijatelj

došlo do prevelike izloženosti elektroničkim uređajima. Ovdje su navedene još neke smjernice:

Praktične smjernice za ograničavanje korištenja elektroničkih uređaja za vrijeme trajanja mjere fizičkog distanciranja:

1. Pružiti djeci primjer. Ne provodite vrijeme na raznim portalima i društvenim mrežama stalno provjeravajući vijesti. Potičite druge aktivnosti (obiteljske društvene igre, čitanje knjiga, kreativnost).
2. Unaprijed odredite dnevni limit korištenja digitalnih uređaja. Fizički im oduzmite elektroničke uređaje van vremena u kojem ih smiju aktivno koristiti za zabavu i igru.
3. Pokušajte ograničiti dječje korištenje elektroničkih uređaja na dnevnu sobu.
4. Dogovorite s roditeljima od prijatelja ili prijateljice vašeg djeteta *videopozive* putem interneta i potičite ih na njih, kao i na pozive, radije nego na dopisivanje.

Kako pomoći sebi i djeci u razumijevanju onoga što nam se događa?

Prikaz priručnika „Nešto se jako čudno dogodilo u mojem gradu“

(izv. prof. dr. sc. Shu-Chen Jenny Yen, SAD)

izv. prof. dr. sc. Sanja Tatalović Vorkapić, Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci, sanjatv@uniri.hr

„*Something Strange Happened In My City*“ naziv je originalnog priručnika, kojeg je početkom ožujka 2020. godine napisala izv. prof. dr. sc. Shu-Chen Jenny Yen, s Odsjeka za dječju i adolescentnu psihologiju, Sveučilišta u Kaliforniji, Fullerton, SAD (<https://sandybabaeece.wixsite.com/covid19referencelist>). Profesorica Shu-Chen Yen je počela pisati svoje prve društvene priče nakon napada na Blizance 1991. godine, te od tada na ovaj način nastoji doprinijeti psihološkom zdravlju djece i mladih u svojoj zemlji i šire u okviru svojeg rada pri Nacionalnom Američkom društvu za obrazovanje djece rane i predškolske dobi (National Association for the Education of Young Children, NAEYC, Washington).

Riječ je o priručniku koji je namijenjen djeci od treće do osme godine kako bi bolje razumjela što se događa, te kako bi pronašla svoj način prilagodbe na novonastalu situaciju. Način koji im odgovara i predstavlja njihov doživljaj svega što se događa i kako se suočavaju s time. Istovremeno, ona služi i kao koristan alat roditeljima, odgajateljima i učiteljima kako bi djeci lakše objasnili ovu situaciju, razgovarali s djecom o emocijama koje doživljavaju, te kako bi im pomogli da se osjećaju sigurnima i da pronađu svoj način prilagodbe na situaciju. Kao što je to navedeno na kraju knjižice, njezina osnovna svrha je:

1. da se djeca osjete zaštićenima;
2. da im se preusmjeri pažnja prema pozitivnim akcijama koje poduzimaju različite djelatnosti kako u našoj zemlji tako i u svijetu (civilna zaštita, liječnici i bolničko osoblje, uprava zemlje, prodavači, dostavljači hrane, volonteri Crvenog križa i drugi volonteri, te znanstvenici)
3. da ih se osnaži i potakne na empatiju, prosocijalno ponašanje, humanost i solidarnost
4. te da im se omogući ono što ima najteže pada (ne samo njima, i odraslima jer se radi o jednoj od osnovnih ljudskih potreba) a to je razumijevanje tzv. socijalne distance (eng. social distancing). Riječ je o fizičkoj distanci među ljudima, tj. u društvu koja u značajnoj mjeri ometa uobičajenu socijalizaciju, kako kod djece tako i odraslih, pa otud naziv socijalna. Ona ne znači da socijalizacije uopće nema, ali se ne može ostvariti putem uobičajenog fizičkog kontakta već na dva načina: u virtualnom okruženju ili „uživo“ ali s ograničenim brojem ljudi koji su međusobno fizički udaljeni.

Priručnik je napisan vrlo jednostavnim rječnikom i jednostavnim rečenicama, budući da je namijenjen djeci od treće do osme godine, te je razvojno prilagođen. Koristi formu dijaloga, s kojom se čitatelj (ili slušatelj kod audio-verzije) može lakše poistovjetiti, čime se također ostvaruje cilj lakšeg i boljeg razumijevanja. Njegova sadržajna struktura je vrlo slična prirodnoj životnoj situaciji razgovora između djeteta i roditelja, a kreće od toga da dijete opisuje ono što vidi oko sebe, što i kako to

75. Kako pomoći sebi i djeci u razumijevanju onoga što nam se događa?

Sanja Tatalović Vorkapić

primjećuje. U okviru prvog dijela priručnika, može se uočiti zorno prikazano djetetovo simboličko mišljenje, jer temeljem simbola koje vidi oko sebe (maske, rukavice, čudna odjeća) koje povezuje s bolešću pita „Je li naš grad bolestan?“. Nakon toga slijede pojašnjenja majke o virusu temeljem čega je vidljivo da majka ne ignorira pitanje djeteta i na skriva činjenice koje zna. Slijedi razgovor o strahu djeteta pri čemu majka reagira zaštitnički opisom onih ponašanja koja omogućuju sigurnost i zaštitu djeteta. Prema kraju, dijalog se usmjerava prema različitim djelatnostima koja poduzimaju hrabre akcije u svrhu zaštite društva u cjelini, prednostima i nedostacima njihovog života u sadašnjim uvjetima, te implicitnoj definiciji toga tko su junaci i što je junačko djelo. Prikazana priča je slojevita, te pri kraju stavlja naglasak na sve ono što možemo prepoznati kroz djelovanje socijalno-emocionalnih kompetencija djece i mladih, a to su temeljne društvene vrijednosti, kao što su humanost, solidarnost, briga za sebe, briga za druge, poštovanje drugih, prepoznavanja junaka i njihovo isticanje kao modela uzora. Slijedi ključan razgovor o fizičkoj distanci u društvu, odnosno socijalnoj distanci, pojašnjavanje, te preusmjeravanje pažnje s negativnih aspekata situacije vezane u pandemiju na one pozitivne i konstruktivne, a to su povezanost s drugima, empatija, pomaganje drugima, solidarnost i humanost. Razgovor djeteta i roditelja u ovoj priči nudi čitateljima različite strategije suočavanja s pandemijom, te je to jedan od važnih doprinosa ovog priručnika.

Polazeći od uloge roditelja, iznimno je važno da roditelji osvijeste svoje emocije i svoja razmišljanja o pandemiji. Ne reagiramo svi jednako kada se nađemo u situaciji koja je iznenadna, s vrlo visokim stupnjem negativnosti i neizvjesnosti, uz značajno izmijenjene životne navike koje zadiru u temeljen ljudske potrebe, kao što su potrebe za kretanjem, fizičkim kontaktom i socijalizacijom na načine na koje smo to radili do sada. Ovo je tipična situacija u kojoj je osjećaj gubitka kontrole vrlo snažan, te može postati dominantan, i time dovesti do značajnijih psiholoških teškoća. Odrasli imaju ključnu ulogu u tome da adekvatno predstavljaju modele koji djeluju svjesno i odgovorno prvo za sebe i prema sebi, a potom za cijelu svoju obitelj i svoju djecu. No međutim, nerijetko se događa da roditelji zaborave da ih dijete promatra dok gledaju vijesti ili slušaju radio s temom pandemije. Dijete pozorno prati sve verbalne i neverbalne reakcije roditelja, te ih upijaju kao male spužve i važno je da je roditelj toga svjestan.

Pored svjesnosti roditelja o tome da su značajni modeli u svojoj obitelji, ne manje je važna karakteristika samoregulacije vlastitih emocija i misli koje je usko povezana s adekvatnim i konstruktivnim strategijama za suočavanje s pandemijom. Kada je ova socijalno-emocionalna kompetencija roditelja na višoj razini, onda je stvoren kvalitetan put za razgovor s djetetom/djecom o pandemiji. Važno je tada kreirati ozračje podrške, prihvaćanja, tolerancije, sigurnosti, zajedništva i ljubavi. Kako djeca vrlo brzo uočavaju promjene u svojoj okolini, u vlastitoj pripremi roditelj bi svakako trebao biti brži od djeteta, kako bi bio spreman za pitanja koja dolaze, kao u priručniku. Naime, radi se o temeljnoj roditeljskoj brizi i skrbi, koja je prilično izazovna kada se obitelj, a u slučaju pandemije i cijelo čovječanstvo, nalazi u situaciji straha, neizvjesnosti i stresa. Stoga je priručnik jedan od načina kako podržati izazov aktualnog pitanja: Kako biti roditelj sada, u ovoj situaciji?. Priručnik ima jasnu poruku suvremenih psiholoških preporuka: osvijestiti svoj doživljaj pandemije kao roditelj, pripremiti se za dječja pitanja, ne iskrivljavati i skrivati činjenice, biti tolerantan, imati strpljenje i razumijevanje, te toleranciju, i omogućiti vrijeme za razgovor onda kada dijete iskazuje potrebu za istim. Također, važno je znati da postojeću situaciju roditelj može iskoristiti kao situaciju učenja, kako za sebe, tako i za svoje dijete, te jačanje djetetovih snaga i prosocijalnih oblika ponašanja.

Stavljajući se pritom u poziciju djeteta, koje nastoji sa svojim velikim brojem pitanja razumjeti što se događa, priručnik je obuhvatio sve važne elemente, kada govorimo o tome kako razgovarati s djecom u sličnim situacijama. Kad govorimo o djelovanju ove situacije na djecu, vjerojatno su

reakcije, a kasnije i posljedice vrlo različite. Naime, treba uzeti u obzir da se djeca međusobno razlikuju prema svojim razvojnim domenama: kognicijama, emocijama i temperamentu, što uvjetuje njihove različite reakcije. Isto tako, na tu će različitost utjecati neke njihove specifičnosti, kao što su posebne potrebe, te ne manje važni dosadašnji stil života, životne navike, te okruženje u kojem žive i odnosi s roditeljima te drugim članovima obitelji. Dijete koje je više introvertirano s manje razvijenim socijalnim vještinama, kojemu je moguće virtualni svijet bio privlačniji, tom će djetetu u vrijeme pandemije biti možda čak i izvrsno, imajući na umu postojanje restriktivnih mjera, fizičkog distanciranja i dominantnog virtualnog okruženja. Dijete koje je dinamično, socijabilno, motorički aktivno i preferira ljudski kontakt, tom će djetetu biti teško se nositi s postojećom situacijom. U odnosu na okolinu, ako roditelji ne uspijevaju adekvatno odgovoriti na trenutnu situaciju unutar svoje obitelji (važno je za istaknuti da ono što je adekvatno u jednoj obitelji ne mora biti u drugoj!), to će zasigurno negativno utjecati na reakcije djeteta i njegovu prilagodbu, a samim time i na njegovu cjelokupnu psihološku dobrobit. Važno je uzeti u obzir sve značajne odrednice psihološke dobrobiti djece u trenutnoj situaciji. Drugo je pitanje, možda čak i važnije, a odnosi se na posljedice tih reakcija koje će se tijekom vremena, ovisno o tome koliko bude trajala pandemija i društvene mjere vezane uz nju, moguće je pretvoriti u nove životne navike. Dakle, nameće se niz pitanja:

Na koji način utječe postojeći dominantan modus virtualnog okruženja primarno vezan uz socijalizaciju i odgojno-obrazovni proces, na rast i razvoj djece?

Što to čini u razvojnom smislu, razvoju mišljenja tog djeteta, njegovim emocijama, ličnosti...?

U kojoj mjeri je on dobar, odnosno loš za dobrobit djece?

Koju poruku daje?

Što učimo kroz ovu situaciju i u kojem se smjeru mijenjamo, kako djeca tako i odrasli?

Što će biti kasnije, odnosno nakon pandemije?

Prikazani priručnik predstavlja jednu od ponuđenih publikacija koje su izravan rezultat pokušaja adekvatnog odgovora pomoći djeci, roditeljima, odgajateljima i učiteljima u situaciji pandemije.

„Kada se dogode zastrašujuće situacije, djeci je potrebno da imaju osjećaj sigurnosti pružen od strane njihovih roditelja, skrbnika, obitelji, voljenih. Potrebno je da roditelji pruže više razumijevanja i ljubavi svojoj djeci u ovim teškim vremenima.“ (Yen, 2020, str. 33). Stoga im treba pomoći i osnažiti ih brigom o sebi i drugima, a time osnažujemo i sebe.

LITERATURA

1. Yen, S.-C. (2020). Nešto se jako čudno dogodilo u mojem gradu. Adaptacija i prijevod originala knjige *Something very strange happened in my city* (Tatalović Vorkapić, S.). NAEYC, USA. Copyright ©2020 by Shu-Chen Jenny Yen.
<https://sandybabaeece.wixsite.com/covid19referencelist>

76

Kako pomoći sebi i djeci u razumijevanju onoga što nam se događa?

*Tatjana Žižek, mr. spec. školske i predškolske psihologije,
Centar za odgoj i obrazovanje Čakovec*

Dragi učenici!

Dogodio se potres u Zagrebu. Osjetili smo ga i mi u Međimurju. Rano ujutro počeli su se tresti cijele kuće i kreveti u kojima su ljudi spavali. To ih je jako uplašilo. Sigurno ste se i vi uplašili. Uzne-
mirilo je i tvoje roditelje i učitelje.

Potres se događa zato što se duboko, duboko u Zemlji događaju jaka gibanja i oslobađa se ve-
lika količina energije. Slično kao kad se tebi dogodi da protreseš bocu sa Coca-colom i onda kad je
otvoriš, piće prska sve okolo tebe. Kod potresa se to događa u Zemlji, ali puno, puno jače.

Što moraš učiniti ako se to ponovo dogodi?

Ostani miran. Glasno zovi roditelje ili braću i sestre da bi znali gdje se nalaziš.

Pričekaj da prestane drhtanje zemlje i stvari oko tebe.

Ako je osoba u kolicima: važno je zakočiti kolica, sklopčati osobu i pokriti joj glavu.

Ako si u kući:

- Zakloni se ispod velikog stola, u kutu sobe i pokrij glavu rukama.
- Ako si u krevetu, spusti se pokraj kreveta na koljena i pokrij glavu.
- Makni se od stakla, prozora i visokih polica.
- Nemoj stajati na sredini prostorije ni ispod lusteru.
- Ne skači kroz prozor.

Ako si vani, na otvorenom:

- Nemoj ulaziti u kuću.
- Makni se od zgrada, stupova i žica koje bi mogle pasti na tebe.
- Sklopčaj se i zaštiti glavu rukama.

Što moraš učiniti nakon potresa?

- Smiri se, ne širi paniku.
- Uvijek slušaj roditelje ili odrasle osobe oko sebe.

- Budi miran i tih i odmah napravi što ti kažu.
- Tako najviše pomažeš i sebi i svojim roditeljima.

Dragi roditelji!

Znam da vas je potres još dodatno uznemirio. Sada je još važnije da svi zajedno ostanemo smireni i slušamo upute nadležnih službi. Objavljeno je da je i u Međimurju registrirana prva osoba zaražena koronavirusom. Nemojte zaboraviti da i dalje vrijede sva pravila vezana za zaštitu od koronavirusa. Budite u svojim domovima, pazite na svoje ukućane. Jako je važno da razgovarate sa svojom djecom i da ih umirite. Djeca jako gledaju kako se ponašamo mi odrasli te je zato važno da budete smireni i da ne podliježete panici. Čuvajte se i čuvajte vašu djecu.

Preporuke za roditelje

*Tatjana Žižek, mr. spec. školske i predškolske psihologije,
Centar za odgoj i obrazovanje Čakovec*

Poštovani roditelji! Nadam se da ste dobro u ovim nepredvidivim i izazovnim vremenima. Uz svakodnevnu skrb i podršku koju pružate svojoj djeci cijeli život, sada još imate dodatne obaveze oko provođenja nastave na daljinu. Svjesni smo da velik broj naših učenika treba neposrednu pomoć u učenju. Zato i polaze našu školu. Riječ je o novoj situaciji za sve nas, i roditelje i učitelje i učenike. Pokušajmo se nositi s time najbolje što znamo: mirno, strpljivo i u najboljem interesu djeteta. U ovom vremenu je najvažnije da se vašem djetetu (ali i vama) uspostavi nova dnevna rutina. Vi odlučujete kada i gdje ćete u svom domu svaki radni dan jedan dio vremena posvetiti školskim obavezama vašeg djeteta. Ne očekujemo od vas da preuzmete ulogu učitelja niti da se školovanjem djeteta bavite četiri sata dnevno. Budite posrednik između djeteta i učitelja. Omogućite im komunikaciju. Nastojimo dostavljati materijale svakom učeniku, i u elektroničkom obliku i putem pošte. Uz dobru volju, zdrav razum i međusobnu komunikaciju sigurna sam da ćemo uspješno prebroditi i ovu kriznu situaciju. Savjeti za roditelje za provođenje nastave na daljinu (u skladu s individualnim psihofizičkim stanjem djeteta):

Odredite u kom dijelu dana ćete se baviti školskim obavezama vašeg djeteta. Odredite mirno mjesto u vašem domu gdje će dijete učiti. Zalijepite tjedni raspored sati na vidljivo mjesto. Zajedno s djetetom pregledajte zadatke za taj dan- otvorite web stranicu škole <http://www.centar-odgojiobrazovanje-ck.skole.hr/> ili druge dogovorene načine komunikacije s učiteljima ili uzmite radne listiće koje ste primili poštom. Dozvolite djetetu da bira raspored kojim će rješavati zadatke. Mirno i strpljivo objasnite djetetu upute za pojedine zadatke. Ostanite smireni ako dijete odmah ne shvati zadatak ili ako ga krivo napravi. Nemojte ga ismijavati i rugati mu se. Podijelite zadatke na manje cjeline. Napravite kratku pauzu iza svakog zadatka. Pitajte dijete kako je zadovoljno svojim uratkom. Pratite ponašanje djeteta. Napravite kratku pauzu ako se dijete umorilo. Smireno razgovarajte s djetetom kako se osjeća u ovoj situaciji, što mu se sviđa, a što ga smeta i uznemiruje. Ne zaboravite na smijeh, zabavu i igru. Opustite se u igri s djetetom. Budite iskreni u kontaktu s učiteljima i recite im kako dijete ispunjava svoje školske obaveze. Čine li vam se zadaci prelagani ili preteški? Zadaje li se previše ili premalo zadataka? Što možete realizirati, a što vam nikako ne odgovara? Vaša povratna informacija je jako bitna učiteljima da mogu promijeniti stvari u korist djeteta. Dragi roditelji, sada smo više nego ikad jedan tim i presudno je da dobro surađujemo i komuniciramo. Ako imate potrebu i dodatna pitanja, na raspolaganju vam je, osim razrednika, i stručna služba škole. Neće ni ovo zauvijek trajati. Pokušajte pronaći i pozitivnu stranu: provodimo vrijeme s najbližima u svom domu. Ranije smo to često priželjkivali, ali smo bili rastrgani brojnim drugim obavezama i mjestima na kojima smo trebali biti. Ostanite doma i čuvajte sebe i svoju djecu.

Preporuke za učitelje za rad kod kuće

*Tatjana Žižek, mr. spec. školske i predškolske psihologije,
Centar za odgoj i obrazovanje Čakovec*

Poštovane kolegice i kolege, zbog pandemije koronavirusa posljednjih tjedana se mnogo toga promijenilo u našim životima. Jedna od tih promjena u koju ste vrlo aktivno i marljivo uključeni je i provođenje nastave na daljinu. Iako ste i do sada jedan dio svog radnog vremena radili od kuće, sada sve svoje radne obveze ostvarujete u svom domu. To neminovno iziskuje vaše dodatne kapacitete za usklađivanje profesionalnih zadataka i privatnog života. Ono što se pokazalo korisnim prilikom rada od kuće je: - primjereno odijevanje Ako ste previše ležerno odjeveni (pidžama ili rastegnuta trenirka koju ne osjećate na sebi), imate osjećaj da ste bez nekih obaveza. Preporučuje se udobna poslovna odjeća kojom ćete se osjećati usredotočenije na poslovne zadatke. Uredan i njegovan izgled također psihički lakše usmjerava prema poslu. Način na koji se oblačite utječe na to kako vas drugi doživljavaju, pa čak i ako vas u tom trenutku ne vide. Učinite ono što možete kako biste se bolje i sami osjećali, osigurajte: - miran i stalan radni prostor Održavajte ga urednim, bez ometajućih sadržaja. Uz računalo i pristup Internetu, idealno bi bilo da imate svoj radni stol, kvalitetan stolac i prostor za pohranu materijala. Mnogi nemaju prilike imati stalan izdvojeni radni prostor već ga stvaraju balansirajući s prostornim potrebama svojih ukućana. Ako ne možete urediti prostor koji bi bio isključivo radni, onda ga stvorite svako jutro. Uvijek stavite računalo, telefon, papire i šalicu s kavom na isto mjesto na stolu i - dobit ćete radni prostor. - postojanje dnevne rutine i rasporeda radnih i privatnih zadataka Odredite si točan početak radnog vremena. Pobrižite se da i drugi poštuju vaše vrijeme, i radno i slobodno. To što radite od kuće ne znači da ste 24 sata na raspolaganju za posao. Definirajte vrijeme kad ćete kontaktirati učenike, pregledavati njihove uratke, izrađivati materijale, komunicirati s drugim djelatnicima škole. - uvođenje pauze u tijeku radnog dana U pauzi ručajte, popričajte s ukućanima ili se kratko opustite aktivnostima koje vas zanimaju. - usklađivanje s funkcioniranjem ukućana Upoznajte i dogovorite s vašim ukućanima vaš dnevni raspored. Često se očekuje od osobe koja radi od kuće i fizički ne ide na posao svaki dan, da obavlja sve moguće kućanske poslove i istovremeno čuva djecu. Uskladite svoj raspored s poslovnim rasporedom vaših ukućana ili vremenom za spavanje vašeg mališana. Istraživanja pokazuju da: - ljudi koji rade od kuće vode zdraviji život, imaju više vremena za sebe, ali čak 29 posto ispitanika koji rade od kuće izjasnilo se kako im je veliki problem upravo taj balans posla i obavljanja kućanskih poslova - oni koji rade od kuće u prosjeku rade 1,4 dana mjesečno, odnosno 16,8 dana godišnje manje od kolega koji dolaze u ured, no s druge strane su puno učinkovitiji i u istom roku odrade 14 posto više posla - čak 77 posto zaposlenika koji rade od kuće manje se žali na stres.

Znamo da naš posao zahtijeva bliski socijalni kontakt s učenicima, ali u ovim izvanrednim okolnostima digitalna tehnologija se pokazala jako vrijednom i omogućava provođenje nastave na daljinu. **KAKO OSMIŠLJAVATI KOLIČINU GRADIVA, VRSTU SADRŽAJA I NAČIN PODRŠKE NAŠIM UČENICIMA U NJIHOVOM RODITELJSKOM DOMU?**

Mnogi od vas promišljaju o tome. S jedne strane se postavlja pitanje o tome kako dijete podučiti nekim novim znanjima i vještinama ili uvježbavati već stečene spoznaje, a s druge strane kako učiniti vlastiti posao vidljivim i pokazati da su učiteljski poslovi odrađivani profesionalno i predano. Nemojte zaboraviti kontekst u kojem danas podučavamo. Ljudima je ograničeno kretanje, glavne

vijesti se vrte oko broja oboljelih i umrlih od koronavirusa, raste broj otkaza i zabrinutost za vlastito zdravlje i zdravlje svojih bližnjih. Svi smo u tom okruženju- i mi, i naši učenici i njihovi roditelji i udomitelji. Što je najvažnije u takvoj situaciji? Naši profesionalni argumenti za kreiranje visoko individualizirane nastave za učenike s većim teškoćama trebaju se temeljiti na humanosti i realnosti uz visoku dozu strpljivosti i optimizma. Razmišljajući o svojim učenicima u razredu, postavite si nekoliko pitanja: U kakvim uvjetima živi moj učenik? Koliko članova ima u njegovoj obitelji? Ima li u obitelji još djece koja imaju nastavu na daljinu? Koji član obitelji može najbolje pomoći mom učeniku oko školskih obaveza? Ponekad to nije roditelj zbog svojih intelektualnih ograničenja, nego stariji brat ili sestra. Koliko je moj učenik samostalan? Može li sam pročitati ili prepisati zadatak? Treba li netko stalno sjediti uz njega dok rješava zadatke? Ima li moj učenik tako velike teškoće da u svemu treba potpunu fizičku podršku? Koliko vremena može moj učenik provesti u rješavanju školskih obaveza? Kakva mu je koncentracija i pažnja? Koliko često treba uvoditi pauze u njegovom radu? Kako mogu za nastavu iskoristiti svakodnevno okruženje u kojem učenik boravi? Mogu li ostvarivati neke odgojno-obrazovne ishode u situacijama svakodnevnog života, pr. tijekom obroka, čišćenja, igre s braćom i sestrama? Kako mogu predmete za svakodnevnu upotrebu koristiti kao nastavni materijal? Kakvu povratnu informaciju mi daju roditelji i učenici? Jesu li iskreni u tome ili daju socijalno poželjne odgovore? Jesu li roditelji preopterećeni? Dajem li smjernice o poželjnom ponašanju tijekom donesenih mjera za sprečavanje epidemije koronavirusom?

Nadam se da će vam ova introspektivna samoevaluacija pomoći u kreiranju još boljih i primjerenijih obrazovnih sadržaja za naše učenike. Nemojte se bojati da ste zadali premalo zadataka. Možete samo pretjerati u količini zahtjeva koje postavljate pred učenike i roditelje. Vodite računa o tome da će sve ovo završiti i da ćete se ponovo sresti oči u oči s učenicima i njihovim roditeljima. Neka tada u vama vide osobu koja ih je strpljivo i mudro vodila kroz tu zahtjevniju situaciju.

Poštovane kolegice i kolege, zbog pandemije koronavirusa posljednjih tjedana se mnogo toga promijenilo u našim životima. Jedna od tih promjena u koju ste vrlo aktivno i marljivo uključeni je i provođenje nastave na daljinu. Iako ste i do sada jedan dio svog radnog vremena radili od kuće, sada sve svoje radne obveze ostvarujete u svom domu. To neminovno iziskuje vaše dodatne kapacitete za usklađivanje profesionalnih zadataka i privatnog života. Ono što se pokazalo korisnim prilikom rada od kuće je: primjereno odijevanje. Ukoliko ste previše ležerno odjeveni (pidžama ili rastegnuta trenirka koju ne osjećate na sebi), imate osjećaj da ste bez nekih obaveza. Preporučuje se udobna poslovna odjeća kojom ćete se osjećati usredotočenije na poslovne zadatke. Uredan i njegovan izgled također psihički lakše usmjerava prema poslu. Način na koji se oblačite utječe na to kako vas drugi doživljavaju, pa čak i ako vas u tom trenutku ne vide. Najviše od svega, utječe na to kako se vi sami osjećate. miran i stalan radni prostor. Održavajte ga urednim, bez ometajućih sadržaja. Uz računalo i pristup Internetu, idealno bi bilo da imate svoj radni stol, kvalitetan stolac i prostor za pohranu materijala. Mnogi nemaju prilike imati stalan izdvojeni radni prostor već ga stvaraju balansirajući s prostornim potrebama svojih ukućana. Ako ne možete urediti prostor koji bi bio isključivo radni, onda ga stvorite svako jutro. Uvijek stavite računalo, telefon, papire i šalicu s kavom na isto mjesto na stolu i - dobit ćete radni prostor. postojanje dnevne rutine i rasporeda radnih i privatnih zadataka. Odredite si točan početak radnog vremena. Pobrinite se da i drugi poštuju vaše vrijeme, i radno i slobodno. To što radite od kuće ne znači da ste 24 sata na raspolaganju za posao. Definirajte vrijeme kad ćete kontaktirati učenike, pregledavati njihove uratke, izrađivati materijale, komunicirati s drugim djelatnicima škole. uvođenje pauze u tijeku radnog dana. U pauzi ručajte, popričajte s ukućanima ili se kratko opustite aktivnostima koje vas zanimaju. usklađivanje s funkcioniranjem ukućana. Upoznajte i dogovorite s vašim ukućanima vaš dnevni raspored. Često se očekuje od osobe koja radi od kuće i fizički ne ide na posao svaki dan, da obavlja sve moguće kućanske poslove i istovremeno čuva djecu. Uskladite svoj raspored sa poslovnim rasporedom vaših ukućana ili vremenom za spavanje vašeg mališana. Istraživanja pokazuju da: -ljudi koji rade od

kuće vode zdraviji život, imaju više vremena za sebe, ali čak 29 posto ispitanika koji rade od kuće izjasnilo se kako im je veliki problem upravo taj balans posla i obavljanja kućanskih poslova -oni koji rade od kuće u prosjeku rade 1,4 dana mjesečno, odnosno 16,8 dana godišnje manje od kolega koji dolaze u ured, no s druge strane su puno učinkovitiji i u istom roku odrade 14 posto više posla -čak 77 posto zaposlenika koji rade od kuće manje se žali na stres.

Znamo da naš posao zahtijeva bliski socijalni kontakt s učenicima, ali u ovim izvanrednim okolnostima digitalna tehnologija sepokazala jako vrijednom i omogućava provođenje nastave na daljinu. **KAKO OSMIŠLJAVATI KOLIČINU GRADIVA, VRSTU SADRŽAJA I NAČIN PODRŠKE NAŠIM UČENICIMA U NJIHOVOM RODITELJSKOM DOMU?**

Mnogi od vas promišljaju o tome. S jedne strane se postavlja pitanje o tome kako dijete podučiti nekim novim znanjima i vještinama ili uvježbavati već stečene spoznaje, a s druge strane kako učiniti vlastiti posao vidljivim i pokazati da su učiteljski poslovi odrađivani profesionalno i predano. Nemojte zaboraviti kontekst u kojem danas podučavamo. Ljudima je ograničeno kretanje, glavne vijesti se vrte oko broja oboljelih i umrlih od koronavirusa, raste broj otkaza i zabrinutost za vlastito zdravlje i zdravlje svojih bližnjih. Svi smo u tom okruženju- i mi, i naši učenici i njihovi roditelji i udomitelji. Što je najvažnije u takvoj situaciji? Naši profesionalni argumenti za kreiranje visoko individualiziranenastave za učenike s većim teškoćama trebaju se temeljiti na humanosti i realnosti uz visoku dozu strpljivosti i optimizma. Razmišljajući o svojim učenicima u razredu, postavite si nekoliko pitanja: U kakvim uvjetima živi moj učenik? Koliko članova ima u njegovoj obitelji? Ima li u obitelji još djece koja imaju nastavu na daljinu? Koji član obitelji može najbolje pomoći mom učeniku oko školskih obaveza? Ponekad to nije roditelj zbog svojih intelektualnih ograničenja, nego stariji brat ili sestra. Koliko je moj učenik samostalan? Može li sam pročitati ili prepisati zadatak? Treba li netko stalno sjediti uz njega dok rješava zadatke? Ima li moj učenik tako velike teškoće da u svemu treba potpunu fizičku podršku? Koliko vremena može moj učenik provesti u rješavanju školskih obaveza? Kakva mu je koncentracija i pažnja? Koliko često treba uvoditi pauze u njegovom radu? Kako mogu za nastavu iskoristiti svakodnevno okruženje u kojem učenik boravi? Mogu li ostvarivati neke odgojno-obrazovne ishode u situacijama svakodnevnog života, pr. tijekom obroka, čišćenja, igre s braćom i sestrama? Kako mogu predmete za svakodnevnu upotrebu koristiti kao nastavni materijal? Kakvu povratnu informaciju mi daju roditelji i učenici? Jesu li iskreni u tome ili daju socijalno poželjne odgovore? Jesu li roditelji preopterećeni? Dajem li smjernice o poželjnom ponašanju tijekom donesenih mjera za sprečavanje epidemije koronavirusom?

Nadam se da će vam ova introspektivna samoevaluacija pomoći u kreiranju još boljih i primjerenijih obrazovnih sadržaja za naše učenike. Nemojte se bojati da ste zadali premalo zadataka. Možete samo pretjerati u količini zahtjeva koje postavljate pred učenike i roditelje. Vodite računa o tome da će sve ovo završiti i da ćete se ponovo sresti oči u oči s učenicima i njihovim roditeljima. Neka tada u vama vide osobu koja ih je strpljivo i mudro vodila kroz tu zahtjevnju situaciju.

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

doc. dr. sc. Bruna Profaca, klinička psihologinja

Poliklinika za zaštitu djece Grada Zagreba

Preuzeto s: www.poliklinika-djeca.hr

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

Djeca koja su ranjivija

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

Razlika anksioznosti i straha

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

Anksiozna djeca sada trebaju osmišljeniju podršku

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

stručnu pomoć i individualizirani plan podrške i/ili tretmana.

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

Što možete učiniti u pružanju podrške djeci s anksioznim reakcijama?

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

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

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

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

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

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

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

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

8. Pokušajte ne zapitkivati, ne postavljajte stalno pitanja. Ohrabrite dijete da govori o osjećajima,

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

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

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

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

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

80

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– Dajte djetetu jasna objašnjenja što se događa i što ste se s drugim roditeljem dogovorili. Mo-

žete pitati i dijete ima li još neki dodatni prijedlog npr. kako komunicirati u sadašnjem razdoblju s roditeljem s kojim se ne viđa (ali tek nakon dogovora između roditelja jer odluku donose roditelji) – Očekujte intenzivnije osjećaje djeteta, pokažite razumijevanje ako se ponaša kao malo mlađe (npr. budite strpljivi ako opet treba svjetlo po noći, ako se ponekad pomokri...ne prosuđujte i ne požurujte...) – Osobito pokažite razumijevanje za ljutnju. Često je u osnovi ljutnje tuga i frustracija...dajte podršku za takve osjećaje – Pokažite razumijevanje za djetetove krize u danu, ali i za lakše i teže dane, recite djetetu da vidite da mu tata/mama nedostaje, da znate da je to teško, time će dijete dobiti „dozvolu“ da samo priča o tome – Normalizirajte reakcije djeteta, „Normalno je da ti mama nedostaje... Normalno je da se sjetiš tate puno puta u danu“ – Predložite djetetu da sačuvate stvari koje dijete radi (npr. crteže) koje će jednom pokazati drugom roditelju – Ako živite s djetetom, radite puno stvari s djetetom koje ga opuštaju (vježbanje, ono što voli, pričanje priča...) – Nikako ne umanjujte djetetove reakcije (Ne govorite npr. „Ajde, što plačeš, znaš da je tata dobro...“), ali ga ne preplavljajte svojim reakcijama (Ne govorite npr. „Umrijet ću bez tebe, jako sam tužan“) – Predložite djetetu da napravite plakat na kojem će pisati kad se sjeti što će sa svakim od roditelja raditi kad sve prođe, nek na plakatu budu „kućice“ i za mamu i za tatu, može i za djedove, bake, prijatelje, tj. koga dijete izabere. Ovo pridonosi optimizmu i pozitivnom očekivanju, a to u krizi pomaže. Ako ovo odbije, ne inzistirajte. – Bez obzira jeste li s djetetom stalno, ili povremeno, uvijek mu ponavljajte da ga oba roditelja vole, pokazujte mu ljubav, podržite osjećaj sigurnosti, „Oboje ćemo uvijek biti tu za tebe“ – Ne dajte lažnu nadu, odgovarajte djetetu na pitanja s onim što znate, dogovor „Ne znam“ je isto odgovor. Znamo da sve ovo nije lak zadatak, osobito kad se već osjećate bespomoćno i umorno, no isto tako znamo da veliki broj roditelja može u ovoj situaciji naći najbolje rješenje za sebe, za oboje roditelja i, u konačnici, za dijete. Možda se iznenadite i ova kriza uspije dovesti do drukčijeg načina komunikacije s „Njom“ ili „Njim“, s djetetom u fokusu. Ovih dana „The New York Times“ je objavio svjedočanstvo jedne mame. U sažetom obliku, to je ovo: Moj bivši i ja smo se svađali skoro oko svega. Dijelimo skrbništvo nad naša dva sina...A onda je došao koronavirus. Kad bi još pandemiju ubacili u naš razvod, tko zna što bi se sve moglo dogoditi... Svega sam nakupovala, hrane, dezinfekcijskih sredstava, lijekova....Što ako budem sama s djecom u karanteni? Jedno jutro je stigla njegova poruka. Prvo smo se počeli dogovarati o malim stvarima. Shvatili smo da imamo potrebu odluke donositi zajedno. I tako smo nastavili.... Znam da postoje različite priče, različita iskustva. Za mog bivšeg i mene, znam da će jednog dana opet biti neslaganja. Sigurno nećemo biti razvedeni par koji provodi praznike zajedno. Ali, nadam se da ćemo moći iskoristiti ovaj trenutak kao mogućnost da okrenemo stranicu malo prema našem zajedničkom roditeljstvu. Trebam početi vjerovati da dječaci imaju oca koji im želi najbolje. Djeca nas trebaju oboje. Pandemija to ne može promijeniti – može to učiniti jasnijim.

Pružanje psihološke podrške osobama starije životne dobi u vrijeme koronavirusa

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

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

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

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

Za potrebe ovog teksta osvrnut ćemo se na podjelu 1) žive li stariji ljudi sa svojim obiteljima, 2) žive li sami, ali u blizini svojih obitelji ili 3) žive sami, odvojeni od obitelji. S obzirom da je potonja skupina izložena najvećim rizicima za mentalno zdravlje (a i fizičko), u nastavku dajemo neke smjernice kako im kao članovi obitelji možete olakšati ovaj specifični period, a usuđujemo se kazati i spasiti život: 1. Prije svega bismo Vas uputili na smjernice nadležnih institucija koje se tiču ostvarivanja fizičkog kontakta s drugim ljudima, prvenstveno Stožera civilne zaštite RH (<https://civilna-zastita.gov.hr/Odlukamjereograncijavanja-društvenihokupljanja.pdf> i drugih odluka), Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo (<https://www.hzjz.hr/Stariji-i-ostali-osjetljivi-na-koronavirus-2.pdf>) te Hrvatskog crvenog križa čije upute prenosimo na dnu ovog teksta.

2. Upućujte ih da, sukladno odredbama spomenutih institucija, ostanu doma i ne izlaze.
 3. Kad vidite da se u kojekakvim člancima preporučuje smanjenje socijalnih kontakata, zamijenite riječ „socijalnih“ s „fizičkih“. Socijalni kontakti su nam svima trenutno prijeko potrebni!
 4. Svakako obidite starije ljude, sukladno uputama, što je moguće češće ili pokušajte osigurati da ih netko drugi obiđe, vidite kako su i osigurajte im potrepštine za život. Otiđite u trgovinu i ljekarnu umjesto njih.
 5. Ako Vi osobno niste u mogućnosti osigurati im potrepštine za život, pronađite u lokalnoj zajednici tko može – Gradska društva Crvenog križa, Caritas, zaposlenici i volonteri iz udruga koji pružaju ovakvu vrstu pomoći...
 6. Ostvarujte svakodnevne telefonske kontakte s njima – pokažite da Vam je stalo, pokažite da brinete i da nisu sami.
 7. Potičite ih da se telefonski čuju s drugim članovima obitelji, prijateljima, poznanicima, kolegama iz društava čiji su članovi i sl.
 8. S obzirom na to da trebaju biti doma 24 sata dnevno, razmišljajte kako im možete pomoći da ispune to vrijeme. Možete im ponuditi križaljke, knjige i časopise, možete ih zamoliti da naprave nešto za Vas, primjerice poprave kvar na kućanskom aparatu ili preprave neku odjeću (ovdje naglašavamo da se radi o aktivnostima koje oni žele raditi, a ne o tom da im se nameću aktivnosti odnosno da se to očekuje od njih).
 9. Uz mentalne aktivnosti, korisno bi ih bilo poticati na fizičke aktivnosti koje im možete pokazati preko videa ili isprintane na papiru.
 10. Pomognite im u izražavanju njihove kreativnosti preko dobavljanja potrebnog materijala (papiri, boje, škare, šivaća mašina,...), a u skladu s mogućnostima, osobnim i situacijskim. Ponavljamo da materijal dostavljajte sukladno uputama.
 11. Ako žele naučiti nešto novo (npr. strani jezik), podržite ih.
 12. Potaknite ih da popiju kavu sa susjedima, ali svatko iz svog dvorišta ili s balkona.
- Nakon što prođe cijela ova krizna situacija, osjećajte se slobodnima nastaviti sve navedene aktivnosti usmjerene starijim članovima Vaše obitelji.
- Ako primijetite da su stariji s kojima ste u kontaktu uzrujani zbog cijele situacije i izolacije i ne pomažu uobičajeni načini nošenja sa stresom, možete im predložiti razgovor sa stručnom osobom koji mogu dogovoriti preko službenog broja Centra Modus: 095 5800 322. Ako procijenite da je osoba jako uzrujana i ako je potencijalno opasna za sebe i druge, sugeriramo da nazovete Centar za krizna stanja i prevenciju suicida KBC-a Zagreb na broj 01 2376 470.

Kako pomoći osobama starije životne dobi u nošenju s Corona virusom?

Doris Apostolovski, mag. psych., FB DP Istre, 7.04.2020.

Suočavanje s pandemijom koronavirusa nikoga od nas ne ostavlja ravnodušnim. Potencijalna opasnost, zajedno sa strahom širenja zaraze postavila je starije ljude u nezavidan položaj, a obitelji neravnopravima i u potrazi za odgovorima. Svaki dan čujemo kako su osobe starije životne dobi posebno ranjiva skupina, kako im se trebamo „naći pri ruci“ i kako oni (a i mi!) trebamo ostati doma! Ove preporuke nose svoje kontradikcije, ali su savladive, uz pridržavanje higijenskih pravila i pravila socijalne distance. Skrbiti o osobama starije životne dobi uvijek je zahtjevno, naravno, ovisno o njihovom psihofizičkom stanju. I ovisno o tome gdje su.

Žive li sami? I donedavno su vodili brigu o gotovo svim svojim potrebama, sami nabavljali namirnice, odlazili van, održavali domaćinstvo, plaćali račune... „Ostati doma“ za njih je veliki udarac na osjećaj kompetentnosti, neovisnosti, korisnosti, samostalnosti u donošenju odluka, a svakako povećava osjećaj izoliranosti... Još ako brinu i o svom starijem životnom partneru, osjećaj nemoći je još veći. Jer sad sve što si radio sam/a – ovisi o drugim osobama – djeci, unucima, volonterima, civilnom društvu... A zapravo, i dalje možeš sam/a, ali ne bi smio. Ako imaju sreću i imaju svoju djecu, ona im, kao odgovorne odrasle osobe, ponavljaju neka ostanu doma, i rade sve što mogu umjesto njih.

Žive li sa svojom djecom? I donedavno su dijelili neke zadaće? Spremali ručak, odvozili unučad u školu, nabavljali namirnice, šetali psa... Čini se da i dalje mogu održavati aktivnosti vezane za zatvoreni prostor. I gdje je tu problem? Ali dinamika obitelji se promijenila – unuci su kod kuće i školuju se on-line, djeca i njihovi partneri možda rade od kuće, stambeni su prostori možda skučeni... Treba te aktivnosti revidirati, dogovoriti što se kada radi i zadovoljiti potrebe različitih generacija.

Žive li u nekoj ustanovi? Zabranjeni su posjeti već neko vrijeme. I zabranjeni su izlasci, već neko vrijeme. Ne dolaze volonteri, vrtići, glazbene skupine... I tako je težak suživot u skučenim sobama, sa osobama drugačijih navika i svjetonazora, sa oslabljenim sluhom, slabijim vidom, slabijom pokretnošću... Neki domovi preporučuju i uzimanje obroka u sobama, pa su uvjeti još teži.

Imaju li i demenciju? Pa im je teško objasniti ne izlaske iz kuće ako su to upražnjavali svaki dan i imaju veliku potrebu za kretanjem, njihovi su zbrinjavatelji iscrpljeni i preplašeni, sami oboljeli mogu biti uznemireni višenogobično... Trebaju održavati higijenu, a zaboravljaju oprati ruke? Sama demencija ne povećava rizik za Covid-19, ali ponašanja vezana za demenciju, visoka životna dob i uobičajena stanja koja demenciju često prate, mogu povećati rizik. Najveći strahovi zbrinjavatelja osoba s demencijama često suvezani uz pitanje – tko će se o osobi brinuti ako se meni nešto dogodi. Zbrinjavatelji su vrlo često i stariji bračni partneri – i često su na sebe preuzeli svu brigu o osobi s demencijom. Ovo je situacija kada treba razviti plan B i u zbrinjavanju uključiti djecu (koja su prije bila zaposlena), unuke (koji su prije išli u školu i na brojne aktivnosti), prijatelje ako su nam najbliži članovi obitelji daleko, susjede, volontere. Komunicirajte s pružateljima usluga i onima koji su vam bliski. Sada je vrijeme za razgovor s ljudima koje trebate uključiti u svoj plan. Možda ćete trebati zatražiti pomoć ako se razbolite. Razgovarajte s članovima kućanstva, drugom rodbinom i prijateljima o svom planu. Ljudi koji žive sami trebali bi imati planove, čak i prije pojave bilo kakvih

simptoma, kako bi ih prijatelji, obitelj i pružatelji zdravstvenih usluga mogli provjeriti i pružiti im pomoć.

Stručnjaci upozoravaju da bi socijalno distanciranje, kamen temeljac nadzora epidemije, moglo dovesti do socijalne izolacije, što već i je problem starijoj populaciji. Zato je važno održavati dobre navike, uključujući san, zdravu prehranu i vježbanje. Nemojte ostajati u pidžami. Ustanite, obavite jutarnju higijenu, presvucite se bez obzira što znate da nigdje ne idete. Ako ste imali navikustavljati make-up – nastavite i dalje, lakirajte nokte, napravite si frizuru, obrijte se! Odjenite se posebno za ručak. Igrajte se sa svojim ukućanima – petkom, ili nekim drugim danom u tjednu, uredite se kao da idete na ručak u najbolji restoran. Izidite na svjež zrak – odnesite smeće, prošetajte oko zgrade, ali održavajte distancu. Obnovite hobije koje ste nekada imali ili se niste stigli njima baviti – pisanje, izrada obiteljskog stabla, čitanje poezije, možda prevođenje omiljenih pasusa na jezik/dijalekt kojim se koristite, slušanje muzike i bilježenje teksta... Pričajte svojim bližnjima zanimljive crtice iz vašeg života. Podsjetite se kako je bilo kada ste postali roditelj, ili kako ste se osjećali kada ste prvi puta vidjeli unuka. (P)ostanite digitalno povezani – telefonom, preko Facebooka, Skype-a... Mlađi članovi vaše obitelji zasigurno vam mogu pomoći u tome. Održavajte komunikaciju sa prijateljima, susjedima, rodbinom s kojom se možda već dugo niste čuli. Pišite pisma. Nosite se s anksioznošću zajedno – pričajte o svojim strahovima sasvojim članovima obitelji. Vidjet ćete koliko puno zabrinutosti dijelite. Ponekad strahovi postanu manji kada ih oblikujemo u riječi. Postoji puno linija za pomoć, a i svojim liječnicima možete reći da ste pod stresom. Informacije o koronavirusu nemojte slušati cijeli dan – poslušajte samo jedan pouzdan izvor jedan do dva puta dnevno, a ostalo vrijeme posvetite drugim aktivnostima.

Što mlađe osobe mogu učiniti za starije članove naše zajednice?

Nazovite ih telefonom, i više puta dnevno, naročito ako žive sami. Ispričajte im neki vic, humor je uvijek dobrodošao! Pokažite interes za ono što su radili. Dajte im neki zadatak (neka vam naprave rodoslovno stablo, neka vam svaki dan ispričaju neku priču o svom životu, ili nekom vašem pretku, zamolite ih da to i zapišu). Pokucajte na vrata starijeg susjeda i pitajte što možete učiniti za njih. (Trebaju li namirnice? Treba li njihov pas prošetati? Treba li odnijeti smeće?) Napravite paket za njih sa stvarima poput hrane, knjiga, zagonetki, križaljki... Ili im odnesite komad kolača koji ste pekli. Ako su vam balkoni blizu, popričajte s njima u dogovoreno vrijeme, iskopajte neku temu koja nije vezana za aktualna događanja (vrt, šah, nogomet, auto...). Ako imate baku ili djeda kod kuće – vježbajte s njima – vježba pomaže u jačanju imunoloških funkcija tijela, može smanjiti upalu i imati mentalne i emocionalne koristi. I naravno, može biti zabavna ako je takvom učinite. Ako živite u istom kućanstvu, provodite vrijeme S NJIMA, ne uz njih. Pitajte ih za savjet i u izmišljenim, hipotetskim situacijama. Često zaboravljamo koliko mudrosti i životnog iskustva u njima stoji.

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

dr.sc. Gordana Kuterovac Jagodić, psihologinja

Preuzeto s: www.koronavirus.hr

Razgovarajte sa svojim starijima kako oni vide situaciju i provjerite kako je razumiju i iz kojih izvora se informiraju. Važno je saznati kojim izvorima informacija vjeruju i pozvati se na njih ukoliko ne žele slušati Vaše savjete jer Vi ste za njih još uvijek djeca!

Napravite osnovnu procjenu o tome što vaši roditelji ili druge starije osobe iz vaše obitelji misle o ovoj bolesti i poznaju li njezine simptome i posljedice. Pitajte: Što si čuo/la o ovoj bolesti? Što ti se čini kod nje opasnim? Jesi li se nekako za nju pripremio/la? Ako vam se čini da možda podcjenjuju opasnost recite im: Mogu li ti reći oko čega se ja brinem u vezi ove epidemije? Podijelite svoje brige i zamolite da neke predostrožnosti naprave radi Vas ako već ne misle da trebaju učiniti radi sebe.

Moguće je da će neke starije osobe biti jako zabrinute i tjeskobne zbog epidemije te će se osjećati ranjivo i ugroženo zbog ostalih bolesti i stanja koja imaju i zbog kojih ne mogu otići k liječniku na svoje redovite preglede. Pokušajte vidjeti što su sve imali u planu od pregleda i kontrola i napravite zajednički plan što se može dogoditi, a što ne.

Ukoliko Vaši stariji članovi obitelji negiraju opasnost i umanjuju potrebu mijenjanja svakodnevnih rutina pokušajte ustanoviti što im je od tih rutina najvažnije i probajte zajedno naći alternative za njih koje su sigurne. Primjerice, umjesto odlaska u trgovinu dogovorite da naprave popis i nazovu službe koje će im ih donijeti. Ako im je važan neki vjerski ritual nađite radio ili televizijsku emisiju i zapišite im ili ih podsjetite kada ju mogu pratiti.

Narušavanje dnevnog ritma može starije osobe jako smetati i uznemiravati i zato im pomozite da uspostave ritam dana i tjedna u ovim neuobičajenim i novim okolnostima. Neka si odrede vrijeme za dizanje, za kavu i lagano vježbanje, za sunčanje na balkonu, za gledanje i slušanje vijesti, za kuhanje, pospremanje i odmor, za komunikaciju s vanjskim svijetom itd. Ritmičnost života vrlo je važna jer smanjuje tjeskobu povećavajući predvidljivost i poznatost.

Ako Vaši stariji članovi obitelji žive sami ili u domovima umirovljenika dogovorite kada i koliko puta dnevno ćete se čuti kako nitko ne bi brinuo. Naučite ih ako je moguće služiti se nekim od suvremenih načina komuniciranja društvenim mrežama i javite im se video pozivima, osobito neka to čine i njihovi unuci ukoliko ih imaju.

Premda je nužna socijalna distanca nije nužno da starije osobe budu izolirane pa ako su u snazi i žele doprinijeti i biti aktivni u ovoj situaciji nađite načine na koje mogu pomoći svojim iskustvom i znanjima, pomoću u poučavanju djece na daljinu ili volontirati na telefonu ili nešto slično činiti na daljinu. Sve se veći broj današnjih umirovljenika sasvim vješto služi mobilnim telefonima i računalima.

Omogućite svojim starijim članovima obitelji da ostanu u kontaktu sa svojim prijateljima i ostalim važnim im osobama i ako je potrebno napišite im vanjski podsjetnik s njihovim telefonskim brojevima i brojevima hitnih službi.

Možda Vaši stariji članovi obitelji misle kako nije potrebno ništa posebno pripremati niti stvarati

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

Inverzija uloga

Danijela Bučević, prof. psihologije, Poliklinika Aviva

Preuzeto s: www.poliklinika-aviva.hr

Velik broj osoba srednje životne dobi je u poziciji da preko noći moraju postati roditelji svojim roditeljima, što ni jednoj ni drugoj strani nije prirodno, niti ugodno. Što su neke uloge duže trajale, to je naš otpor prema njihovom mijenjaju veći, a što su osobnije – to su njihove izmjene veći udarac na naš identitet.

U ljudskoj prirodi je da smo jako skloni vezivati se za određene uloge, kao što smo skloni i drugima namjenjivati određene uloge u našem životu (nekad manje, a nekad više uvažavajući želje i potrebe onog drugog!). Što su neke uloge duže trajale, to je naš otpor prema njihovom mijenjaju veći, a što su osobnije – to su njihove izmjene veći udarac na naš identitet. Inverzija uloga u obitelji na relaciji roditelj starije životne dobi – dijete srednje životne dobi spada u promjenu uloga koje su temelji naših identiteta, zahtjevna je i onda kada se odvija postepeno, kao dio prirodnog procesa u kojem onaj koji vodi postaje onaj kojeg se vodi, a onaj koji je do nedavno bio vođen postaje onaj koji vodi. U, iz današnje perspektive „mirnodopskim“ uvjetima, ta tranzicija uloga je postepena i napreduje malim koracima koji su dovoljno veliki da jedna i druga strana registriraju promjenu i polako se na nju adaptira, ali dovoljno mali da stignu na vrijeme reagirati i promijeniti ako nešto ne funkcionira, što jednoj i drugoj strani daje osjećaj kontrole i sigurnosti. Izvanredna situacija koju trenutno proživljavamo taj prirodan proces ubacuje na „fast forward“. Velik broj osoba srednje životne dobi je u poziciji da preko noći moraju postati roditelji svojim roditeljima, što ni jednoj ni drugoj strani nije prirodno, niti ugodno. Stvar je dodatno zakomplicirana time što je svaka izloženost visokoj razini straha praćena porastom agresije (dio prirodnog obrambenog mehanizma) koja se kanalizira prema samom sebi kao neki oblik autodestruktivnog ponašanja (npr. nekvalitetna briga prema samom sebi) ili agresija prema van (porast nervoze, impulzivnosti, napetosti). Zbog toga smo svi ovih dana malo kraćeg fitilja, osim što smo pojačano umorni, pa se to možda malo manje vidi na van. Pri tome najčešće stradaju oni koji su nam najbliži, u koje imamo najviše povjerenja i od kojih očekujemo najmanju odmazdu nakon nekog neprimjerenog ispada. Ovih dana to često izgleda tako da „odraslo dijete“ koje putem medija svakodnevno više puta čuje kako mora voditi brigu o roditeljima osjeća visoku odgovornost za njihovu sigurnost, što ga onda tjera na „odgojne metode“ na daljinu (zbog korone), najčešće u obliku da roditeljima opetovano ponavlja što trebaju raditi. Uz to, kao pravi roditelj, nastoji dobiti garanciju da će oni to i poslušati. S druge strane roditelj koji nije navikao da mu njegovo dijete, kojem je on do jučer davao upute za život sada govori što smije, a što ne smije raditi, takve upute nerijetko doživljava kao oblik poniženja. Paralelno zbog čitave situacije osjeća bijes jer se osjeća nemoćno, u strahu je jer više puta dnevno čuje da spada u ugroženu skupinu, zasićen je zatvorenosti u četiri zida, a nerijetko smatra da se u životu toliko toga namorao, da mu se jednostavno više ne da slušati da nešto mora. Situaciju dodatno elektrizira to što je jedna i druga strana zbog intenziteta straha koju proživljava zbog korone i potresa emocionalno iscrpljena, pa nam komunikacijske vještine nisu prioritet. Rekla bih da u ovim situacijama nije problem ako je komunikacija u toj inverziji uloga nespretna i frustrirajuća ukoliko nije izazvana ozbiljnijim, dugotrajnim problemima u odnosu roditelj – dijete. Ukoliko su temelji tog odnosa dobri, preživjeti će oni ove potrebe i preslagivanje baš kao i zgrade sa dobrim temeljima. Ono što je

u ovakvim situacijama izrazito korisno, ako prepoznamo da li se netko ne svađa s nama, vlastitom nemoći, prebrzom promjenom, gubitkom kontrole i krizom identiteta koju one izazivaju. Svađe za koje znamo da nisu osobne, koje nismo izazvali mi nego situacija, psihološki manje bole i lakše ih je prevladati. I zato, ako padnu teške riječi, zapitajte se s kim se Vi i/ili Vaš sugovornik trenutno svađate, s Vama ili sa svojom nemoći!

Kratke upute i preporuke za radnike, poslodavce i rukovoditelje

prof. dr.sc. Darja Maslić Seršić i

dr.sc. Jasmina Tomas,

FF Sveučilišta u Zagreb, Odsjek za psihologiju

Gubitak posla i nezaposlenost Psihološko značenje I posljedice gubitka posla

Gubitak posla je visoko stresni događaj. Stresnost gubitka posla ljudi procjenjuju slično kao rastavu braka ili gubitak bliske osobe. Koliko brzo ćemo se oporaviti i koliko uspješno ćemo se nositi s gubitkom posla, ovisi prije svega o dvije osobne procjene: kakvima procjenjujemo svoje šanse da se ponovno zaposlimo kakvim procjenjujemo proces koji je prethodio gubitku posla – smatramo li da nas je poslodavac iznevjerio i da postupak nije bio pravedan ili i sami procjenjujemo da nisu postojale mogućnosti očuvanja našeg radnog mjesta te da je poslodavac donosio pravedne odluke i jasno ih komunicirao zaposlenicima Gubitak posla svakako pojačava doživljaj stresnosti trenutnih okolnosti i smanjuje doživljaj kontrole nad situacijom.

Psihološko značenje nezaposlenosti i njene posljedice

Nezaposlene osobe nemaju pristup izvorima dobrobiti koje imaju zaposleni, a to su: redovita materijalna primanja, status i identitet u društvu, osjećaj korisnosti, mogućnost da koriste svoje vještine i sposobnosti, druže se s kolegama te imaju jasnu vremensku strukturu dana i tjedna. Zbog toga nezaposlenost ima negativne posljedice na ekonomsku dobrobit, mentalno i tjelesno zdravlje. Njene posljedice trpe i obitelji nezaposlenih osoba. Posebno ranjive skupine su osobe srednje životne dobi koje imaju djecu, samci, nižekvalificirane osobe koje obavljaju radnička zanimanja, osobe koje osjećaju jaču financijsku deprivaciju. U trenutnoj situaciji, nezaposlenost pojačava egzistencijalne strahove i smanjuje kapacitete ljudi za uspješno nošenje sa stresnim okolnostima.

Preporuke za osobe koje su izgubile posao Prihvatite da se nalazite u izuzetno zahtjevnoj situaciji koja traži mobilizaciju svih vaših kapaciteta kako bi se s njom uspješno nosili. To znači da će vam trebati podrška bližnjih kako bi upravljali vlastitim emocijama i organizirali život: Misli koje pomažu su: i dobre i loše stvari prođu, i ovo će proći; sada treba izdržati i pokazati snagu; mnogi ljudi su se našli u ovakvoj situaciji. Ljudi s kojima trebamo kontaktirati: bliske osobe koje nas razumiju, s kojima možemo razgovarati o tome kako se osjećamo; osobe koje su optimistične i imaju iskustvo uspješnog nošenja s teškim okolnostima; ljudi koji su spremni pomoći. Aktivnosti koje smanjuju negativne posljedice nezaposlenosti: rutina i vremenska struktura; usmjeravanje pažnje na potrebe drugih i pomoć drugima; volonterski rad u Crvenom križu i drugim humanitarnim organizacijama; učenje; tjelovježba. Izbjegavajte nestrukturirano provođenje vremena i dvije krajnosti: prepuštanje situaciji te zaokupljenost katastrofičnim mislima i stalno praćenje negativnih vijesti izbjegavanje bilo kakvih informacija i otklanjanje negativnih misli kroz dugo spavanje, konzumaciju alkohola, lijekova za smirenje ili drugih psihoaktivnih tvari.

Preporuke za poslodavce i rukovoditelje Pokažite solidarnost i raspodijelite teret krize na sve članove organizacije. Pokažite brigu prema zaposlenicima, redovito s njima komunicirajte, pitajte ih za okolnosti izvan posla. Vodite računa o socijalnim kriterijima prilikom odabira osoba koje će zadržati posao i koje će ga izgubiti. Osigurajte psihološku podršku osobama koje su izgubile po-

sao, ali i zaposlenicima koji (još uvijek) rade. Smanjite doživljaj neizvjesnosti, spriječite kuloarske priče i širenje panike jasnom, redovitom i ponovljenom komunikacijom. U velikim organizacijama otvorite kanale komunikacije u svim smjerovima, podučite rukovoditelje o važnosti komunikacije u kriznoj situaciji; u manjim organizacijama ostvarite osobni kontakt sa zaposlenicima. Preispitajte resurse vaše organizacije za poslovanje u novim okolnostima, ponovno analizirajte sadržaj rada na pojedinim pozicijama, osnažite participaciju radnika u donošenju odluka vezanih uz posao i pružite podršku inovativnom radnom ponašanju koje može poboljšati poslovanje organizacije u ovim otežanim uvjetima.

Rad od kuće (Online rad) Psihološki aspekti rada od kuće Ljudima koji rade od kuće obično nedostaje vremenska struktura, jasne granice između radnog i slobodnog vremena, tjelesna aktivnost i socijalni kontakti. Zbog toga rad od kuće može biti zamoran. U ovoj situaciji, rad od kuće može pojačati doživljaj socijalne izolacije i gubitak dnevne rutine što nepovoljno djeluje na psihičko zdravlje, a time i na radnu motivaciju i produktivnost.

Preporuke za osobe koje rade od kuće Uspostavite vremensku strukturu dana s početkom i krajem radnog vremena te stankama za kavu i ručak. Ako je to moguće, prošećite prije i nakon posla kako bi uspostavili jasniju granicu između radne i obiteljske (ili privatne) domene života. Pokušajte naći mirno mjesto na kojem možete neometano raditi. Ako imate malu djecu, dogovorite s partnerom podjelu radnog vremena i brige o djeci. Ostanite u kontaktu s kolegama i dogovarajte zajedničke stanke u kojima se družite online; njegujte odnose s kolegama kroz elektroničke društvene mreže (WhatsApp, Viber, Facebook, Twitter, Skype, Zoom). Nastojte održati radni moral – izađite iz pi-džame i kućne odjeće, dotjerajte se za video sastanke. Ne budite strogi sami prema sebi, prihvatite da radni uvjeti nisu optimalni, pa se to može odraziti i na učinku.

Preporuke za poslodavce I rukovoditelje

Preispitajte sadržaj pojedinih poslova i ustaljene organizacijske procese s ciljem njihove reorganizacije i maksimalnog korištenja rada od kuće. Osigurajte participaciju zaposlenika u donošenju odluka o reorganizaciji rada i potičite inovativnost. Osigurajte zaposlenicima tehničke uvjete za rad od kuće. Ostanite u kontaktu sa zaposlenicima koristeći informatičke tehnologije, organizirajte online sastanke (Skype, Zoom, Teams....).

Rad pod pritiskom (Preporuke za osobe koje su u ovim okolnostima prisiljene intenzivno raditi ili su izložene posebno intenzivnim stresovima i naporu)

Preporuke radnicima, rukovoditeljima I poslodavcima

Radno vrijeme je važno. Zbog toga treba izbjeći radi veliki broj radnih sati tijekom duljeg vremenskog perioda. Rad dulji od 10 sati dnevno vezan je uz veći broj pogrešaka i propusta u radu. Potrebne su redovite stanke u kojima treba zaokupiti pažnju sadržajima koji nisu vezani uz trenutne probleme na poslu. Potreban je oporavak od posla kroz dovoljno odmora. Posebno je važan san. Osigurajte barem 8 sati spavanja dnevno. Važno je opustiti se nakon posla kako bi mogli zaspati. Ako je moguće, dobro je prije spavanja provesti neko vrijeme u aktivnostima koje nas raduju i koje su nam ugodne. Ako to nije moguće, dobro je prakticirati vježbe opuštanja dostupne na internetu (vježbe disanja, meditaciju, ...) Za one koji rade pod emocionalnim pritiskom, poput zdravstvenih radnika, važno je koristiti strategije regulacije emocija: reinterpetaciju situacije u smjeru okolnosti a ne vlastite krivnje; usmjeravanje pažnje na dobre i pozitivne stvari u sadašnjosti, prošlosti ili budućnosti; mijenjanje vlastite perspektive u perspektivu pacijenta ili klijenta kako bi lakše prihvatili emocionalne reakcije drugih; treba razmišljati o privremenosti datih okolnosti i živjeti dan po dan. Važno je osigurati stručnu psihosocijalnu podršku psihologa.

Nesigurnost posla Psihološko značenje nesigurnosti posla 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 adekvatna plaća, mogućnost napredovanja, kvalitetni odnosi s kolegama). Nesigurnost posla razlikuje se od samog gubitka posla: za razliku od gubitka

posla koji podrazumijeva da se stresan događaj već dogodio, nesigurnost posla podrazumijeva iščekivanje neželjenog stresnog događaja. U tom pogledu, glavne karakteristike nesigurnosti posla su visok stupanj neizvjesnosti i nepredvidivosti: osoba ne zna hoće li se neželjeni gubitak posla ili gubitak njegovih vrijednih karakteristika dogoditi te kada će se dogoditi. Stoga se kod zaposlenika pogođenih nesigurnošću posla razvija osjećaj bespomoćnosti i nemogućnosti kontrole što otežava suočavanje, rezultira padom radne motivacije te uzrokuje pogreške u radu i pad radnog učinka. Subjektivna procjena nesigurnosti posla u velikoj mjeri ovisi o objektivnim ekonomskim i društvenim okolnostima. U trenutnoj situaciji, velik broj zaposlenika strepi od gubitka posla ili brine hoće li uspjeti zadržati sadašnje radne uvjete.

Posljedice nesigurnosti posla

Nesigurnost posla prepoznata je kao jedan od najvažnijih izvora stresa na radnom mjestu jer ima dalekosežne nepovoljne učinke na zaposlenike, organizacije i gospodarstvo u cjelini.

Nesigurnost posla nepovoljno se odražava na fizičko i psihičko zdravlje zaposlenika (a ponekad i članova njihovih obitelji), stavove prema organizaciji i nadređenima (npr. na zadovoljstvo poslom) te na radnu učinkovitost i inovativno radno ponašanje.

Nesigurnost posla ima izraženije negativne posljedice kada su joj zaposlenici izloženi kroz dulji period vremena te u vremenima ekonomskih kriza kada je ponuda drugih poslova snižena.

Najranjiviji su stariji radnici, teže zapošljive osobe, osobe koje imaju prethodno iskustvo dugotrajnije nezaposlenosti, osobe koje su više financijski ovisne o svom poslu, osobe kojima posao predstavlja važan dio identiteta.

Smjernice za zaposlenike Iako je na nesigurnost posla teško izravno utjecati, istraživanja pokazuju da se s njom lakše nose osobe koje primaju veću socijalnu podršku – bilo da je riječ o članovima obitelji, prijateljima ili bliskim kolegama, socijalna podrška pomaže u suočavanju s nesigurnošću posla. Osobe koje procjenjuju veću mogućnost zapošljavanja kod drugih poslodavaca – analizirajte gdje biste mogli potražiti novi posao u slučaju da ostanete bez trenutnog; ukoliko je ponuda poslova za osobu vaših kvalifikacija mala, razmotrite barem privremene mogućnosti zapošljavanja u nekom drugom području. Osobe koje samoinicijativno prilagođavaju svoj posao tako da ga mogu uspješnije obavljati – s obzirom da iskustvo nesigurnosti posla iscrpljuje energetske rezerve, pokušajte u dogovoru s nadređenima organizirati svoj posao na način na koji ćete ga obaviti lakše i uspješnije. Osobe koje se kvalitetnije odmaraju od posla – odmor i psihološki odmak od posla u slobodno vrijeme važni su za učinkovito funkcioniranje na poslu. Kada posao predstavlja veći izvor stresa, kao što je to u situacijama povećane nesigurnosti, posebno je važno pronaći vrijeme za sebe u kojem ćete raditi nešto što vas odmara, relaksira i veseli.

Smjernice za poslodavce i rukovoditelje Sve organizacijske prakse i procedure trebaju se prvenstveno temeljiti na nalazu da nesigurnost posla smanjuje radnu učinkovitost i inovativno radno ponašanje zaposlenika. Dakle, nesigurnost posla ne motivira zaposlenike da bolje rade svoj posao i kao takva ne bi trebala biti korištena kao strategija motiviranja zaposlenika.

Iako je u trenutnim okolnostima mnogim poslodavcima teško jamčiti sigurnost svojim zaposlenicima, pojedine rukovoditeljske prakse mogu ublažiti negativne učinke nesigurnosti posla na zdravlje i radnu učinkovitost zaposlenika: transparentna, jasna, redovita i dvosmjernakomunikacija sa zaposlenicima smanjuje neizvjesnost i doživljaj bespomoćnosti, sprečava širenje kuloarskih priča i panike te povećava percepciju pravednosti organizacijskih procedura. Izbjegnite iznenadne najave otkaza bez upozorenja, ali nemojte ni pretjerano odugovlačiti komunikaciju o ovakvim odlukama jer ona može povećati anksioznost i širenje netočnih glasina. Autonomija u radu zaposlenicima olakšava obavljanje radnih zadataka u otežanim okolnostima koje dodatno iscrpljuju njihovu energiju. Stoga im omogućite što više kontrole nad tempom i metodama rada. Sudjelovanje u donošenju odluka i rješavanju problema vezanih uz posao povećava doživljaj kontrole nad radnom situacijom i uvjerenje da organizacija cijeni i uvažava svoje zaposlenike. Stoga potičite zaposlenike da

iznesu svoje mišljenje i prijedloge vezane uz pojedine odluke. kvalitetan odnos između nadređenih i zaposlenika temeljen na uzajamnom povjerenju i poštovanju kod zaposlenika povećava osjećaj odgovornosti za rezultate svog rada. pružanje podrške zaposlenicima da lakše pronađu novi posao i upravljaju svojom karijerom putem preporuka, karijernog savjetovanja i sličnih mehanizama pomaže ne samo zaposlenicima koji su ostali bez posla, već i zaposlenicima koji (još uvijek) rade.

Gubitak posla

Ana Čerenšek, prof. psih., Igor Čerenšek, mag. psych.

Preuzeto s: https://zena.rtl.hr/clanak/poslovni_savjeti/psiholozi_objasnili_kako_se_nositi_s_gubitkom_posla_i_koj

Svaki dan je nova prilika, no pitanje je za što? Neizvjesnost situacije gurnula nas je sve nekoliko koraka unatrag. Našli smo se u nikad prije viđenoj situaciji izolacije, narušene svakodnevice, suočavanja s vlastitim osjećajima, mislima i stanjima i sve je to prilično izazovno, a onda je došao i krah posla. Gubitak posla teška je situacija i u manje izazovnom vremenu. Danas ta situacija može biti nezamislivo teška. Budući da se mnogi od nas trenutno nalaze u situaciji koja traži nalaženje rješenja, pogledajmo što možemo zajedno učiniti kako bi izronili iz očaja i uronili u nove prilike. Čemu nam očaj sada služi osim tome da stojimo na mjestu i ne poduzimamo ništa? Usmjerimo se na stvari koje možemo, a ne samo na one koje ne možemo.

1. Gubitak posla pokreće mehanizme koji se tipično javljaju u periodima žalovanja i zato je potrebno uvažiti osjećaje koje imamo, suočiti se s njima. Kad nam se dogodi teška situacija nije dobro odmah tražiti izlaz iz situacije i pokušavati biti optimističan oko svega. Optimizam je odlična stvar ali teške situacije zaslužuju malo pauze i suočavanja. Dajte si par dana, osjetite i proživite osjećaje koji nisu ugodni i oni čine dio našeg života i tu su s razlogom. Nekad boli da bi kasnije bilo lakše a potiskivanje osjećaja dugoročno može izazvati puno ozbiljnije posljedice. Skrbite za sebe. Iako vam je zadnje na pameti vježbanje ili zdrava prehrana, sad je vrijeme kada skrb o sebi ili za sebe morate staviti na prvo mjesto. Ležati na kauču i očajavati nad svojom sudbinom nije dugoročno prihvatljivo. Već i šetnja od pola sata može učiniti čuda za vas - tjelesno i mentalno. Pokrenite se zato što će vaša emotivna slika biti bolja sa svakim korakom kojeg napravite. Želite biti emotivno bolje, mentalno malo više u formi jer ćete iz dobrog stanja napraviti bolji iskorak za sebe, naći bolje rješenje za trenutnu situaciju u kojoj se nalazite. Vrijeme za to je sad! 2. Kome kukate? Iako je puno ljudi ostalo bez posla, pričati o tome svaki dan iznova nije najbolje rješenje. Pokrenite društvenu raspravu, pričajte o stvarima koje možete poduzeti, a ne uvijek iznova o stvarima koje su se već dogodile i nad kojima nemate nikakvu kontrolu. Iako je neki vid analize dobar, pogotovo ako se radi o nekim greškama koje ste mogli u prošlosti prevenirati, vrtjeti jedno te isto vodi samo dublje u očaj. Budite okruženje koje potiče druge na akciju, to će i Vama pomoći. 3. Koje su vaše kompetencije? Ako ste se pobrinuli sami za sebe i izbacili kukanje, vrijeme je da analizirate svoja znanja, vještine i afinitete. Sastavite popis svih svojih kompetencija, edukacija koje ste prošli, tečajeva, svih sposobnosti koje imate, a zatim ih pretvorite u formu CV-a. Zapišite negdje i koje su vaše želje, afiniteti, gdje se vidite u budućnosti? Nakon toga promislite u koja znanja i vještine bi mogli dodatno ulagati. Danas je online dostupan velik broj besplatnih tečajeva i edukacija koji će vam unaprijediti kompetencije ali i učiniti vas zanimljivijim na tržištu rada. Osim toga, možda odlučite i sami pokrenuti nešto, neki svoj privatni posao. Poduzetništvo nije lako, ali prava osoba s pravim znanjima i dobrom idejom može učiniti veliku razliku! 4. Biti nezaposlen je posao sam po sebi. Sada ste spremni napraviti novi korak. Potraga za poslom od danas je vaš novi posao! Oglasite prijateljima i poznanicima da ste u potrazi za poslom. Ljudi više no ikad dijele informacije, nikad ne znate tko će imati pravu informaciju za vas. Potražite poslove u granama poslovanja koje danas cvjetaju: trgovina, farmacija, dostava. Bavite se nečime što je u vašoj struci ili probajte nešto novo.

Razmislite je li ovo prilika za promjenu i kakva je vaša željena promjena. Zapišite ciljeve i krenite u potragu. Sjetite se da je ovo samo stanica u vašem životu a kakav će daljnji tijek vaše karijere biti ovisi o brojnim okolnostima i vama samima u najvećoj mjeri. Ako u ovom trenutku ne znate točno gdje želite stići, to je u redu, onda nije važno kojim putem idete, rekla je mačka u Alisi u zemlji čuda. Važno je napraviti prvi korak! 5. Volontirajte. Danas možda nećete naći novi posao ali možete pomoći drugima. Širenje dobrote pomaže vama ali i drugima. Raditi za druge dobro otvorit će vam perspektivu, povećati krug kontakata, donijeti nova iskustva, a navečer ćete se osjećati dobro jer idete u krevet s mišlju da ste nekome pomogli. Nije to ni tako loše. Važna komponenta mentalnog zdravlja je doprinos društvu pa tako radite dobro za sebe i druge. To što nemamo posao ne znači da ne možemo raditi, to samo znači da nismo adekvatno kompenzirani za svoj rad, ali zadovoljstvo radom ne treba izostati u potpunosti. Svakome se dogodio neuspjeh, razlika je u tome što neki iz neuspjeha izađu još jači, a neki dopuste da ih neuspjeh definira. Oni koji znaju interpretirati neuspjeh kao izazov, oni su koji će neuspjeh najvjerojatnije prevladati (istraživanje psihologa Martyja Selingmana to potvrđuju). Ljudi koji interpretiraju gubitak posla kao odraz vlastite nesposobnosti ili poraza teže će se od tog gubitka oporaviti za razliku od ljudi koji na tu situaciju gledaju kao na privremeni “poguranac” unatrag i priliku za preispitivanje svojih sposobnosti i želja, kao i na priliku za izgradnju otpornosti. Sad kad ste pročitali ovaj članak vrijeme je za pokret. Koji je vaš prvi korak?

COVID-19 kriza – upute za menadžere kako uspješno voditi ljude i poslovanje

Tanja Pureta, mag. psych., Ramiro Zagreb

Preuzeto s: <https://www.ramiro.hr/covid-19-kriza-upute-za-menadzere-kako-uspjesno-voditi-ljude-i-poslovanje.aspx>,
16.03.2020.

Kriza vezana za korona virus je sigurno i vama, kao direktoru, menadžeru ili voditelju tima, nametnula brojna pitanja o tome kako trenutno postaviti poslovanje, kao i kako se što prije poslovno oporaviti nakon nje. Svakodnevno slušate upute Nacionalnog kriznog stožera i nastojite donositi najbolje odluke. Znači da i vaši zaposlenici slušaju iste upute te da imaju iste informacije kao i vi. I oni trebaju svakodnevno donositi razne odluke vezane za novonastalu situaciju. Za neke odgovore su im dovoljne javne upute, ali za neke im trebaju upute njihovih rukovoditelja. Primjeri pitanja koja ih brinu su sljedeća: Trebam li ograničiti vlastito kretanje, kako bih time smanjio/la širenje virusa, bez obzira što nisam zaražen? Kako reći klijentima da se ne rukuju sa mnom, iako oni to žele? Kako ćemo nastaviti s poslovanjem kad nam se otkazuju narudžbe, ne dolazi roba, ... Trebamo li ići na sastanke unutar i izvan organizacije i je li to neodgovorno? Je li poslovanje organizacije sigurno, kao i moj posao unutar nje? Zato je važno da upravo vi, kao voditelji, „prevедete“ te opće upute na upute vezane za vašu organizaciju i specifičnosti vašeg poslovanja. U ovom trenutku najviše i najbolje što možete dati vašim zaposlenicima je upravo ispravna i pravovremena komunikacija. Njome osiguravate brojne dobrobiti, od kojih su najvažnije sljedeće: Smanjujete osjećaj nesigurnosti i panike, jer dajete zaposlenicima važnu informaciju da vam je stalo do njihovog zdravlja i do adekvatnog poslovanja. Dajete im jasne upute kako trenutno poslovati što je moguće sigurnije za njih i klijente. Dajete im do znanja da razmišljate i o budućnosti, kako bi zadržali poslovanje i radna mjesta. Što trebate komunicirati: Na početku obraćanja dajte im ohrabrujuću poruku da odgovorno pratite sva zbivanja i stalno donosite odluke važne za njihovu sigurnost i sigurnost poslovanja, kako biste zajednički uspješno prebrodili sve kratkoročne i dugoročne izazove. Opće higijenske upute prevедite na vaše konkretno poslovanje, kao npr. kad se i kako peru ruke, nosi li tko i kakvu zaštitnu opremu te u kojim situacijama, kako ćete regulirati grupna okupljanja (interne i eksterne sastanke) i ponašanja u njima (rukovanja i sl.). Pritom je najbolje da im sve upute predložite na pozitivan i zanimljiv način, kako bi ih potaknule, a ne prestrašile (npr. „Dobrodošlicu možete izraziti toplim osmijehom i mahanjem, umjesto rukovanjem“ i sl.). Dajte im upute kako će izgledati vaše poslovanje u sljedećem kratkoročnom razdoblju – što će tko raditi, s kojim ciljevima i na koji način. Obavijestite ih da ćete sve nove upute dati na vrijeme, kako bi uspjeli organizirati privatni i poslovni aspekt života u trenutačnim okolnostima. Vi ne znate koliko će kriza trajati niti koliko će se brzo mijenjati informacije, ali im možete obećati da ćete na svaku od njih reagirati najboljim mogućim odlukama, pri čemu su i njihovi konstruktivni savjeti i sugestije dobrodošli. Jasno im dajte do znanja da vjerujete i u njih i u poslovanje poduzeća te da ćete zajednički pronaći način da se poduzeće uspješno oporavi od krize, nakon što prođe. Sve ovo je jako važno kako biste smanjili stres i povećali otpornost vaših zaposlenika na psihofizičke posljedice krize. Vaši će se zaposlenici osjećati sigurno, jer ćete im dati do znanja da su na brodu kojem netko čvrsto drži

kormilo. Stoga će sve upute prihvatiti pozitivno te će imati dovoljno energije i pozitivnog stava da se uspješno nose sa svim izazovima. Vi trebate izbjegavati osjećaj bespomoćnosti i davati im redovito potrebne informacije i upute na pozitivan i poticajan način. U suprotnom, posljedice krize za vaše ljude i poslovanje bi mogle biti puno dublje. Zaposlenici su vaša najveća snaga, pa ako s njima stvorite komunikaciju temeljenu na međusobnom povjerenju i zajedništvu, imat ćete neprocjenjivi kapital kako sada, u krizi, tako i u budućnosti, nakon nje.

Petnaest savjeta kako učinkovito raditi od kuće

Sandro Kraljević, mag. psych., www.mindlab.hr

Pandemija virusa COVID-19 većinu je hrvatskih (pa i svjetskih) kompanija prisilila na drastičnu promjenu načina obavljanja posla. Rad od kuće, oblik poslovanja oko kojeg su se do jučer "lomila koplja", danas je odjednom postao nova svakodnevica. Raditi od doma ponekad nije nimalo lako, posebice ako smo navikli da svakoga dana putujemo do svog ureda. Dom poistovjećujemo s obitelji, kućanskim obvezama i slobodnim vremenom, zbog čega je vrlo lako izgubiti radni fokus i "skliznuti" u neke aktivnosti kojima ćemo, ruku na srce, samo potratiti vrijeme. Kako onda tih osam, devet ili koliko već sati biti produktivan unutar vlastita četiri zida?

1. Ustanite u standardno vrijeme kao i inače. Rad od kuće sa sobom nosi puno veću fleksibilnost u radnom vremenu - što ponekad uključuje i sam trenutak kada počinjemo s radom. Ako nemamo šefa ili kolege kojima se trebamo javiti odmah u devet ujutro, vrlo je lako planirani početak rada malčice odgoditi jer bismo ostali još malo spavati ili izležavati se u krevetu. Nastojte odoljeti tom porivu, koliko god bio privlačan - ako išta, zbog sebe. U periodu kad radimo od doma jako je važno sačuvati radne navike koje smo stekli, a jutarnje buđenje je jedna od najosnovnijih! Odradite svoj uobičajeni jutarnji ritual
2. Mi ljudi smo bića navika, a jutarnji rituali nam dokazano pomažu da se uspješno pripremimo za nadolazeći dan. Tuširanje, doručak, kratka fizička aktivnost - vi znate svoju dobitnu kombinaciju za početak dana. Samo zato što radite od kuće ne znači da biste svoje jutarnje rituale trebali preskakati.
3. Obucite se kao da idete na posao. Kada kažemo "rad od kuće", jedna od prvih asocijacija je "rad u pidžami ili kućnom ogrtaču". Da, rad od doma nam zaista pruža taj luksuz, što ne znači da je to ispravan odabir. Pidžame i kućnu odjeću naš mozak poistovjećuje s opuštanjem i slobodnim vremenom. Ta veza je u našem mozgu toliko jaka da je de facto puno teže fokusirati se na rad kada nosimo takvu vrstu odjeće.
4. Naravno, to ne znači da trebate oblačiti odijela i kravate dok ste kod kuće. Traperice, košulja ili polo majica bit će dovoljni da vas "setiraju" u radni mod.
5. Odredite mjesto s kojeg ćete raditi. Kada radimo od doma, samo okruženje doma nam otežava koncentraciju i fokus. Tada nam se kuhanje ručka ili peglanje veša odjednom mogu činiti najzanimljivijim aktivnostima na svijetu - samo da se ne trebamo posvetiti našem standardnom poslu. Kao što na svom radnom mjestu zasigurno imate mjesto za rad koje je baš vaše, zbog čega ne biste istu stvar napravili i u vašem stanu - barem dok vam je on privremeni ured. Naime, kada stalno radimo s jedne te iste lokacije, naš je mozak vrlo brzo počne poistovjećivati s radom. Nakon toga, dovoljno je samo doći na tu lokaciju da se naš mozak "prebaci" u radni način. Stoga, najidealnije bi bilo kada biste imali odvojenu sobu ili barem stol koji ćete koristiti samo za rad - i ni za što drugo.

6. Izbjegavajte ležanje u krevetu Svatko od nas je barem jednom radio na laptopu iz udobnosti svog kreveta. Međutim, dugoročnim prakticiranjem rada iz udobnosti vlastitog kreveta ipak radimo više štete nego koristi. Što se događa? Radeći dok ležimo s vremenom krevet počinjemo poistovjećivati s mjestom za rad umjesto kao mjesto na kojem spavamo. Posljedično, možemo imati velikih poteškoća s usnivanjem kada dođe vrijeme za spavanje i općenito kvalitetnom sna. Zapamtite - najbolje je kada krevet koristimo isključivo za spavanje!
7. Reorganizirajte svoje kućanstvo - Samo zato što radimo od doma ne znači da više nemamo svojih privatnih obveza - djeca, kućni ljubimci i kućanske obveze i dalje su tu. Kada nam vlastiti dom postane (privremeni) ured, članovi naših obitelji puno nam lakše prekidaju prijeko potrebnu koncentraciju za rad. Da se to ne bi događalo, dogovorite se sa svojim ukućanima o preraspodijeli kućanskih poslova - tko će napraviti koji dio posla i (do) kada. Svakako ih informirajte kada ste dostupni za njih, a kada je vaš fokus ipak potrebniji na poslu. Možda će već jedan dobar par slušalica biti dovoljan da se "odmaknete" od svega i fokusirate na rad.
8. Odredite vrijeme za rad i vrijeme za odmor - Ovaj savjet vrijedi kako za rad od kuće, tako i za uoičajan rad u uredu. Mi ljudi nismo strojevi i rijetko tko može "odguliti" osmosatni radni dan bez pauze. Zbog toga je jako važno odrediti vrijeme kada radimo, a i vrijeme kada se odmaramo. Najbolja je kombinacija da periode od sat do sat i pol posla "razbijemo" kratkom 15-20-minutnom pauzom.
9. Budite i dalje u kontaktu s drugima - Za to iskoristite mogućnost tehnologije - samo zato što smo fizički udaljeni jedni od drugih ne znači da se ne možemo čuti ili vidjeti. Skype, WhatsApp poziv ili Facetime - opcija je zaista pregršt. Ne samo da je važno održavati kontakte s kolegama radi svakodnevnog posla, već nam razgovor s drugima pomaže u borbi protiv izolacije i osjećaja usamljenosti.
10. Distraktore smanjite na minimum - Kada nismo u uredu, imamo puno veću slobodu koristiti naš mobitel ili gledati televizor dok radimo. Ako išta, nema nikakvog šefa da nas u tome kontrolira! Ako vam je glavom prošla misao da ćete jednostavno "multitaskati" između svog posla i društvenih mreža, varate se. Svaki prekid u radu može nam narušiti našu koncentraciju čak za sljedećih 25 minuta!
11. Kada radimo, onda radimo - i najbolje da tada ugasimo svoj e-mail preglednik i notifikacije na mobitelu.
12. Znajte kad ste u danu najproduktivniji - Je li to jutro? Kasno popodne? Možda navečer? Rad od kuće pruža malo više fleksibilnosti da posao prilagodite svom vlastitom ritmu.
13. Koristite aplikacije - Također jedan od savjeta koji vrijedi kako za ured, tako i van ureda. Radeći remote može biti puno teže uspostaviti kvalitetnu organizaciju posla i koordinaciju među ostalim kolegama. U tom vam slučaju razne aplikacije mogu priskočiti u pomoć!

Za upravljanje radnim zadacima možete isprobati aplikacije kao što su Asana, Basecamp, Trello i Freedcamp. Za učinkovito upravljanje vremenom slobodno testirajte Harvest, RescueTime, ili Toggl.

14. I dalje poštujujte svoje radno vrijeme - Radeći od doma vrlo se lako "prekine" ona jasna granica između posla i privatnog - jer smo stalno na "privatnom" terenu. Nije onda rijetkost da ostanemo za laptopom do kasno navečer, potpuno gubeći pojam o vremenu. Samo zato što

88. Petnaest savjeta kako učinkovito raditi od kuće

Sandro Kraljević

radimo od doma ne znači da se trebamo "ubijati" od posla. I u tim je situacijama važno znati kada gasimo laptop i posvećujemo se svojim najmilijima. Kad ste gotovi, gotovi ste!

15. Slobodno se nagrađite! Psiholozi su još davno otkrili koliki utjecaj nagrade imaju na naše ponašanje i motivaciju. A rad od kuće za nekoga može biti vrlo izazovan, da ne kažem i težak. Zbog čega se ne biste nagrađili nakon uspješno odrađenog radnog dana - makar to značilo da niste ni izašli iz stana!
16. Izađite u šetnju - Samo zato što se preporučuje da periodu pandemije koronavirusa većinu vremena budemo u zatvorenom, ne znači da je izlazak iz kuće zabranjen. Naprotiv, možemo šetati i uživati u sunčanom vremenu dokle god se ne grupiramo u velike skupine, držimo razmak jedni od drugih i redovito dezinficiramo ruke.
17. Boravak na svježem zraku ima puno benefita za našu radnu produktivnost. Ako ste "zapeli" pišući neki izvještaj i riječi nikako ne "izlaze" iz vaše glave, možda je sve što vam treba - jedna kratka šetnja.
18. Pripazite na svoju cyber sigurnost - U slučaju da pri radu od doma koristite osobni laptop ili ostale elektroničke uređaje, a posebice ako vam je pojam cyber sigurnosti velika nepoznanica, obratite se za pomoć pouzdanom izvoru koji vam može dati koristan savjet u tom području.

Što nam je činiti u doba pandemije koronavirusa ako smo obrtnici ili vlasnici malih poduzeća?

Sandro Kraljević, mag. psych., www.mindlab.hr

Čitao sam jedan članak na poznatom hrvatskom poslovnom portalu, te mi je za oko zapela jedna od rečenica autorice koja glasi otprilike ovako: "Sada će nam doći na naplatu sve ono vrijeme u kojem nismo stavljali fokus na ljudske potencijale (engl. human resources - HR) i primijenjenu poslovnu psihologiju." Bili smo šefovi, a ne lideri. A kao šefovi, nismo vodili ljude i postepeno ih razvijali ulažući u njih, već smo mikromenadžerirali i "gasili požare". I naravno da je naše poslovanje koronavirus dočekalo totalno nespremno. Nismo pripremili teren.

Kao organizacijski psiholog, ne mogu se ne složiti s tvrdnjom autorice tog članka. Ali ću se odmah i ispričati što sam krenuo s negativom. Prošlost ne možemo vratiti, možemo samo plakati nad prolivenim mlijekom. Međutim, što više plaćemo, to više gubimo vremena koje smo mogli uložiti u puno produktivnije stvari. Nećemo tonuti u depresiju i kukati (koliko god bi to bilo opravdano u ovom trenutku), već hajdemo vidjeti što se može napraviti. To uvijek govorim svim svojim klijentima koji mi dođu na coaching ili psihološko savjetovanje, pa ću i sada.

Crne misli o zatvaranju firme i financijskoj propasti svakome su poduzetniku ovih dana barem jednom prošle kroz glavu. I neminovno je da ćemo zbog nadolazeće ekonomske krize trebati raditi promjene u dosadašnjem načinu poslovanja. Kao psiholog i coach neću vam davati savjete o tome što biste trebali raditi sa svojim firmom (ipak, to vi najbolje znate), ali vam mogu postaviti nekoliko korisnih pitanja za razmišljanje.

Poslovni konzultanti koji su i puno iskusniji od mene reći će da bilo kojoj transformaciji našeg poslovanja uvijek treba prethoditi osobna transformacija nas samih. Bez toga neće ići. Neki od vas će se možda po prvi put u životu upitati ova pitanja koja slijede u nastavku. Neki će odmahnuti rukom i smatrati ih smiješnim ili glupima, što je također u redu. Izbor ostavljam na vama.

Je li vrijeme za brutalno rezanje troškova? Ovo je misao koja će nam doći među prvima - jer ipak nam slijedi period recesije. Nisam ekonomist, ali sam kroz vođenje vlastite firme itekako zavolio brojeve, jer su oni vrlo transparentni. Koliki su vam prosječni mjesečni troškovi? Koliki će vam biti nadolazeći troškovi? A priljevi? Kolika će biti razlika između te dvije komponente? Mogu li negdje uštedjeti? Mogu li "preživjeti" bez nečega? Trebam li (i mogu li) i dalje trošiti onako kako sam i do sada? Imam li ušteđevinu? Ako da, koliku? I koliko od toga mogu izdvojiti da privremeno "spasim" svoje poslovanje i zaposlenike? Ponukan još jednim člankom koji sam pročitao ovih dana, osvrnut ću se na dilemu koju možda neki od vas sada imaju - biste li u ovo vrijeme trebali ulagati u (digitalni) marketing? Neki od vas to mogu sada vidjeti kao bespotrebni trošak. Neki će smatrati da im to ne treba. Međutim, marketing bi u ovoj situaciji možda mogao biti najvažniji potez koji ćete povući. A i ovaj članak bi vas mogao razuvjeriti.

Je li vrijeme da promijenim percepciju svojih klijenata? Što je moj kupac ili klijent do sada trebao, a što treba sada, u ovim novonastalim okolnostima? Kakvi su ga problemi mučili prije pandemije, a koji ga sada more? I kako mu mogu dati rješenje tih problema? Na koji način mogu modificirati

proizvode i/ili usluge koje sada nudim da više odgovaraju trenutnoj situaciji? Trebam li se usmjeriti na drugu ciljanu skupinu kupaca? Tko je uopće moj idealan kupac? Koji je bio dosadašnji profil moje buyer persone, a koji je sada?

Je li vrijeme za transformaciju poslovanja? Mogu li proširiti asortiman proizvoda/usluga? Imam li opciju udružiti se s nekim da mi bude lakše? Ili asortiman treba ostati isti, a ja samo trebam prilagoditi marketinške aktivnosti? Je li možda vrijeme za internacionalizaciju poslovanja? Samo zato što ste do sada radili na hrvatskom području ne znači da sada možda nije vrijeme da cijeli svoj web prevedete na engleski i kontaktirate neke tvrtke izvan granice. Mogu li uz firmu imati još neki izvor prihoda? Poznata engleska uzrečica kaže "Don't put alleggs in one basket" - i skroz je na mjestu. Možda će vam se otvaranje nove tvrtke u ovo doba činiti suludim - i to je sasvim razumljivo. Međutim, ne možemo pobjeći od činjenice da su neke tvrtke nastale upravo za vrijeme i neposredno nakon 2008., u doba posljednje gospodarske krize. Među najpoznatijima su Uber i Airbnb.

Je li vrijeme za prebacivanje u drugi biznis? Odnosno, je li vrijeme za totalnu transformaciju poslovanja? Je li pametno da napravim transfer u neku drugu industriju koja će sada biti profitabilnija? Ponekad je najbolje rješenje (privremeno) zatvoriti postojeći biznis i prebaciti se u neki drugi, često sasvim deseti biznis. Međutim, tu se zna javiti jedna prepreka kod poduzetnika. Naime, ako više godina imamo uhodani biznis, doslovno se počnemo poistovjećivati s njim. Naša tvrtka uvijek je produžetak nas. I onda samu ideju o zatvaranju i počinjanju ispočetka naš mozak automatski "odbacuje". Ne želi to prihvatiti. Pa nismo valjda sve te godine lomili kosti da bismo zbog nekog koronavirusa stavili ključ u bravu? Da, tu je malo i pitanje našeg ega. De facto imamo osjećaj da se odričemo vlastitog djeteta - a kome bi to bilo lako? Iznimka su serijski poduzetnici kojima je "šetanje" od biznisa do biznisa normalna stvar. Međutim, postoji i jedna dobra stvar u svemu ovome: ako smo pažljivo gradili naš osobni brend, klijentima zaista isporučivali kvalitetnu uslugu i za sebe izgradili određenu reputaciju na tržištu, onda taj transfer ne bi trebao biti toliko bolan. I na situacijama kao što su ove najbolje se vidi ubiranje plodova osobnog brendiranja.

Je li vrijeme da preispitam sebe? Tko sam ja? Zbog čega sam krenuo/la u poduzetništvo? Zbog čega sam pokrenuo/la baš ovu firmu? Zbog čega radim to što radim? A što još znam raditi? Koji su još moji talenti, sposobnosti i vještine koje posjedujem? U čemu sam još dobar/a? Bih li nešto od toga mogao/la iskoristiti kao budući biznis ili barem kao nadogradnju postojećega? Uzmite malo vremena da biste razmislili o odgovorima i na ova pitanja.

Je li ipak vrijeme za zatvaranje firme? I to je jedna od opcija - u nekim situacijama najbolja za koju se možemo odlučiti. Razmislite malo o tome trebate li gasiti baš cijelu firmu. Možda možete "srezati" samo dio poslovanja. Za što god se odlučili, komunikacija prema djelatnicima mogla bi biti jedan od najvećih izazova.

I zaključno... Dvije stvari bih izdvojio za kraj. Kada vas ulovi panika i "prežvakavanje" crnih misli, zastanite i vratite se u sadašnji trenutak. Nakon toga si postavite pitanje što zaista, ali zaista možete napraviti u datom trenutku. I napravite taj postupak koliko god je puta potrebno. Općenito u životu mislimo da dosta toga ne možemo, sve dok ne shvatimo da - ipak možemo, čak i u ovoj gadnoj situaciji.

Također, važno je maknuti se od tolike količine negativnih vijesti, posebice neprovjerenih. Maknuti se i od negativnih komentara na društvenim mrežama. Nemojmo se "kačiti" na zrnca mudrosti koja prosipa rođak naše šogorice, već vjerujmo isključivo stručnjacima. A i oni ne znaju što je točno za činiti i kako će se razvijati situacija - kako ćemo onda mi? Hajdemo se, stoga, vratiti u zonu našeg utjecaja - makar taj povratak radili i sto puta na dan.

Djelatnicima na prvoj liniji obrane: budite hrabri, ali brinite i o sebi

*mr. spec. Tanja Pureta, prof. psih. „spec.industrijske i organizacijske psihologije, Ramiro d.o.o. za poslovno savjetovanje
Objavljeno na web: www.ramiro.hr*

Osjećaj stresa iskustvo je kroz koje vjerojatno prolazite vi i mnogi vaši kolege. Sasvim je normalno da se tako osjećate u trenutnoj situaciji. Može vam se činiti da ne radite dovoljno dobro, da su na vama veliki zahtjevi i dodatni novi pritisci, uključujući stroge postupke zaštite na radu. Stres i osjećaji povezani s njim nikako nisu znak da niste sposobni raditi svoj posao niti da ste slabi, čak i ako se tako osjećate. Zapravo, stres u određenoj mjeri može biti koristan - u ovom trenutku vas može dodatno osnažiti u radu i pružiti vam osjećaj svrhe. Međutim, dugotrajna izloženost visokom pritisku može ostaviti snažnije posljedice, i zato je upravljanje vlastitim stresom i psihosocijalnom dobrobiti sada jednako važno kao i upravljanje svojim fizičkim zdravljem. Donosimo vam 5 konkretnih savjeta, s nadom da će vam biti od pomoći u nošenju sa svakodnevnim izazovima. 1. Brinite o sebi. Pobrinite se za svoje osnovne potrebe i koristite korisne strategije suočavanja - osigurajte odmor i predah tijekom rada ili između smjena, jedite redovito i ostanite u kontaktu s obitelji i prijateljima. Izbjegavajte štetne strategije suočavanja poput duhana, alkohola ili drugih supstanci jer one dugoročno mogu narušiti vašu psihičku i fizičku dobrobit. 2. Prisjetite se što vam olakšava nošenje sa stresom. Ovo je vjerojatno jedinstven i dosad neviđen scenarij za mnoge od vas, posebno ako niste bili uključeni u slične intervencije. Prisjetite se strategija koje ste u prošlosti koristili za nošenje sa stresnim razdobljima – one vam mogu koristiti i sada, iako je scenarij drugačiji. 3. Budite u kontaktu. Nažalost, neki od vas mogu zbog stigme izloženosti virusu doživjeti udaljavanje svoje obitelji ili prijatelja, što može otežati ionako zahtjevnju situaciju. Ako je moguće, ostanite povezani sa svojim najbližima putem digitalnih medija. Obratite se kolegama, svojem voditelju ili drugim osobama od povjerenja za socijalnu podršku - možda će vaši kolege imati slična iskustva.

4. Osvijestite kako se osjećate. Ako osjetite da vam se stres pogoršava i osjećate se preplavljenima, niste krivi. Svatko doživljava stres i drugačije se nosi s njim. Normalno je da dugotrajna izloženost velikom pritisku ostavi traga na vašu psihičku dobrobit. Možda ćete primijetiti promjene u svojem radu, kao i promjene u raspoloženju poput povećane razdražljivosti, osjećaja potištenosti ili povećane tjeskobe. Možda ćete se osjećati kronično iscrpljeno ili ćete se teže opušati tijekom razdoblja odmora. Moguće su i neobjašnjive fizičke tegobe, poput tjelesne boli. 5. Potražite podršku. Kronični stres može utjecati na vaše mentalno zdravlje i vaš rad, a može imati učinke čak i nakon što ova krizna situacija prođe. Ako stres postaje prekomjeran, obratite se svojem voditelju tima ili drugoj stručnoj osobi kako bi vam se osiguralo pružanje odgovarajuće podrške. Zaključno, ne oklijevajte u očuvanju vlastitog psihičkog zdravlja. Imajte na umu poruku Hansa Klugea, ravnatelja WHO za Europu: „Ovo neće biti sprint, ovo će biti maraton“.

6 koraka za upravljanje neugodnim emocijama. Psiholozi već odavno znaju da je jedna od najneugodnijih emocija koju možemo doživjeti osjećaj bespomoćnosti. Iako je sasvim normalno ponekad se tako osjećati, dugoročno doživljavanje neugodnih emocija poput ove može imati negativne posljedice za naše (i privatno i poslovno) funkcioniranje. Upravo zato, ključno je ne prepustiti se

negativi, već posvetiti pažnju emocijama koje doživljavamo uslijed trenutne krize. Iskoristite ovih 5 savjeta koje vam donosimo, kako biste mirno plovili kroz svaku krizu, pa tako i ovu. 1. U redu je osjećati se loše. U potpunosti je prirodno da vas je strah, da ste tužni, ljuti ili nešto treće. Prvi korak suočavanja s neugodnim emocijama je prihvatiti ih. Uzmite si trenutak da razmislite i imenujete točnu emociju koju doživljavate. Bilo koja emocija koju osjećate je normalna reakcije na nenormalnu situaciju.

2. Stavite na papir sve što vas muči. Zapišite što točno vas brine odnosno što vam izaziva neugodnu emociju. Je li to npr. manjak kontakta s drugima? Briga o širenju virusa? Strah od gubitka posla? Pokušajte biti što specifičniji. 3. Definirajte što je pod vašim utjecajem. Brige koje ste nabrojali podijelite u dva stupca – na one na koje možete utjecati i na one na koje nemate direktan utjecaj. Primjerice, vjerojatno ne možete mijenjati odluke koje Nacionalni krizni stožer donosi, ali ako ste pod stresom jer niste sigurni hoćete li uspjeti zadržati posao, razgovarajte s poslodavcem što sve možete napraviti kako se to ne bi dogodilo, a istovremeno krenite s razradom rezervnog plana.

4. Popišite sve što možete napraviti da se osjećate bolje. Dajte mašti na volju i budite što kreativniji u kreiranju svoje liste! Što vas inače veseli? Što inače volite radite? Pritom, orijentirajte se na 3 skupine aktivnosti: kontakt s drugima (npr. društvene igre, ručak putem video-poziva), fizičko zdravlje (npr. vježbanje) te opuštajuće aktivnosti i hobiji (npr. meditacija, čitanje,...). 5. Probudite kreativnost i pretvorite brige u prilike. Za svaku od briga pronađite odgovarajuću protumisao ili protuaktivnost. Razmislite kako biste mogli utjecati čak i na one stvari za koje vam se na prvu čini da je to nemoguće. Primjerice, iako ne možete utjecati direktno na odluke stožera, svojim odgovornim ponašanjem možete djelovati na sprječavanje širenja virusa, a time utječete i na smanjenje potrebe za oštrijim mjerama.

6. Usmjerite se na sve što je pod vašim utjecajem.

Franjo Asiški je davno rekao „Bože, daj mi hrabrosti da promijenim ono što mogu promijeniti, daj mi snage da prihvatim ono što se ne može promijeniti, a najviše od svega, daj mi mudrosti da razlikujem prvo od drugoga.“ Upravo je to suština upravljanja emocijama. U situacijama u kojima osjećate bespomoćnost, tugu, ljutnju ili strah, vratite se ovoj tehnici i osvijestite koje sve stvari jesu pod vašim utjecajem. Na taj način prestajete biti bespomoćni i dobivate mir i snagu potrebnu za suočavanje s izazovima. Ono što ne možete direktno promijeniti, prihvatite tako kakvo je (npr. vrijeme, mogućnost potresa,...). Međutim, čak i u situacijama koji su izvan vašeg područja utjecaja, uvijek možete odabrati kako ćete se pripremiti za njih i kako ćete na njih reagirati.

91

Menadžeri trebaju psihološku podršku

*mr. spec. Tanja Pureta, prof. psih., spec.industrijske i organizacijske psihologije,
Ramiro d.o.o. za poslovno savjetovanje
Objavljeno na web: www.ramiro.hr*

U ovoj krizi posebno intenzivan stres doživljavaju menadžeri, voditelji timova i vlasnici poduzeća. Uz nošenje s vlastitim osjećajem neizvjesnosti, oni se suočavaju i s izazovom kako održati poslovanje i uspješno voditi ljude u ovoj kriznoj situaciji.

Menadžeri su najvažnije karike u organizaciji, jer o njihovoj psihičkoj snazi i stabilnosti ovisi dobrobit ljudi kojima rukovode, kao i cijele organizacije. Zato trebaju znati puno o psihologiji ljudi, kako bi ih uspješno vodili, posebice u kriznim vremenima. CIPD, svjetski poznati institut u području upravljanja ljudskim potencijalima, u ožujku ove godine je objavio Izvještaj o zdravlju i dobrobiti zaposlenika (Health and Well-Being at Work, Survey Report), u kojem ističe da fizičko zdravlje zaposlenika najviše ovisi o njihovom psihološkom zdravlju. Međutim, samo 31% rukovoditelja je spremno potaknuti razgovor o vlastitom, kao i timskom mentalnom zdravlju.

Zašto prihvatiti stručnu podršku?

Mnogi traženje stručne podrške ni ne razmatraju kao opciju za lakše nošenje s raznim izazovima, s kojima su trenutačno izloženi. Razlog tome je što se razgovor s psihologom najčešće promatra kroz prizmu psihičkih bolesti, što je potpuno pogrešno i vrlo loš stav. Naime, psihološka i stručna podrška se dominantno treba doživljavati kao prevencija problema, odnosno pravovremena sanacija onih u početnoj fazi. Ideja je očuvanje i dodatno osnaživanje psihičkih kapaciteta (osobnih i timskih) dok su u još relativno dobrom stanju. Metaforički rečeno, psihološka podrška je više nalik fitnes centru, a puno manje bolnici, premda je i to, u slučaju potrebe.☒

Kako stručna podrška može pomoći?

Psiholog pomaže osobi da sustavno analizira situaciju i dođe do pravih uzroka problema, što je prvi korak za njihovo uspješno rješavanje. Pomaže u osvještavanju zašto reagiramo na određeni način i što možemo napraviti kako bi promijenili vlastite reakcije, kao i reakcije drugih. Pomaže u donošenju odluka, čime osoba povećava razinu kontrole nad situacijom.☒

I zato, ako trebate...

Savjet kako komunicirati s ljudima u ovim kriznim vremenima na iskren i istovremeno topao i moćan način. Tehnike kako se nositi sa stresom i kako umanjiti stres ljudi kojima rukovodite. Upute kako organizirati posao sad kad je većina zaposlenika dislocirana. Sugovornika, da izrazite svoje dileme i strahove te pronađete put do optimalnog rješenja. Pomoć u rješavanju neke konkretne situacije...

... obratite se s punim povjerenjem organizacijskom psihologu.

Sedam savjeta za video-razgovore

*mr. spec. Tanja Pureta, prof. psih., spec.industrijske i organizacijske psihologije,
Ramiro d.o.o. za poslovno savjetovanje
Objavljeno na web: www.ramiro.hr*

Kvalitetna komunikacija među ljudima preduvjet je međusobnog sporazumijevanja. U svakodnevnim situacijama držimo se savjeta naših roditelja, učitelja ili, ako ste ih čitali ilslušali, komunikacijskih stručnjaka o tome kako se treba ponašati. Nove situacije poput rada od kuće zahtijevaju nove načine komuniciranja i korištenje dostupne tehnologije za što nas nitko nije pripremio. Stoga vam donosimo nekoliko savjeta kako da, kad sjednete pred kameru da biste razgovarali sa svojim kolegama ili kupcima, budete što jasniji i uvjerljiviji.📺

1. Vodite računa o pozadini. Uredite neko mjesto s kojeg ćete se javljati u video konferencije. Neka pozadina bude dovoljno neutralna da ne otkriva stvarnost vaših životnih okolnosti, ali ne toliko neutralna da izgleda kao da nešto skrivate. Sigurno ne želite da vaši sugovornici vide hrpu neizgladnog rublja, ali se pohvalite policom s knjigama ili pločama. Ako nemate takvo mjesto, koristite mogućnosti softvera kojima ćete zamutiti pozadinu. Također, izbjegavajte položaje u kojima se iza vas nalazi prozor. Jak izvor svjetla iza vaših leđa natjerat će softver da prilagodi osjetljivost prikaza, što će neminovno dovesti do tamnijeg i zamućenijeg prikaza vašeg lica. Vaši sugovornici žele vidjeti vaše lice jasno kako bi lakše razumjeli što im želite reći, a to je i vaša želja, zar ne?
2. Osigurajte si mir. Odaberite mjesto u stanu ili kući na kojem ćete za vrijeme razgovora moći biti na miru. Ne želite da vam kolege ili klijenti slušaju zvukove lonaca dok iza vas partner kuha ručak ili djecu ako vas zovu na igranje. Ako vam se tako nešto počne događati prilikom razgovora, isključite mikrofonski jednostavnim klikom na gumb programa.
3. Neka u fokusu bude vaše lice. Iz istog razloga sjednite bliže kameri. Neka vaše lice ispuni ekran. Smanjit ćete pogled na pozadinu iza vas, omogućit ćete sugovornicima da jasno vide vaše lice i dat ćete im do znanja da vam je razgovor koji upravo vodite važan.
4. Pobrinite se da vas se čuje. Iako sjedite blizu kamere, to ne znači da je mikrofonski dovoljno blizu, odnosno da je dovoljno kvalitetan za prijenos onog što želite reći. Koristite vanjski mikrofonski koji ćete spojiti na računalo, a i slušalice s mikrofonom vašeg mobitela će poslužiti bolje od ugrađenog. Time ćete riješiti i problem zvuka. Zvuk u slušalicama će biti uvijek bolji od onog iz vaših zvučnika.
5. Kavu sačuvajte za kasnije. Tijekom razgovora nikad ne znate kad će doći na red doći vaših 5 minuta. Koliko god ljudi s kojima razgovarate bili poznati i prijateljski, ružno je i nepristojno govoriti punih usta ili tražiti od njih da čekaju dok vi progutate zalogaj sendviča ili gutljaj kave. Takve situacije govore koliko vam je malo stalo do vaših sugovornika, ma koliko se svi filmovi trudili uvjeriti vas da je cool hodati okolo sa šalicom vruće kave u ruci.
6. Maksimalno se posvetite razgovoru. Iz istog razloga nemojte se odvajati od kamere, već budite uključeni u razgovor. Klimajte glavom, recite svoje mišljenje i budite angažirani. Nemojte razmišljati o tome što sve trebate napraviti i da ste to sve mogli već završiti samo da niste prisutni na ovom dosadnom i glupom video pozivu. Govor tijela (pa čak i tako malog dijela kao što je ljudska glava) vidljiv je na ekranu vaših sugovornika, možda i bolje nego uživo.
7. Naizmjenično gledajte u ekran, pa u kameru. Tako ćete imati nadzor nad time što rade i kakav govor tijela imaju vaši sugovornici, a istovremeno ćete ostaviti dojam kao da ih gledate u oči, što će

vas učiniti ozbiljnijim i iskrenijim. Pritom govorite sporije nego inače. Zbog slabije veze i mogućeg upadanja jedni drugima u riječ sugovornici će vas lakše razumjeti ako govorite sporije i razumljivije, a nitko vam neće osporiti pravo na riječ.☒

Uz ove jednostavne i djelotvorne postupke, vaša će komunikacija s obitelji, kolegama i klijentima procvjetati, a vi ćete lakše prenijeti svoje misli i izraziti svoje potrebe.

Kako uspješno poslovati u vremenima neizvjesnosti i promjena

Tihana Cuzek, mag. psych., Ramiro d.o.o.

Ovih dana se puno priča o popuštanju mjera, povratku „u normalu“ i o posljedicama koje ova situacija ostavlja na nas. Naš život se drastično promijenio i to u gotovo svim svojim sferama.

Vremena intenzivnih promjena

Što se tiče COVID-19 krize, čini se da je najgore, bar zasad, prošlo, no kako će izgledati naša budućnost je i dalje vrlo neizvjesno. Strah nas je jer ne znamo kako će se virus ponašati, gospodarstvo i ekonomija značajno su narušeni, a mnogi od nas su morali u potpunosti promijeniti način rada i života. Drugim riječima, trebali smo u vrlo kratko vrijeme reorganizirati svoj život u svim područjima i prihvatiti na sebe brojne nove obaveze. Pritom su, posebice u prvih mjesec dana, mnoge organizacije i njihovi zaposlenici sve svoje snage i resurse upregnuli u to da doslovno „istrpe“ krizu, misleći da će se nakon nje moći opustiti, vratiti „na staro“ i nastaviti s onog mjesta na kojem su stali. Međutim, mnogi su u međuvremenu shvatili da to ipak nije moguće i da nemaju drugog izbora nego suočiti se s novim problemima, kao i konačno počistiti „kosture iz ormara“, što je rezultiralo dodatnim iscrpljivanjem.

Posve je normalno i očekivano da je naša prva reakcije na novu i nepoznatu situaciju šok i nevjerica. Međutim, koliko god to zvučalo kao klišej, svaka kriza uistinu jest i prilika. Poslovni svijet je prepun takvih primjera organizacija koje su uspješno iskoristile novonastale mogućnosti - jeste li znali da su 2009., u doba krize i recesije, nastali Whatsapp i Slack, koji su danas velikom broju ljudi nezaobilazni kanal komunikacije?

Priča o dvije žabe

Bucayova priča odlično ilustrira što je to što čini razliku. Dvije žabe su upale u posudu s vrhnjem i vrlo brzo shvatile da tonu. U početku su lamatale nogama, ali naizgled uzalud – nikako nisu uspijevale dosegnuti rub posude. Jedna od njih je glasno rekla „Ne mogu više, u ovome je nemoguće plivati. Najbolje da odustanem i ne produljujem si patnju.“ Rekavši to, brzo je potonula. Druga, upornija, žaba je rekla samoj sebi „Borit ću se do posljednjeg daha, pa makar umrla pokušavajući!“ Nastavila je satima lupati nogama, a da se nije pomaknula ni centimetra. Međutim, iznenada, od toliko lupanja, vrhnje se pretvorilo u maslac – što je žabi omogućilo da skoči do vrha posude i sretno izađe!

Što nas druga žaba uči o poslovanju u teškim uvjetima?

Čak i u naizgled bezizlaznoj situaciji, uvijek imamo mogućnost izbora. Kako gledamo na krizu i sebe u njoj, naša je odluka. Što prije shvatimo i prihvatimo da kriza nije kazna i nepravda, već sastavni dio života, te da nismo bespomoćni, već da možemo značajno utjecati na svoje funkcioniranje u njoj i nakon nje, to je veća vjerojatnost da ćemo pritom i uspjeti. Zato svaka organizacija, svaki

tim i svaki pojedinac trebaju prestati čekati da se okolnosti promijene i trenutnu situaciju prihvatiti kao činjenicu. To znači:

neumorno istraživati i isprobavati što sve možemo poduzeti da se uspješno prilagodimo trenutačnoj situaciji, već sad početi pripremati poslovanje za ostvarenje željenog scenarija nakon popuštanja mjera, kako bi se što prije oporavili, i najvažnije, vjerovati u inicijative koje smo poduzeli i ustrajati u njima – čak i kad rezultat nije odmah vidljiv.

Prvi korak

Svaka organizacija, koliko god velika ili mala ona bila, čim počne istraživati mogućnosti, uvidjet će da ih je puno više nego što se na prvu čini. Budite otvoreni - istražite mogućnosti koje se čine nemogućima, pitajte one koje možda inače ne biste pitali, tražite pomoć i prihvatite onu koja vam se nudi. Što prije krenete, to ćete prije i uspješnije isplivati. I zapamtite, kriza je poput kiše. Možemo čekati da prođe i ljutiti se što smo mokri ili ju prihvatiti kao normalan dio života i – plesati na njoj.

U ime Ramiro tima, puno uspjeha u istraživanju mogućnosti želi vam

3 ključne strategije za ekonomsko preživljavanje COVID-19

Igor Pureta, mag.psych., Ramiro.d.o.o.

Utjecaj koji će pandemija COVID-19 imati na svakodnevni život te na zdravlje i dobrobit svih nas je teško predvidjeti, ali zato već vidimo značajne promjene koje su se počele događati u našoj ekonomiji te potencijalno trajne posljedice koje od nje mogu nastati. To ne znači da će taj utjecaj biti jednak na sva poduzeća! Prije svega, sve će prilično ovisiti o tome koliko će dugo kriza trajati. Stručnjaci vjeruju da je cjepivo trajno rješenje, ali do njegovog stvaranja i primjene će proteći barem godina i pol. Za mnoga poduzeća bi tada moglo biti kasno, jer su se mnoge države, pa i naša, odlučile smanjiti ekonomsku aktivnost. Nadaju se da će smanjenjem ljudskog kontakta spriječiti širenje zaraze i vjerojatno su u pravu. Na žalost po zagovaratelje tog rješenja, takvu situaciju nije moguće dugoročno održati, jer bi to značilo urušavanje čitavog ekonomskog sustava. Devedeset i devet posto svih poduzeća u Europi 2015. se ubrajalo u kategoriju malih i srednjih poduzeća, dakle onih s manje od 250 radnika. Ona svojim proizvodima i uslugama direktno opskrbljuju krajnje korisnike ili pak velika poduzeća. I što je, u ovom slučaju, najgore, djelomična ili potpuna zabrana kretanja ljudi najviše pogađa upravo njih. U Hrvatskoj je taj postotak nešto i veći – 99,7 posto svih poduzeća su u toj kategoriji. Prema izvještaju CEPOR-a za 2019. čak 72 posto svih zaposlenih u Hrvatskoj su radnici malih ili srednjih poduzeća! Ograničavanje rada dovodi dakle u opasnost opstanak gotovo $\frac{3}{4}$ svih zaposlenih u Hrvatskoj!

Mala i srednja poduzeća su od vitalnog značaja za ekonomiju neke države. To je prepoznala i sama država, pa traži i implementira različite mjere koje će barem donekle doprinijeti očuvanju poduzeća i broja zaposlenih. Pitanje je hoće li biti dovoljne da ih pripreme za rad nakon što se propisane mjere izolacije djelomično ublaže ili potpuno ukinu. Odgovor na to pitanje je prilično jednostavan. Neće. Neće biti dovoljne, jer tome nisu niti namijenjene. Da bi ta poduzeća uspjela u vremenu nakon pandemije bit će im potrebno puno više sredstava nego što im omogućuje državna pomoć. Kriza je doba koje pokazuje sve mogućnosti i nedostatke pojedinaca i organizacija. I ova kriza nudi upravo to – da svatko u svom poduzeću ili u poduzeću u kojem je zaposlen prepozna procese i pravila koja ih koče da budu bolji i uspješniji. I da ih promijeni. To je jedini način pripreme za buduće vrijeme, to je jedini način da se poduzeće izdigne iz sadašnje situacije jer situacija nakon što kriza prođe neće biti ista. A ako poduzeće ostane isto, sigurno neće biti prilagođeno svijetu oko sebe. Ostanite mirni i nastavite dalje. U svim je rizičnim situacijama, pa tako i u ovoj, ključno ostati razuman i smiren. Ako se poduzetnik kojim slučajem prepusti strahu koji ga okružuje, može ga uhvatiti panika. Panika dovodi do pogrešnih odluka, a još češće do odgode svih odluka i čvrstog držanja za ono što je poznato. Poznato je dobro ako želite ostati tamo gdje jeste, no kad ste otvarali svoje poduzeće i započinjali svoj poduzetnički pothvat kretali ste u nešto nepoznato i drugačije. Ako želite da vaše poduzeće opstane i nakon krize, vrijeme je da ponovno razmišljate poduzetnički i krenete u nešto novo. To novo nije za vas ništa stvarno novo, već nešto što ste prestali raditi kako su vas operativni zadaci sustizali i počeli sužavati pregled nad situacijom. Zato je upravo sad pravi trenutak da se zajedno prisjetimo tri važne strategije koje ste nekad primjenjivali s lakoćom i koje su

vas već dovele do odličnih rezultata, pa je vrijeme da im se opet vratite: 1. **ISTRAŽITE** Sjetite se da se strah jedino može pobijediti tako da se s njime suočite. Za suočavanje sa strahom najbolje pomažu činjenice. Činjenice poduprte brojevima mogu bilo kojem vlasniku poduzeća omogućiti izradu projekcija za neko buduće vremensko razdoblje. Na temelju podataka koji su vam već dostupni u okviru vašeg vlastitog poslovanja, lakše ćete se nositi s neizvjesnom budućnošću. Važno je razumjeti kako podaci i projekcije utječu na obrtni kapital, novčani tijek, zaposlenike i kupce. Analiza će vam olakšati prepoznavanje situacija koje vam već stvaraju ili vam mogu stvoriti problem. Proučavanje dostupnih informacija omogućit će vam prepoznati i najbolju praksu koja vas je do sada pouzdano služila. 2. **PODUZMITE** Poznavanje situacije i podataka o poduzeću te svijetu koji vas okružuje je izvrsna podloga za dobivanje samopouzdanja. Oboružani njime napravite plan djelovanja, kako za predvidljive, tako i za nepredvidljive situacije. Plan djelovanja će vam omogućiti da na njih reagirate poznatim aktivnostima, za koje možete biti sigurni da daju rezultat. Postojanje plana potiče razvoj situacije u vašu korist, jer umjesto stihijskog reagiranja na vanjske okolnosti s nepoznatim ishodima, postajete proaktivni, što vama i svim uključenim dionicima vašeg poduzeća daje osjećaj sigurnosti. U situaciji kad je ekonomija zamrla važno je znati kako komunicirate s klijentima, kako će vaši zaposlenici raditi na daljinu, kako osigurati nesmetan priljev roba od dobavljača i još mnogo toga. 3. **INOVIRAJTE** Situacije poput ove pružaju izvrsnu priliku za inovacije. Potražite nove dobavljače usluga, razmislite o drugačijim kanalima dostave svojih roba, prezentaciji svojih proizvoda, preseljenju na drugu lokaciju ili potpuno drugačijem načinu rada u poduzeću. Postoji toliko stvari za koje znate da bi bilo bolje da su drugačije i sad je pravo vrijeme da ih promijenite. Ponovno postanite kreativni u načinima na koje pristupate vođenju vašeg poslovanja. Inovativni pristup problemu će vam dati novi poticaj i osnažiti vas da hrabrije krenete u pustolovinu koju ste davno zanemarili – poduzetništvo. U Hrvatskoj je tek odnedavno poznat izraz „crni labud“, iako je Nassim Taleb još 2011. u Zagrebu na konferenciji Zajedno rastemo Hrvatskog telekoma pričao o toj svojoj knjizi. Ne znam je li Covid-19 pandemija događaj koji se može tako okarakterizirati, ali je situacija svakako nepredvidiva i ozbiljna. Zato poduzetnici trebaju preuzeti kormilo u svoje ruke, iskoristiti priliku koja se pruža jednom u dugo vremena i preuzeti odgovornost. To je puno posla i nemojte reći da nemate vremena za poduzimanje tih koraka. Oni su presudni u vašim nastojanjima da osnažite poduzeće i pripremite ga za nove uvjete poslovanja nakon krize, a ako negdje i zapnete za savjet uvijek možete pitati na telefon 01 2442910 ili ramiro@ramiro.hr!

95

Voditeljima zdravstvenih timova: budite lideri, više nego ikad prije

Ivna Lončarić, mag.psych., Ramiro d.o.o.

Nakon članka posvećenog svim djelatnicima na prvoj liniji obrane, izuzetno bitno je dati podršku onima koji trenutačno imaju jako veliku odgovornost unutar zdravstvenih timova – njihovim voditeljima. Sada više nego ikad prije, voditelji zdravstvenih timova trebaju biti lideri svojim ljudima. Stručna znanja i medicinske procjene su jako važan dio njihova profesionalnog djelovanja, no u ovom trenutku je snažno osobno prisustvo voditelja i redovito praćenje stanja svog tima ključno kako bi se cijeli medicinski kolektiv uspješno nosio s izazovima rada u zdravstvenoj krizi. Organizacija posla u izvanrednim uvjetima, brzo reagiranje, stalna prilagodba i međusobno koordiniranje, svakodnevno donošenje teških odluka te, najviše od svega, vođenje i podrška članovima svog tima kako bi imali potrebna znanja, vještine i kapacitet kvalitetno odgovoriti na zahtjeve svog posla, izuzetno je kompleksan zadatak.

Kako bi vas osnažili u vašoj ulozi, donosimo vam 8 konkretnih savjeta za lakše nošenje sa svakodnevnim izazovima kriznog rukovodstva:

1. Budite prisutni U kriznoj situaciji, osobito je važno tzv. vidljivo vodstvo. Ključno je biti prisutan u radu svog tima, biti dostupan za svako pitanje ili dilemu, te djelatnicima dati potrebnu podršku. Kad god možete, vodite članove tima prema potrebnim resursima, makar osnovnim kao što su hrana, odmor i razgovor s obitelji.
2. Pružite informacije Osigurajte kvalitetnu i otvorenu komunikaciju te dostupnost točnih informacija svim članovima tima. To će pomoći ublažavanju njihovih briga zbog nesigurnosti i stvoriti im osjećaj kontrole. Ne morate stalno imati sva rješenja: trebat ćete tolerirati i upravljati neizvjesnošću za sebe i svoje osoblje.
3. Osigurajte odmor Razmislite jesu li osigurani kapaciteti za potreban odmor i oporavak članova vašeg tima. Omogućite im da se povuku i predahnu. Odmor je važan za njihovu tjelesnu i psihičku dobrobit i omogućuje im nužnu brigu za sebe.
4. Stvorite male forume za podršku Osigurajte kratke, česte i redovite sastanke kako biste omogućili članovima tima da otvoreno izraze zabrinutost, postavbe pitanja i međusobno si daju podršku. Krizne situacije su prilika za jačanje timske kohezije, što je izuzetno važan faktor uspješnog nošenja sa stresom. Obratite posebnu pažnju na pojedince za koje ste možda svjesni da imaju poteškoća u svojem osobnom životu, prethodno loše mentalno zdravlje ili im nedostaje socijalna podrška.
5. Pratite stanje članova tima Čuvanje svih članova tima od kroničnog stresa i narušavanja mentalnog zdravlja tijekom ove krize omogućit će njihovu bolju sposobnost za ispunjavanje svojih uloga - bilo da su zdravstveni radnici ili u pomoćnim ulogama. Redovito i s podrškom pratite dobrobit članova tima i njegujte okruženje koje ih potiče da vam se obrate u slučaju pogoršanja njihovog mentalnog stanja. Olakšajte pristup i osvijestite članovima tima gdje mogu potražiti psihološku podršku. I, nemojte čekati da se oni samoinicijativno obrate stručnjaku za pomoć – aktivno ih potaknite da ju potraže ili im dogovorite razgovor s psihologom.
6. Normalizirajte psihološke odgovore Imajte na umu: ova situacija je bez presedana - u redu je ne biti u redu. Simptomi stresa ne znače nesposobnost za obavljanje posla, znače da ste ljudi.

Neka psihološka podrška bude dostupna na različite načine, od zadovoljavanja osnovnih fizioloških i psiholoških potreba, pružanja relevantnih informacija do slušanja, empatije i ohrabivanja.

7. Uključite suradnike u donošenje odluka, ali i budite odlučni Psihologija rukovođenja je odavno potvrdila da je za uspjeh i motivaciju tima izuzetno bitno uključiti suradnike u proces donošenja odluka. Na taj način postaju spremniji prihvatiti sve zadatke i napore koji se očekuju od njih, jer nisu nametnuti od strane autoriteta, već su rezultat zajedničkih promišljanja. Istovremeno, vaš tim mora osjetiti vašu odlučnost i vjeru u pozitivan ishod, pogotovo prilikom donošenja najtežih odluka, jer im je takav vaš stav potreban da bi osjetili sigurnost u vlastitu sposobnost nošenja sa svim izazovima.

8. Pazite i na sebe Kao vođe timova, suočit ćete se sa sličnim stresorima kao i njegovi članovi, ali i dodatnim pritiskom uslijed snažne odgovornosti vaše uloge. Pratite i svoje stanje i budite suosjećajni prema sebi. Svojim primjerom pokažite timu koliko je važno brinuti se o sebi i svom zdravlju.

Za kraj, potičemo vas da pročitate i na naš prethodni članak posvećen upravo vašem timu i svim djelatnicima na prvoj liniji obrane, u kojem možete pronaći dodatne savjete za lakše nošenje s izazovima novih radnih uvjeta.

Što nas tri prašćića uče o suočavanju s krizom?

Nina Vukojević, mag. psych., Ramiro d.o.o.

Sjećate se priče o tri prašćića? Trojica braće gradila su kuće. Jedan ju je napravio od slame, drugi od drveta, a treći od cigle. Kada je došao vuk, jedino je kuća od cigle izdržala sve pritiske – jer je bila najčvršća. Pitate se – a kakve to veze ima s ljudima i krizom? Svačiji život prožet je izazovima i kriznim situacijama i nemoguće ih je izbjeći. Pritom, sigurno se lako možete sjetiti barem jedne osobe koja je samouvjerena prilikom suočavanja s problemima, koja uživa u rješavanju zahtjevnih situacija i uvijek vidi nešto dobro u svim poteškoćama, ali i osobe koja se osjeća bespomoćno, vjeruje da ništa ne može napraviti da popravi situaciju i pod velikim je stresom. Prva osoba će iz krize najčešće izaći netaknuta i spremnija za nošenje s novim izazovima, dok će drugu pojava poteškoća pokolebati i učini još nesigurnijom, što joj otežava nošenje s novim krizama. Povežemo li to s pričom o tri prašćića, prva osoba je izgradila kuću od cigle, a druga od slame ili drveta. Kao što je razlika navedenih materijala u fizičkoj čvrstini, koja utječe na njihovu mogućnost da podnesu različite pritiske, tako i razlika te dvije osobe leži u njihovoj psihološkoj čvrstini, koja ima istu funkciju kod ljudi.

Što je psihološka čvrstina? Još je 1970ih Suzanne Kobasa opisala pojam psihološke čvrstine – karakteristike ljudi koja, što je više razvijena, doprinosi većoj otpornosti osobe u kriznim situacijama, umanjuje negativne posljedice stresa na fizičko i mentalno zdravlje te je povezana s ostvarivanjem boljih rezultata. Tri su faktora koja čine psihološku čvrstinu: Predanost – svjesnost vlastite vrijednosti i ciljeva te njihovo korištenje kao kompasa pri donošenju važnih odluka. Svijest o vlastitoj mogućnosti utjecaja – uspješno razlikovanje onoga na što osoba može, a na što ne može utjecati, te poduzimanje aktivnosti kojima može ostvariti utjecaj, umjesto fokusiranja na sve što je izvan njene kontrole. Doživljaj situacije kao prilike i izazova – percepcija zahtjevnih situacija kao mogućnosti za razvoj, a ne prijetnje. Drugim riječima, svijest o tome zašto osoba radi to što radi, doživljaj neočekivanih situacija na pozitivan, a ne ugrožavajući način, i vjera da se sa svakom od njih može izboriti, daju joj energiju i motivaciju za uspješno nošenje s krizom.

Kako graditi vlastitu kuću od cigli? Dobra vijest je da psihološka čvrstina nije nešto što imate ili nemate, s čime se rodite ili ne, nego ju možete izgraditi kako biste se uspješno nosili sa svim poteškoćama, pa tako i ovom COVID-19 krizom koja je pogodila cijeli svijet. Suočeni s kriznom situacijom, postavite si sljedeća pitanja: Kako ovu situaciju mogu učiniti svrhovitom za sebe i svoju okolinu? Što u njoj želim postići i zašto? Svrha ove COVID-19 krize može biti da naučimo cijeniti odnose s drugima i vrijeme koje provodimo zajedno. Zato želimo češće i kvalitetnije komunicirati sa svojim bližnjima, kako bismo im pokazali koliko nam znače. Ili je prilika da svoje poslovanje dugoročno postavimo na još čvršće noge, razvijajući nove modele rada. Takav osjećaj svrhe daje nam energiju da ustrajemo, jer prepoznavamo da su (n)ove okolnosti prilika da izađemo iz svoje zone udobnosti i uložimo energiju u nešto što dosad nije bilo potrebno ili smo zanemarili. Što sve mogu napraviti, a da je pod mojim utjecajem, što će me dovesti bliže mojem cilju? Možda se ne mogu vidjeti uživo sa svojim bližnjima, ali mogu održavati redoviti kontakt digitalnim putem (telefonski, putem online aplikacija i slično). Možda kao organizacija nemamo vremena temeljito se pripremiti za lansiranje

novih proizvoda i usluga, ali zato učimo brzo reagirati, prilagođavati se i kvalitetnije raditi kao tim, čime postajemo agilniji, što je jedan od ključnih faktora uspjeha u suvremenom poslovanju. Rad na okolnostima koje su pod našim utjecajem i prihvaćanje onih koje ne možemo promijeniti, daju nam mir i snagu potrebnu za suočavanje s izazovima. Iako je izazovna – što je u ovoj situaciji dobro? Što iz nje mogu dobiti za sebe? Na primjer, imam više vremena za sebe – za opuštanje, čitanje knjiga, učenje i usavršavanje – ili pak za druge – za pružanje pomoći, davanje pune pažnje i produbljivanje odnosa. Ili, ovo je prilika za nas kao tim da razvijemo nove vještine, dodatno se povežemo i stvorimo još snažniju koheziju. Fokus na pozitivne aspekte izazovne situacije, umjesto na negativne, osvještava nas da „nije sve tako sivo“ i povećava našu motivaciju za suočavanje s njom. S osjećajem svrhe i smisla, korak po korak, samouvjereno izgradite svoju kuću od cigli!

COVID-19 kriza: Pravila ponašanja u uredu

*mr. spec. Tanja Pureta, prof. psih., spec.industrijske i organizacijske psihologije,
Ramiro d.o.o. za poslovno savjetovanje
Objavljeno na web: www.ramiro.hr*

Trenutačna kriza od svih nas zahtijeva pridržavanje pravila koje su propisale zdravstvene organizacije, a odgovornost svakog poduzeća je uključiti ih u svoje svakodnevno poslovanje.

Mnogi će pritom davati smjernice što je potrebno izbjegavati, čime se daje poruka o onom što je zabranjeno, no ljude ostavlja zbunjenim što im je zapravo činiti. Također, u želji da se pravila što ozbiljnije shvate, često se pribjegava vrlo proceduralnoj ili čak oštrijoj komunikaciji (trebate i morate..., inače...). Takva komunikacija možda stvara jasnoću, ali ujedno pridonosi atmosferi straha. S druge strane, kod nekih uopće neće potaknuti željeno ponašanje, jer će to doživjeti kao samo jedno od pravila u nizu. Smisao pravila ponašanja nije izazvati stres (budući da se zna da on negativno djeluje na imunitet), već očuvati zdravlje sebe i drugih, pa je stoga bitno napisati ih na takav način. Znanost je pokazala da ukoliko su ljudi motivirani strahom (u ovom slučaju strahom od zaraze sebe i drugih), dolazi samo do kratkoročne promjene u ponašanju. Također, ako su pravila usmjerena samo na ono što se ne smije raditi, zaposlenici i dalje nemaju informacije koje ponašanje se od njih očekuje – zbog čega je manja vjerojatnost da će se ponašati na željeni način.

Kako potaknuti promjenu ponašanja bez stvaranja stresa

Prije svega, kao menadžer, nužno je da zaposlenicima budete sinonim za sigurnost i podršku. Upravo zato, pogotovo u situaciji krize, psihološki je važno da sve poruke zaposlenicima prezentirate na pozitivan i konstruktivan način, definirajući ponašanja koja očekujete (umjesto onog što se želi izbjeći), uz puno podrške (a i humor je dobrodošao). Takav pristup osigurava najbolje rezultate jer među zaposlenicima širite pozitivnu energiju i jačate njihove emocionalne kapacitete, što im omogućava staložen pristup nastaloj situaciji.

Liderstvo u krizi

*Tanja Pureta, mag. psych.,
spec.organizacijske i industrijske psihologije,
Ramiro d.o.o.*

Ova kriza je najteža od svih dosadašnjih, jer se sastoji od elemenata koji su međusobno oprečni, pa zahtijevaju i oprečna rješenja. Dio krize uvjetovan COVID-19 virusom se rješava karantenom. Karantena dovodi do drugog dijela krize, a to je zaustavljanje ili smanjenje poslovanja većine poduzeća. Ona koja posluju, posluju u otežanim uvjetima socijalne izolacije, dislociranosti, poteškoća s dobavljačima, kupcima i sl. Kako bi bio u mogućnosti što uspješnije ploviti po olujnom moru ove krize, lider treba što prije odgovoriti na sljedeća pitanja: Kako poslovno preživjeti vrijeme karantene? Kako organizirati posao u otežanim uvjetima? Kako smanjiti stres zaposlenika i motivirati ih za rad? Kako donijeti teške odluke i kako ih komunicirati zaposlenicima? Kako se oporaviti nakon krize?

Odgovornost lidera lako je liderstvo važno u svim vremenima, u vremenu krize je iznimno važno, jer o sposobnosti lidera da preuzme odgovornost i pronađe odgovor na prethodna pitanja, ovisi opstanak i dobrobit zaposlenika i poduzeća. Kako bi na njih pronašao što bolje odgovore, treba poduzeti sljedeće korake:

Sagledati objektivno situaciju i vidjeti može li se poslovati i na koji način. Ako se ne može poslovati zbog trenutnih mjera, treba sagledati sve opcije vezane za zadržavanje, odnosno zbrinjavanje ljudi i otvoreno s njima o tome razgovarati. Treba razgovarati i o mogućim budućim scenarijima, kako bi zaposlenici dobili što više informacija za organizaciju vlastitog života, kratkoročno i dugoročno. Ako se može poslovati, jasno prezentirati zaposlenicima na čemu će se raditi i na koji način, kako bi se mogli što brže i bolje prilagoditi novonastalim uvjetima. Treba sa zaposlenicima redovito komunicirati, individualno i grupno, kako bi pratio njihove trenutne aktivnosti, koordinirao ih te zajedno s njima pronalazio rješenja za objektivne poteškoće koje se mogu svakodnevno javljati. To je najvažnije za smanjenje stresa vezanog za rad, kao i za povećanja motivacije. Omogućiti zaposlenicima psihološku podršku, kako bi se mogli, uz stručnu pomoć, lakše nositi s velikim izazovima koje trenutno imaju u privatnom životu (zabrinutost za zdravlje, socijalna izolacija, pojačana briga za djecu i/ili starije ukućane, neizvjesnost, tjelesni i psihički simptomi stresa i sl.) Treba sagledati mogućnosti poslovanja nakon krize i već sad početi s pripremama za to razdoblje (npr. postavljanje procesa i procedura u organizaciji, koje nije stigao u vrijeme intenzivnih aktivnosti s klijentima, organiziranja dokumentacije, učenje novih znanja i vještina, razmatranje povezivanja s drugim poduzećima u svrhu zajedničke suradnje, i sl.). Ključne liderske vještine u krizi. Lideri koji su stekli liderske vještine prije krize, sigurno će nastaviti prakticirati ih i tijekom krize, jer su se već imali prilike posvjedočiti u njihovu korisnost u funkciji organiziranja i motiviranja ljudi na kvalitetan rad. Problem je s menadžerima koji prije krize nisu stigli razviti liderske vještine, bilo zato što je posao već bio „uhodan“ ili zato što su se i sami više bavili operativnim zadacima. Naime, krizu se na najbolji način (uz što manje šteta i što brži oporavak) može prebroditi samo sustavnom i dosljednom primjenom liderskih znanja i vještina. Zato je sad vrijeme da doslovno „uskoče“ u tu ulogu na način da poduzmu prethodno navedene korake. Osobine na koje posebno trebaju obratiti pažnju kako bi ih što prije razvili i izražavali u svakodnevnom ponašanju su sljedeće: Smirenost u komunikaciji –

emocionalna kontrola Otvorenost za razgovor i o najtežim temama i iskrenost u davanju informacija Sagledavanje svih mogućnosti i prijetnji u okolini te donošenje odluka kako nabolje odgovoriti na njih Pozitivan stav prema ljudima i spremnost na intenzivniju komunikaciju, kako bi ih motivirali i smanjili stres

Odgovornost, komunikativnost i kreativno rješavanje problema Pravi lider u krizi pokazuje jednaki omjer odgovornosti, komunikativnosti i kreativnog pristupa rješavanju svih aspekata ove zahtjevnije situacije. Njega kriza može pokolebati, ali samo kratkoročno, jer zna da i za najizazovnije situacije uvijek postoje rješenja. Zna i da kriza zahtijeva stalno sagledavanje informacija i donošenje brojnih odluka. Zna i da ako donese pogrešnu odluku, uvijek ju može promijeniti. Zna i da je najgora odluka – nedonošenje odluka. Na kraju, zna da jedino aktivnim pristupom rješavanju krize može smanjiti stres te povećati imunitet kako sebe, tako i svojih zaposlenika. Čak i da je ovo zadnje jedini razlog za lidersko ponašanje – vrijedi svake sekunde truda

Što je COVID-19 kriza razotkrila o imunitetu hrvatskih organizacija – rezultati istraživanja

*Tanja Pureta, mag. psych.,
spec.organizacijske i industrijske psihologije,
Ramiro d.o.o.*

Potaknuti intenzivnim promjenama uzrokovanim COVID-19 pandemijom, u travnju smo odlučili provesti istraživanje o tome kako je ova kriza, najkompleksnija i najizazovnija od svih s kojima smo se dosad susreli, utjecala na zaposlenike i organizacije. Mnogi od vas su sudjelovali u ovom našem istraživanju, na čemu vam još jednom od srca zahvaljujemo. Sad je vrijeme da objavimo što smo saznali o otpornosti naših zaposlenika i organizacija na ovako iznenadne i intenzivne okolnosti.

Što je organizacijski imunitet i zašto je važan Organizacijski imunitet je pokazatelj otpornosti organizacije na nagle i intenzivne promjene u okolini. Otporne organizacije im se mogu brzo prilagoditi i prebroditi ih sa što manje posljedica po ljude i poslovanje, dok manje otporne mogu pretrpjeti teške gubitke. Stoga je kontinuirano jačanje organizacijskog imuniteta ključno za dugoročni uspješan opstanak svake organizacije, jer su razne krize postale gotovo normalna pojava u suvremenom poslovanju. Ova COVID-19 kriza je ekstremna primjer zahtjevne situacije, pa su uslijed nje u zadnja dva mjeseca organizacije bile prisiljene suočiti se s dosad nezamislivim izazovima. Mnoge od njih su morale prilagoditi ili u potpunosti promijeniti svoj poslovni model. Općenito, potpuno nove okolnosti traže potpuno nova rješenja, a da bi ih organizacije uspjele pronaći i implementirati, potrebni su im zdravi i angažirani zaposlenici koji su sposobni suočiti se s izazovima i postići željeni rezultat. Upravo zato je za svaku organizaciju važno znati koliko joj je snažan imunitet. jer na temelju dobivenih spoznaja može osmisliti konkretne korake u svrhu njegovog dodatnog osnaživanja, što je ključno za uspješno nošenje s trenutačnim i budućim poslovnim izazovima. U našem istraživanju ispitali smo opći imunitet hrvatskih organizacija, kako bismo im mogli dati konkretne smjernice kako ga dodatno osnažiti, jer će situacija još dugo biti vrlo izazovna, pa je važno optimalno se pripremiti za nju.

Tko je sudjelovao u istraživanju? Naravno, imuniteti pojedinih organizacija se razlikuju ovisno o tome koliko su imale objektivnih mogućnosti za uspješno suočavanje s ovom kriznom, situacijom, jer su ovisno o industriji imale manja ili veća ograničenja u radu. To smo zaključili iz brojnih individualnih istraživanja koje smo proveli u organizacijama s kojima poslovno surađujemo. Spoznaje koje ćemo ovdje podijeliti s vama temelje se na našem javnom istraživanju, koje je svojevrstni univerzalni reprezentant onoga što se događalo u hrvatskim organizacijama različitih veličina i industrija tijekom ove krize, kao i kojim je posljedicama to rezultiralo.

Konkretno, u našem javnom istraživanju sudjelovalo je 350 zaposlenika, od kojih je: 47% ih je na voditeljskim ili direktorskim pozicijama; 63% su visoko obrazovanih; 76% radi u privatnim poduzećima, a 45% u organizacijama koje zapošljavaju više od 250 zaposlenika; 64% ih je tijekom krize radilo od kuće. Imunitet hrvatskih organizacija – u kakvom su stanju njegove ključne karike? Najvažniji zaključak koji želimo odmah istaknuti jest da su rezultati istraživanja izrazito ohrabrujući – čak 79% sudionika ovu krizu doživljava kao priliku i smatra da ona može rezultirati i pozitivnim promjenama. Upravo zato što ih je kriza potaknula da uoče brojne nove mogućnosti, čak 51% zaposle-

nika je tijekom nje preuzimalo dodatnu inicijativu u rješavanju problema te je ostvarivalo i više od onoga što se očekivalo od njih. Time su pokazali koliko im je stalo do posla i organizacije u kojoj rade. Međutim, sav taj dodatni angažman nije dovoljan da se uočene mogućnosti pretvore u novi, bolji model poslovanja organizacije. Zato je jako važno usustaviti sve pozitivne trendove koji su se u organizacijama pokrenuli, kako bi oni postali solidan temelji za uspješniju budućnost. Pritom ključnu ulogu ima menadžment organizacije, odnosno njegova spremnosti za brzo provođenje potrebnih promjena. Naime, rezultati našeg istraživanja jasno pokazuju razliku u funkcioniranju zaposlenika i voditelja. Dok su zaposlenici izvještavali da se prilično dobro osjećaju bez obzira na činjenicu da više rade, čak 67% srednjih menadžera je navelo da se osjeća prilično opterećeno. Osjećaju odgovornost i u ovoj situaciji žele dati sve od sebe, a istovremeno njih 75% smatra da nemaju dovoljno znanja i vještina za upravljanje timom u trenutnoj situaciji, što ih sprečava da realiziraju prilika koje su im se otvorile u ovoj krizi! Dodatno, imaju i pogrešnu sliku o svojim aktivnostima s timom kojim rukovode. Primjerice, menadžeri smatraju da članovima svog tima daju potrebnu podršku u ovoj krizi i motivaciju za uspješan rad, dok zaposlenici izvještavaju da menadžeri s njima u pravilu komuniciraju samo o operativnim zadacima. Sve ovo znači da menadžeri: ne znaju kako na pravi način motivirati zaposlenike, ne znaju kako im dati adekvatnu podršku u kriznim vremenima, ne vide svoj tim kao izvor vrijednih ideja i resursa za njihovu realizaciju, pa ih ne uključuju u promišljanja o prilikama i poteškoćama, ne traže podršku od svojih menadžera, premda se osjećaju preopterećeno, ne traže da im se omogući dobivanje važnih znanja za vlastito uspješnije suočavanje s izazovnim vremenima, na sebe preuzimaju previše operativnog posla, nedovoljno delegiraju, a istovremeno previše mikro-menadžiraju. Drugim riječima, imunitet hrvatskih organizacija je prilično krhak, jer njegove najvažnije karike – menadžeri – pokazuju visoku razinu stresa i preopterećenosti te nedovoljna znanja kako upravljati vlastitim resursima i resursima zaposlenika u zahtjevnijim vremenima. Naime, zaposlenicima je stalo do dobrobiti organizacija u kojima rade i spremni su uložiti dodatan trud kako bi se poslovanje njihove organizacije uspješno prilagodilo zahtjevima novih vremena, ali njihova motivacija će ubrzo nestati ukoliko ih njihovi voditelji ne uključe u aktivno promišljanje i donošenje odluka te im pruže adekvatno vodstvo i podršku. Osim što će zaposlenici izgubiti motivaciju, voditelji će se pretjerano iscrpiti, što će u konačnici rezultirati još većom krizom od ove trenutne.

Što organizacije mogu poduzeti u realizaciji prilika u ovoj krizi? Psihički snažni i educirani menadžeri ključna su karika održanja pozitivnog poslovanja u krizi, ali i nakon nje. Sustavnom komunikacijom sa zaposlenicima te vođenjem prilagođenim trenutačnim okolnostima, moći će ostvariti nužno potreban utjecaj na svoje timove i osigurati uspješno, dugoročno održivo poslovanje. Svaka organizacija, bez obzira na industriju, veličinu, vlasništvo ili neke druge specifičnosti, treba svom menadžmentu dati konkretna znanja i smjernice kako voditi timove u zahtjevnim okolnostima, kako bi se sačuvala dobrobit zaposlenika, te kako bi ogroman trud menadžera uistinu rezultirao željenim efektima!

100

Sportaši bez treninga – brodovi bez sidra

dr. sc. Renata Barić, sportski psiholog

Slušam svoje sportaše u ovim teškim danima – neki su ljuti, drugi su tužni, neki su prestrašeni i zabrinuti, neki su prazni, a uglavnom su svi zbunjeni. Zbunjeni situacijom koja iz dana u dan sve više liči na neki hororac s lošim scenarijem, zabrinuti zbog nedostatka kontrole nad situacijom u punom rasponu emocija doživljavaju svoju sudbinu. Što sad? Što da radim? Zašto da išta radim? Do kad ovako? Što će biti sa mnom poslije? Što će biti s mojom formom, mojim tijelom, mojom psihom? Kako ću se vratiti? Hoću li ikad više 'doći na sebe'? Nek ih odgode, samo da ih ne otkazu! Stres koji progresivno raste i suočavanje s brojnim emocijama od straha za vlastiti život, bespomoćnosti, nemira, nedostatka optimizma, nezadovoljstva, frustracije, usmjerenosti na negativno do nesanice i fizičkih simptoma poput glavobolje. U početku se ideja o prisilnoj pauzi možda i ne čini tako strašna, vjeruješ, bit će to brzo gotovo, odmorit ću se. No, kako se situacija mijenja iz dana u dan shvaćaš da će sve to potrajati i sve manje vidiš smisao. A kao sportaš ti si vojnik, navikao na režim, red, rad i disciplinu pod određenim uvjetima. Kojih više nema ili su se drastično promijenili. Mnogi nisu u mogućnosti ni približno odrađivati svoje treninge jer nemaju svoje sprave i terene u dnevnom boravku..vježbe na suhom i vježbe snage donekle funkcioniraju, ali svakom je jasno da to nije ni približno isto. Klubovi najavljuju završetke sezona, igračima više uvjeti ugovora, natjecanja su otkazana. Zdravlje je prioritet i to je svima jasno, ali virusi ne poznaju sportske bitke, ne poznaju četverogodišnja putovanja po raznim morima, valovima i olujama, virusi nisu putovali prema suncu niti cijeli život sanjali jedan san. Virus gase – zdravlje i živote, osmjehe i snove, želje i nade, razdvajaju ljude i baš ih briga. Briga virus koji je sat, dan, mjesec i godina, tko se kvalificirao a tko nije, čije je vrijeme došlo i tko koliko ima šanse..sve to postaje trivijalno u kontekstu trenutka. No sportaši su ljudi u čijim je životima sport često na vrhu ljestvice vrijednosti i potreba, koji većinu sebe samih grade oko uloge sportaša i odjednom - gube uporište. Plove nekim nepoznatim morem kao brodovi bez sidra, s improviziranom kartom i trenutno bez kompasa, broda punog emocija. I to je u redu. Svaka je ta emocija u redu, ne znati kako se osjećaš je u redu, sve te misli, sva pitanja koja dolaze, potpuno su u redu kao i sve reakcije. Ljudski je i prirodno stati, plakati, gubiti motivaciju ili pak suprotno opsesivno vježbati i pokušati održati privid normalnog ritma, čak i onima koji su navikli biti 'tough', uspješni i nadljudi. Nemojte biti strogi prema sebi, dajte si vremena za prilagodbu i uspostavu novog ritma, jer ono što je do sad funkcioniralo i kako smo do sad radili više nije moguće, spustimo letvicu očekivanja. U svemu pomaže dobro poznati princip, samo ga treba primijeniti na novi sadržaj: napravite radni plan, definirajte tjedne ciljeve i dnevnu rutinu, vježbajte, usmjerite se na proces i ono što je pod vašom kontrolom, negujte optimizam, koristite vizualizaciju i radite vježbe disanja i opuštanja, a u svakom danu nađite bar jedan razlog za zadovoljstvo. Okrenite se sebi, pokušajte biti svoja bolja verzija i planirajte kako ćete svaki dan to vježbati, zapisujte, vodite dnevnik. Pokušajte nešto za što do sad niste imali vremena. Život nije stao. Kad pogledaš kroz prozor sunce je i dalje žuto, nebo je i dalje plavo i sve izgleda isto, a nije isto. Ali, život ide dalje, sutra je novi dan. Sportski tereni čekaju svoje ljude, natjecanja svoje natjecatelje, olimpijske igre svoje šampione. U životu stalna samo mijena jest, ni pobjeda, ni poraz, ni forma, ni virus..ništa nije stalno. Vojnik se prilagođava terenu i mijenja ratnu taktiku, brod na kraju doplovi do luke, zakrpaju se jedra i otisne se na novo putovanje do prekrasnih novih destinacija koje čekaju. Ne dajte se

100. Sportaši bez treninga – brodovi bez sidra

Renata Barić

i čuvajte se, dragi moji. Niste sami, iako se i vaši treneri slično osjećaju, razgovarajte, planirajte, sanjajte zajedno. I vjerujte! Bit će dobro, svi ćemo biti dobro, vaša će forma biti dobro, vaša tijela zdrava, a vaša glava čvršća. Uvijek ističem važnost mentalnog stava, pa pojednostavnimo. Ovo je u biti trening mentalne čvrstoće. Uprite!

101

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

Stručni razred za psihologiju sporta i tjelesnog vježbanja HPK

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

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

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

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

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

Vježbati! Smanjena mogućnost kretanja na sreću ne umanjuje mogućnost razvijanja psihičkih vještina i sposobnosti koristeći tehnike iz domene psihološke pripreme sportaša. Raditi vježbe relaksacije, koncentracije, vizualizacije. Neizvjesnost, koja je sveprisutna oko nas, je jedna realna situacija koja se nikakvim situacijskim treningom ne može simulirati. Sad je trenutak vježbati kako se nositi s neizvjesnošću. To će nam pomoći u sportovima kojima se bavimo. Svaki sport je neizvjestan. Svako razmišljanje o posljedici, o ishodu, čini nas manje spremnima za iskušenja u sportu, kao i u trenutnoj životnoj situaciji.

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

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

Održavati dobre zdravstvene i prehrambene navike.

S Što ako i što sad

Ana Čerenšek, mag. psych.

Nekima se sezona upravo naprasno završila dok su neki sportaši u neizvjesnosti i iščekivanju hoće li se uopće nastaviti. Što će biti s Olimpijskim Igrama? Hoće li ih pomaknuti, otkazati ili ipak održati? Što ako se ipak održe? Hoće li sportaši biti spremni? Što ako se sezona nastavi a sportaši nisu spremni? Što ako ovo potraje do jeseni? ŠTO AKO? Postavljanjem tog pitanja svakodnevno možemo se dovesti do ludila jer odgovora zapravo nema. Odgovora teoretski može biti onoliko koliko puta postavimo to isto pitanje – “što ako”. Probajte, kraja nema. Budućnost je, dakle, neizvjesna. A sadašnjost? Što je to što SADA možemo napraviti? Na što se usmjeriti? Kažu da najbolji ostaju spremni, ali kako ostati spreman u ovakvoj situaciji, kako napredovati kad je budućnost neizvjesna? Najbolje što možemo napraviti trenutno je ostati prisutan u trenutku, planirati svaki dan i tjedan kao da će se sve nastaviti uskoro, ulagati u svoj napredak, jer sve će se nastaviti samo ne znamo kada. O čemu valja voditi računa? Prepoznajte da je ova pauza prilika za rad na nekim stvarima koje ste možda zapostavljali jer za njih nije bilo vremena u uobičajenom ritmu dosadašnje svakodnevice. Kako bi vam olakšali trenutnu neizvjesnu situaciju, evo nekoliko koraka koje možete uzeti u obzir: Postavite vama osobno važne ciljeve i zapišite ih. Zapišite i ideje o tome kako možete ulagati u ostvarenje tih ciljeva. Trenutno je puno važnije ulagati u nešto nego očekivati uspjeh. Usmjerite se na proces jer će vas držati “unutra” i pomoći vam da se osjećate korisnim svaki dan. Neka vaši ciljevi i planiranja uključuju nekoliko područja: tjelesna priprema, mentalna priprema, učenje i čitanje, virtualna socijalizacija, svladavanje novih vještina. Planirajte vrijeme za trening svakodnevno. Rad na sportskoj pripremi ne može biti jednak kao što je bio ako ste u izolaciji ali on je svakako moguć. Kondicijski treninzi ili preventivne i korektivne vježbe kod kuće su i dalje opcija za one koji žele donekle zadržati formu i zdravlje, samo vodite računa da su i te vježbe i treninzi programirani i planirani od strane stručnjaka koliko god je to moguće. Planirajte vrijeme za mentalni trening svakodnevno. Mentalni trening je opcija svih vas koji želite napredovati u ovo vrijeme. Možda do sada niste ulagali sustavno u mentalnu pripremu jer niste imali vremena ili niste znali kako. Sada mentalni trening možete raditi svakodnevno od kuće uz podršku stručnjaka online ili uz pomoć naše online platforme za sportaše. Planirajte vrijeme za učenje svakodnevno. Učenje, svladavanje novih vještina i sl., mnogim sportašima predstavljalo je izazov zbog užurbanog rasporeda u sezoni i činjenice da biti sportaš oduzima skoro svo slobodno vrijeme. Ovo vrijeme može biti idealno da naučite nešto novo ili nadoknadite izgubljeno vrijeme i smanjite zaostatke u gradivu ako ste na fakultetu ili u školi. Online platforme za dodatnu edukaciju i učenje jezika su dostupne svugdje. Planirajte vrijeme za virtualnu socijalizaciju svakodnevno. Iako ste već vjerojatno navikli na to da se velik dio druženja s prijateljima odvija virtualno zbog čestih putovanja i opet činjenice da u sezoni nema puno vremena za izlaske, sada možete i više vremena odvojiti za kontakt s dragim ljudima. Javite se ljudima s kojima niste dugo bili u kontaktu, razgovarajte s članovima obitelji koji su udaljeni i pružajte jedni drugima podršku, ne u kukanju nego u radu. Naravno i dalje online Planirajte vrijeme za učenje nove vještine svakodnevno. Crtanje, fotografija, rad na kompjuteru, kuhanje i priprema hrane općenito su opcije ako želite razvijati nove vještine koje ćete imati za ostatak života. Sve te aktivnosti su ujedno i dobar mentalni trening jer nas uče prisutnosti u trenutku. Također, razvoj svake nove vještine pozitivno djeluje na naše kognitivne sposobnosti. Ako ne mislite

sami “potegnuti”, uvijek se možete pridružiti drugima u kućanskim poslovima, dati svoj doprinos. To je lijep način pružanja podrške obitelji a može biti i oblik druženja. Planirajte! Napravite dobar tjedni plan koji uključuje sve vaše gore navedene dnevne obaveze. Ne prepuštajte stvari slučaju jer bez dobrog plana nećete ispuniti svoje ciljeve i odgađat ćete neke aktivnosti za kasnije dok ćete većinu vremena provoditi na društvenim mrežama besciljno. Svaki dan traži strukturu koju ste inače imali, a da se oko toga niste morali posebno truditi. Sada si strukturu zadujete sami. Pazite da bude smisljena! Vidite da je ipak moguće biti koristan, svrhovit i proaktivan čak i u ove neizvjesne dane. Ne dopustite da “što ako” pobijedi, pobjednik budite ipak vi!

Pet savjeta sportašima u doba korone

Luka Škrinjaric, mag. psych.

Preuzeto s: <https://mentalnitrening.com/5-savjeta-za-sportase-u-doba-korone/>,
07.04.2020.

Ovo je doba u koje danas živimo: stalne nove informacije oko korone, raste broj zaraženih/preminulih, otkazivanje natjecanja, Olimpijske Igre pomaknute, EURO pomaknut, promjene dnevne rutine, zabrinutost oko bližnjih, čitanje o zaraženim sportašima...i još tona ovakvih i sličnih vijesti.

Kada bi se barem mogli vratiti u ono doba kraja 2019., početka 2020. godine kada mi je najveća briga bila-(svatko neka ispuni sam za sebe). Vjerujemo da shvaćate što želimo reći. Samo 3-4 mjeseca unazad, brinuli smo totalno drugačije brige, koje se sada, čine totalno nebitne, skroz sporedne. Možda je nekome najveća briga bila „muskulfiber“ od treninga, nekome se nije dalo na onaj dodatni individualni trening, netko je i dalje brinuo zbog poraza za vikend i tako dalje. Kada bi barem postojao RESET BUTTON?!

No, svima nama je jasno da to tako ne ide. I svima je jasno da će ovo još potrajati. Koliko? E, to je tek pitanje za milijun \$. Ono što znamo jest da je tebi kao sportašu potrebno raditi kao da se trening nastavlja sutra.

Koji je prvi korak?

Za početak, prva stvar koju je potrebno napraviti jest prihvatiti. Prihvatiti emocije straha, napetosti, gubitka, zbunjenosti, razočarenja, iscrpljenosti, ljutnje...Reći samom sebi: „Sve ovo što sada osjećam je OK. Nisam lud/a, sve je to normalno, a jedino što je ludo jest ovo doba.“ I naglasiti samom sebi: „Ovo što ja trenutno osjećam, dešava se i mnogim drugim sportašima. No, imam i više nego dovoljno snage i pameti da iz ovoga izađem kao pobjednik.“ Ovo nije loše da si ponavljate iz dana u dan, svaki puta kad krenete sumnjati u svoje psihičko stanje:) Na što se fokusirati u doba korone? O čemu sad brinuti? Kada krenemo prihvaćati da je OK sve ono što osjećamo onda imamo kapaciteta za krenuti dalje. Ako već moramo brinuti, premda mi više volimo termin - fokusirati se, onda bi bilo najbolje fokusirati se na ono što možemo kontrolirati. Vjerojatno ti sad upravo kroz glavu prolazi pitanje: „Ali što to zaista danas možemo kontrolirati? U zadnjih 3 tjedna napala nas je korona, potres, zahlađenje, zagađen zrak...“ Riječima mnogo pametnijih umova od našeg, Viktor Frankl - židovski neurolog i psihijatar koji je preživio holokaust u 4 nacistička logora sažeo je to u sljedeći citat: „Čovjeku sve može biti oduzeto osim jedne stvari: zadnja čovjekova sloboda - odabir svog stava u bilo kojim okolnostima, odabir svog puta.“ Ono što mi preporučujemo jest briga o mentalnom zdravlju - „mentalna higijena“:) 1. savjet - smanji konzumaciju korona vijesti Ne, nije potrebno stalno posjetiti portale ili društvenim mrežama u nadi da ćemo pročitati nešto revolucionarno novo. Ako baš želite biti jako informirani, saslušajte pressicu stožera civilne zaštite. Čak 2 puta u danu je na programu. Stalno hranjenje korona vijestima stavlja naše tijelo u konstantno stanje stresa, čitamo loše vijesti čime samo hranimo negativne misli i emocije te time iscrpljujemo naše tijelo. 2. savjet - imaj jasnu dnevnu rutinu Možda u ovom trenutku možeš i cijeli dan provesti u pidžami, no da li je to zaista nešto što će ti pomoći u tvom sportu? Sportaši su robovi navike, robovi rasporeda i

rutine. Rutine koja je često puta nametnuta od strane kluba/trenera, no svejedno ju konstantno pratiš. E, pa ta rutina potrebna je i sada. Jedina razlika je što ju sada određuješ samo TI. Nastoj se buditi na vrijeme, imati raspored aktivnosti, treninga, plan za relaksaciju i odmor, isplaniraj dan i postavi ciljeve koje ćeš postići u njemu. Nije li to mnogo sličnije tvom normalnom danu treninga nego biti cijeli dan u pidžami? Možda ti i ovaj predložak može biti od pomoći ([link na onaj vizual kaj si napravila](#)). 3. savjet - treniraj kao da se sezona nastavlja sutra Možda izgleda daleko ali doći će veoma brzo. I najmanje što želiš jest žaliti što nisi bolje iskoristio/la vrijeme pauze, a još manje od toga priželjkuješ ozljedu kad krene opasan ritam treninga i natjecanja. Ako pogledaš ovu situaciju iz drugog kuta, možeš ju zaista promatrati kao besplatnu pauzu u kojoj si dobio/la priliku raditi na stvarima za koje nikad nemaš vremena kroz sezonu. Koliko često dobivaš takvu šansu? 4. savjet - održavaj socijalnu mrežu (ali i fizičku distancu:) Sva sreća modernom tehnologijom korona se ne može prenijeti. Ovo je trenutak da pojačaš svoju socijalnu mrežu, a možda i obnoviš neke odnose u koje nisi imao vremena ulagati uz ubitačan raspored sezone. Ali da ne ostane sve na zezanciji i ubijanju vremena, zašto ne iskoristiti ovo vrijeme i za povezivanje s kolegama iz kluba, suigračima, trenerom. Zašto ne razgovarati o taktici, dijeliti savjete oko vježbanja i ostanka u formi, razgovarati kako možemo biti bolja momčad kad sve krene... 5. savjet - ostani optimističan i fleksibilan Ovo je osnova sporta, optimizam i fleksibilnost. Ako u sportu nastojiš gledati stvari s pozitivne strane, uvijek vjerujući u sebe, te se trudiš biti fleksibilan, prilagodljiv, što god se desilo, zašto ne imati takav stav i sada? Zašto ne bi gledao na situaciju kao na nešto što može dovesti do jačanja tebe kao sportaša? Nije li ovo vrijeme koje može pokazati koliko si jak, prilagodljiv, koliko se možeš nositi s teškim situacijama? Završit ćemo s citatom Abrahama Lincolna, inače, možda malo ljudi zna da je ta osoba prije nego je postala legendarni američki predsjednik, izgubila izbore 8 puta! Dva puta je bankrotirao te doživio psihički slom, ali cijelo vrijeme vjerujući da su te okolnosti samo priprema za ono što dolazi.

“I will prepare and someday my chance will come.”

Koronavirus – savjeti psihologa

Sandra Šućurović, psihologinja Nogometne škole GNK Dinamo

Objavljeno na: www.gnkdinamo.hr

Situacija koja je u ovome trenutku pogodila čovječanstvo, nažalost može imati negativne učinke na naše mentalno zdravlje, stoga je od izuzetne važnosti ne zapostaviti brigu o vlastitom mentalnom zdravlju. Uz brigu o vlastitom mentalnom zdravlju bitno je da se ponašamo društveno odgovorno i da pomažemo onima kojima je u ovoj situaciji teže nego nama. Ljudske reakcije su drugačije kod svakoga pojedinca, ali su sve prirodne i normalan su odgovor na događaje koje percipiramo prijetjećima za vlastiti život i zdravlje. Potrebno je osvijestiti svoj način reagiranja te usvojiti različite načine suočavanja sa stresnim situacijama.

Jedan on načina kako možemo pomoći sebi da iz ove situacije izađemo jači i kao bolji ljudi je da svoju energiju usmjerimo na činjenje dobrih djela za druge (članove naše obitelji, prijatelje, širu društvenu zajednicu), naravno uz pridržavanje svih propisanih mjera. Ovo je trenutak kada nam prioritet treba biti ponašanje koje doprinosi dobrobiti cijele društvene zajednice, a ne ono koje je usmjereno samo na vlastitu dobrobit. Trenutno se svi odričemo nečega na što smo do jučer navikli, počevši od ograničenja slobode kretanja, druženja s prijateljima pa do različitih materijalnih dobara i na tu činjenicu možemo reagirati iz dvije različite perspektive. Možemo biti ljuti, ogorčeni ili tužni na to što trenutno nešto ne možemo činiti ili imati ili svoje promišljanje možemo usmjeriti prema onome što možemo činiti i tome se maksimalno posvetiti. Odluka je na nama.

Sasvim je u redu da ovih dana nismo sasvim u redu!

Kao što je zadnji puta rečeno, pomaganje drugima ima razne benefite na naše mentalno zdravlje. Trenutno imamo osjećaj nedostatka kontrole koji kod mnogih ljudi uzrokuje strah i neugodne emocije. Uz to, javlja se strah od nepoznatog – ovaj virus je nov i na mnoga pitanja još nemamo odgovor. Upravo nedostatak odgovora i mnoga druga pitanja mogu izazvati osjećaj bespomoćnosti i ranjivosti. Pomaganje drugima pomaže nam da vratimo osjećaj kontrole u svoj život koji je trenutno jako narušen te nam uz to pomaže naći svrhu i smisao. Krenimo od malih stvari koje svi možemo napraviti za druge, no prije svega slijedimo propisane mjere ponašanja, širimo pozitivan duh i ne podliježimo širenju lažnih i uznemirujućih glasina. Budimo dobri jedni prema drugima, nazovimo svoje prijatelje i poznanike i budimo im podrška. Uz pomaganje drugima važno je da naučimo prihvatiti situaciju i sve svoje emocije. Nije dobro boriti se protiv svojih emocija. Negiranje stvarne situacije i pretjerano glumljenje hrabrosti nije preporučljivo. Naprotiv, potrebno je doći u doticaj sa svojim neugodnim emocijama i truditi se nastaviti dalje. Svaki pokušaj da se riješimo svojih neugodnih emocija i misli vezanih uz neugodne emocije samo će ih pojačati. Govoriti sebi: „Neću misliti o tome!“ nije učinkovito jer time povećavamo vjerojatnost da o istome mislimo. Sjetimo se reklame „Nemoj misliti na torticu!“. Tko je uspio ne misliti na torticu? To je isto kao da pokušamo ne misliti o ničemu. Nije moguće zaustaviti naš misaoni proces i zbog toga to ne trebamo niti pokušavati, već se trebamo truditi prihvatiti emocije. Prihvatanje negativnih emocija

bez prosuđivanja i pokušavanja da iste promijenimo pomaže nam da se bolje nosimo sa stresnim situacijama. Prihvatljiv stav prema emocijama ne dozvoljava da se negativnost nakupi do stupnja preplavlivanja. Stoga, priznajmo sebi da je sasvim u redu da ovih dana nismo u redu, da osjećamo strah i nelagodu kao i većina ljudi oko nas. Prihvatimo svoje emocije i napravimo si dnevne rutine, o čemu ćemo više pričati u idućem članku.

Dajte smisao svojoj svakodnevici rutinom koja će vam odgovarati

U ovom članku objasniti ćemo važnost uvođenja dnevnih rutina u život za vrijeme izolacije. Već od prije nam je poznato da se rutine često preporučuju sportašima jer pomažu održavanju optimalnog mentalnog stanja prije i za vrijeme izvedbe. Jedna od rutina prije natjecanja može biti relaksacija kroz vježbe disanja, vizualizacija i slično. Kao i kod pripreme za utakmicu, rutine nam pomažu i u svakodnevnom životu.

Budući da trenutno nismo u mogućnosti provoditi ustaljene dnevne rutine poput odlaska u školu ili na posao, odlaska na trening ili rekreaciju, pojavljuje se više nestrukturiranoga vremena nego što smo ga prije imali. Nestrukturirano vrijeme je ponekad dobro i obično nam u početku odgovara, no s vremenom može imati negativne efekte, posebno na djecu.

Djeci, ali i odraslima, rutine daju strukturu i osjećaj sigurnosti te nam pomažu da se osjećamo spremni za obavljanje obaveza koje imamo. Situacije poput ove u kojoj se trenutno nalazimo mogu utjecati na pad motivacije i izazvati u nama osjećaj bespomoćnosti i tu nam rutine pomažu da preuzmемо kontrolu i ostanemo fokusirani na radne i školske zadatke.

Preporuka je da obitelj zajednički napravi popis dnevnih aktivnosti koje će se provoditi tijekom perioda izolacije. Ne postoje idealne rutine za sve obitelji, već svaka obitelj odlučuje što će uvrstiti u svoje dnevne rutine i mijenja ih dok se ne pronađe model koji je za određenu obitelj optimalan. Iako svaka obitelj stvara svoje dnevne rutine važno je paziti na dosljednost provođenja rutina i njihovu korisnost za mentalno i fizičko zdravlje. Prije svega važno je očuvati ritam spavanja koji je optimalan, kao što nije dobro spavati premalo, nije dobro niti predugo spavati. Zatim se može napraviti raspored obroka, a nakon toga odrediti kada je vrijeme za vježbanje, učenje ili rad, odmor, razgovor s prijateljima i slično. Kako bi uspješno provodili svoje postavljene dnevne rutine, svaki dan si možemo postavljati male dnevne ciljeve ali možemo osmisliti i tjedni ili mjesečni plan ciljeva koje želimo ostvariti.

Za povećanje motivacije pomaže nam da svoj raspored rutina i popis kratkoročnih i dugoročnih ciljeva s planom ostvarivanja istaknemo na vidljivo mjesto. Možemo se poigrati pa izraditi plakat rutina u obliku slika ili asocijacija.

Viktor Emil Frankl, utemeljitelj logoterapije, bio je zarobljenik nacističkog logora i doživio je mnoga traumatična iskustva i velike obiteljske gubitke. Smatrao je da ljude pokreće potraga za smislom i da je važno u svim situacijama, ma kako one bile tragične, pronaći smisao. Istaknuo je: „Bez obzira na okolnosti, čovjeku se ne može oduzeti bazična sloboda da izabere svoje ponašanje.“ U ovome trenutku svima je promijenjen život i na to ne možemo utjecati, ali se možemo prilagoditi novonastaloj situaciji, svakodnevno pokušati pronaći smisao i stvoriti nove pozitivne rutine koje će donijeti mirnoću i omogućiti napredovanje i razvoj svakoga od nas. Također, uz navedeno uvođenje rutina u svakodnevicu osigurati će neometano vrijeme za rad roditeljima koji moraju raditi od kuće. Tko zna, možda će nam naučeno koristiti u budućnosti kada se vratimo u normalne životne okolnosti.

LITERATURA

1. Cotterill, S. (2010). Pre-performance routines in sport: current understanding and future directions. *International review of sport and exercise psychology*, 3(2),
2. Frankl, V. E. (2001). *Život uvijek ima smisla: uvod u logoterapiju*. 6. izd. Zagreb: Biblioteka oko tri ujutro.
3. <https://edition.cnn.com/2020/03/19/health/schedules-parenting-go-ask-your-dad-wellness/index.html>
4. <https://www.logoterapija.com/viktor-frankl>
5. Brett Q. Ford, Phoebe Lam, Oliver P. John, Iris B. Mauss. "The Psychological Health Benefits of Accepting Negative Emotions and Thoughts: Laboratory, Diary, and Longitudinal Evidence." *Journal of Personality and Social Psychology*, 2017; DOI: 10.1037/pspp0000157
6. <https://www.psychologicalscience.org/news/releases/helping-others-dampens-the-effects-of-everyday-stress.html>
7. <https://theconversation.com/7-science-based-strategies-to-cope-with-coronavirus-anxiety-133207>

105

Supervizija »na daljinu« u vrijeme COVID-19 krize: Hrvatska perspektiva

Marina Ajduković, Sveučilište u Zagrebu, Pravni fakultet, Studijski centar socijalnog rada

UVOD

U okolnostima povećanja potrebe za socijalnim uslugama, psihosocijalnom podrškom i savjetovanjem građana zbog kriza izazvanih pandemijom i stoga promjenama ustaljenog načina života, povećanog straha za svoju sigurnost i sigurnosti bližnjih, a u Zagrebu i okolici i traumatizacije zbog izloženosti snažnom potresu, sve je prisutniji profesionalni stav da raste i potreba za supervizijom kao podrškom za stručnjake. Zbog čega? Stručnjaci u pomažućim profesijama koji rade s ranjivim skupinama građana suočavaju se s istim problemima i stresorima kao i svi ostali građani. Istodobno su suočeni sa značajnom promjenom načina rada: potrebom korištenja i ovladavanja novim tehnologijama rada na daljinu i poticanja korisnika/klijenata da ih koriste, a često i slabijim uvjetima rada na poslu ili od kuće koji zahtijeva posjedovanja odgovarajućih uređaja i programa za online rad te mirno, dovoljno privatno mjesto. Istodobno, svjesni su da neke skupine korisnika, kao što su pojedinci i obitelji koje žive u siromaštvu, starije osobe ili oni koji žive u nasilnom obiteljskom okruženju, a koje su sada posebno ugrožene, imaju otežani pristup psihosocijalnim uslugama ograničenog kretanja zbog korona epidemije i zbog nemogućnosti pristupa mobilnoj ili/i internetskoj mreži ili nedovoljnih kompetencija za njezino korištenje.

Što je novo u ovom izmijenjenom profesionalnom kontekstu u supervizijskom radu? Suočeni smo s dvije nove okolnosti.

Provođenje supervizije »na daljinu« koja nije novina u svijetu supervizije, ali je novina u nas. Pri tome, upravo zbog korona epidemije, kao supervizijska zajednica suočeni smo s tim da »moramo« početi koristiti novi način provođenja supervizije. Naime, supervizija na daljinu ne dolazi kod nas postupno, kao izbor supervizora i supervizanata zbog njenih prednosti, već je trenutno jedini izbor.

Suočavanje s javnozdravstvenom krizom koja ima brojne socijalne i psihološke posljedice, a koja traje već dulje vrijeme i još će trajati. Upravo ovo neodređeno trajanje i značajna ograničenja kojima se svi moramo prilagoditi mogu dovesti do kriza iscrpljivanja i korisnika/klijenata, ali i stručnjaka i volontera u pomažućim profesijama pomagača, ali i supervizora.

U ovom tekstu usmjerit ću se na ovaj prvi aspekt, i tek ću se na samom kraju vrlo kratko osvrnuti na suočavanje s produljenom kriznom situacijom u superviziji, odnosno u superviziji u kriznim situacijama. Podsjećam da za rad u kriznim situacijama imamo u domaćoj literaturi dva dobra izvora. To su knjige »Psihološke krizne intervencije« (Arambašić, 2000.) i »Psihosocijalna podrška u kriznim situacijama velikih razmjera« (Ajduković, Bakić i Ajduković, 2016.), koja je dostupna na mrežnim stranicama Hrvatskog Crvenog križa i u kojoj se nalazi poglavlje o brizi za mentalno zdravlje pomagača i superviziji. Međunarodni Crveni križ ove je godine izdao i »Privremene smjernice: Podržavajuća supervizija volontera koju pružaju mentalnozdravstvenu i psihosocijalnu podršku tije-

kom COVID-19« (Interim Guidance: Supportive Supervision for volunteers providing Mental Health and Psychosocial Support during COVID-19).

Vratimo se na temu online supervizije u doba COVID-19 krize. Na mrežnoj stranici Udruženja nacionalnih organizacija za superviziju u Europi (Association of National Organizations for Supervision in Europe, ANSE) nalazi se poveznica na »Savjeti i linkovi za superviziju i coaching na daljinu na siguran i profesionalan način«. U uvodnom dijelu ovog teksta, članovi Upravnog odbora ANSE konstatiraju da i oni, kao i svi ostali, osjećaju mnoge učinke korona krize, te da mogu zamisliti da neki članovi imaju pitanja kako se nositi sa supervizijom na daljinu. No, nastavak je za mene bio razočaravajući. Navode da ANSE neće dati posebna pravila ili smjernice za rad na daljinu, ali da će prikupljati informacije o tome koje su dostupne na mrežnim stranicama članskih udruga. S obzirom da je većina ovih nacionalnih naputaka napisana na lokalnim jezicima udruga, predlažu korištenje Google prevoditelja. Završavaju s preporukom da se educiramo, ako nam je to potrebno.

Prije nego nastavim s prikazom nekih relevantnih međunarodnih iskustava, podsjetit ću na što se odnosi pojam »načini provođenja supervizije«. U »Europskom pojmovniku supervizije i coachinga« način provođenja supervizije opisuje broj sudionika, načine organiziranja sudionika, učestalost i medije koje se koriste. Polazeći od toga, navode se supervizija licem u lice, grupna supervizija, supervizija organizacije, individualna i timska supervizija, ali i supervizija na daljinu, putem telefona i novih medija (Ajduković i sur, 2018.: 37-38). Pojam licem u lice općenito se koristi kad se dvoje (ili više) ljudi osobno susreću u fizičkom prostoru. Pojam online koristi se kad kontaktiraju putem bilo koje digitalne tehnologije na daljinu kao što su npr. video pozivi, SMS, chat, e-mail. Činjenica je da provođenje supervizije na daljinu nije novina u svijetu te je njezin razvoj pratio razvoj online terapije i savjetovanja. Tako je još 2005. godine Britansko udruženje za savjetovanje i psihoterapiju (BACP) izdalo prvo, a 2009. revidirano izdanje »Smjernica za online savjetovanje i terapiju sa smjernicama za online superviziju« (Anthony i Goss, 2009.). Autori su tada naglasili da je online supervizija »malo područje koja se tek razvija i koje ima potencijal da ponudi neku novu kvalitetu supervizije. Pregled objavljenih radova u proteklih 10 godina, tijekom kojih se suvremena tehnologija ubrzano razvijala, pokazao je da je znanstvenih radova o online superviziji relativno malo. To više govori o zaostajanju istraživačkih interesi za suvremenom praksom, nego o korištenju online supervizija u praksi o čemu govore stotine poveznica na Google-u u kojima se nude online tečajevi za razvoj vještina online supervizije ili online supervizija, gdje je razvidno da je npr. online supervizija studenata sastavni dio programa brojnih sveučilišta. Za sada postoji tek jedna sustavna knjiga Online Supervision: A Handbook for Practitioners Anne Stokes (2018.) koja pokriva širok raspon pitanja, od praktičnih aspekata kako se online supervizija odvija, preko istraživanja, pravnih i etičkih pitanja. No, već više od 10 godina se u različitim relevantnim udžbenicima javljaju poglavlja o online superviziji (Jones i Stokes, 2008.; Goss, Anthony, Stretch i Nagel, 2016.; Henderson, 2018). Stječe se dojam da smo još uvijek u razdoblju konsolidacije znanja o ovom specifičnom načinu provođenja supervizije.

MEĐUNARODNA ISKUSTVA

Ovaj tek kratki prikaz međunarodnih iskustva počeo ću citatom iz nove knjige o online superviziji: »Moj model supervizije na daljinu nije nov! Iako se metoda povezivanja s supervizantima možda promijenila, naš rad kao supervizora se nije promijenio. Ostaju ista načela etičkog i učinkovitog supervizijskog rada. Jednostavno moramo drugačije razmišljati o postojećim, kreativnim mogućnostima koje već imamo i igrati se s njima.« (Evans, 2018.: 90).

Smatram da je ovo dobar okvir za početno sagledavanje iskustva s online supervizijom u međunarodnom kontekstu u kojem se odvija virtualni dijalog između supervizora koji su strasni zagovaratelji

(kao što ukazuje prethodni citat), a postoje i njezini oprezni i kritični korisnici, ili pak skeptici online supervizije. U tekstu koji slijedi nastojat ću prikazati svaku od ovih perspektiva.

Među strastvenim zagovarateljima online supervizije nedvojbeno je i Pip Weitz (2009.) koja je svoja iskustva i profesionalni stav objedinila u tekstu *Online Supervision using Digital Health Technologies: the six-dimension model*. Polazi od modela supervizijskog saveza koji su razvili Inskipp i Proctor (2001.) i u kojem su središnja dimenzija grupni i individualni procesi te dinamika supervizijskog odnosa koji se prelamaju kroz administrativno-upravljačku, edukativnu i podržavajuću dimenziju supervizije. Weitz (2009.) ovaj model proširuje s dvije digitalne dimenzije. Posebnu pozornost posvećuje podražavajućoj, odnosno restaurativnoj dimenziji supervizije usmjerene na ranjivosti, teškoće i potrebe supervizanta. Navodi kako je upravo nevjerojatno kako jedan online susret može ojačati supervizante, vratiti ih tome zbog čega su postali pomagači/savjetovatelj/terapeuti. Ovu podržavajuću funkciju supervizije naglašava posebno za situacije kad su supervizanti pogođeni krizama, kako vlastitim, tako i krizama svojih korisnika, a koje su popraćene viskom razinom uznemirenosti, patnje i fragmentacije. No, uočavanje da supervizantu treba ta podrška u online superviziji može biti otežano i supervizor treba »čitati između redaka«, jer će se supervizanti lakše sakriti iza kamere ili tijekom telefonskog razgovora, ali kao što optimistično navodi Weitz, to nije nesavladivo. Upravo za ovaj odnosni aspekt supervizije potrebna je dodatna edukacija supervizora o tome kako prepoznati i reagirati na potrebu za podrškom u drugačijem supervizijskom kontekstu u kojem izostaje mogućnost da objedini informacije o tome što i kako supervizant govori s tima koji mu je pri tome »govor« tijela ili/i što pokazuje lice. Naglašava da smo kao online supervizori dužni osigurati da supervizanti budu u potpunosti informirani o najnovijoj tehnologiji i svim pravnim, tehnološkim, relacijskim, obrazovnim, praktičnim i etičkim aspektima koji mogu utjecati na supervizijski odnos.

Kao dobrobiti online supervizije Weitz navodi:

smanjeno vrijeme i troškovi putovanja (bilo za supervizora ili supervizante)
 mogućnost supervizije za stručnjake koji inače ne mogu lako u njoj sudjelovati (putovanja, obiteljske obveze, rad u smjenama)

Novi način pristupa ljudima u njihovom svijetu. Online pristup je dobra prilika da se supervizija, ali i savjetovanje i terapija, rade na drugačiji, a ponekad i vrlo kreativan način. Weitz povlači analogiju Freudove metode slobodnih asocijacija na kauču kako bi potaknuo dezinhibiciju, s radom putem live chat-a koji može dovesti do sličnog oslobađanja zbog s jedne strane sigurnosti i veće opuštenosti u svom prostoru, a s druge strane ipak većeg osjećaja distance u virtualnom svijetu. Weitz (2019.) navodi da je jedna od stvari u kojoj najviše uživa u online superviziji zajednička izrada bilješki o susretu. Ona podijeli sa supervizantima koji su sudjelovali video zapis supervizijskog Zoom susreta i nakon toga koristi chat da zajedno sa supervizantima sastavi bilješke o susretu. Pri tome svi mogu dodati svoje ideje, reference i neke dodatne resurse. Tako supervizijski susret koji traje 1,5 ili 2 sata postaje koristan i dostupan resurs za sve koji su u njega bili uključeni. Zanimljivo i kreativno, zar ne? No, ovdje naglašavam koliko je važno da u kreativnosti ne zaboravimo na zaštitu privatnosti onih koji sudjeluju u online superviziji. Tako je The Washington Post, utjecajne američke dnevne novine, ukazao na rizike za privatnost ako se pri korištenju Zoom-a propuste osigurati mjere zaštite te na činjenicu da je Zoom propustio upozoriti korisnike kako da zaštite video snimke. To sve pokazuje koliko moramo biti oprezni i dobro informirani kad nudimo nove tehnologije za superviziju.

Weitz (2019.) na kraju navodi:

»Muka mi je i umorna sam od slušanja dobro da možemo nešto odraditi putem interneta dok to ne budemo mogli učiniti licem u lice, kao da je licem u lice najbolje. Neki od dokaza koje navodim u prilog online supervizije u ovom članku su stari 20 godina što je čak i po nedigitalnim standardima poprilično staro. Zbunjena sam zbog čega se toliko ljudi prema ovome još uvijek odnosi kao nečem novom ili 'drugom najboljem' (eng. second best), usprkos dokazima koji tako dugo postoje.« (str. 19).

Prethodno je to argumentirala time da je online terapija učinkovitija od terapije licem u lice (Simpson, 2014.; Wagner, Horn i Maercker, 2013.). Tako su npr. Wagner, Horn i Maercker, (2013.) pokazali da je terapija depresije putem interneta podjednako korisna kao i terapija licem u lice. U istraživanju je sudjelovalo 62 klijenta koji pate od depresije koji su po slučaju raspoređeni u skupinu u kojoj je tretman putem interneta vodio terapeut (N = 32) i intervencijsku skupinu koju u kojoj se tretmana odvijao licem u lice (N = 30). Tretmanske intervencije od 8 tjedana temeljile su se na principima kognitivno-bihevioralne terapije. Pacijenti u obje skupine primili su iste module liječenja istim kronološkim redoslijedom i vremenskim okvirom. Primarna mjera ishoda bila je Beckov inventar depresije (BDI-II), mjere sekundarnog ishoda bile su suicidalna ideja, anksioznost, beznađe i automatske misli. Ne samo da se pokazalo da nema razlike između ove dvije grupe neposredno nakon tretmana, već se pokazalo da je dugoročnija učinkovitost bila prisutna samo za »internetsku skupinu« što se očitovalo u kontinuiranom smanjenju simptoma tri mjeseca nakon terapije. Zanimljivi i poticajni nalazi, zar ne? No, da bismo nešto »solidno« zaključili o djelotvornosti različitih načina provođenja supervizije, potrebno je provesti odgovarajuća istraživanja u kontekstu supervizije o čemu će biti više riječi kasnije.

Iako Weitz iznosi puno razloga za online superviziju, imam dojam da zaboravlja da će nekim supervizorima i supervizantima potreba za živom interakcijom u superviziji, kao i za blizinom i druženjem licem u lice i dalje ostati značajnija usprkos svim mogućnostima koje nudi virtualni svijet. Ključno je da postoje mogućnosti izbora supervizijskog načina rada kako za supervizora tako i za supervizante, što je u korona epidemiji ograničeno.

Chamberlain i Smith (2018.) su puno opreznije što se tiče nalaza istraživanja i upozoravaju da su oni različiti ovisno o metodološkom pristupu koji se koriste. Tako su npr. kvantitativna istraživanja o razvoju supervizijskog odnosa pokazala da nisu postojale razlike u kvaliteti odnosa između licem u lice i online supervizije (Conn i sur., 2009.; Reese i sur., 2009.). Međutim, kvalitativna istraživanja pokazala su da postoje razlike koje se ne uzimaju u obzir pri kvantitativnim procjenama supervizijskog odnosa metodom ankete (Dickens, 2009.; Reese i sur., 2009.). Pokazala su da postoje neki nepovoljni aspekti online supervizije koji nisu bili uključeni u dotadašnja kvantitativna istraživanja, kao što je npr. rigidniji susreti i osjećaj nedovoljne personalizacije (Reese i sur., 2009.). Rezultati kvalitativnih studija online supervizije studenata pokazuju da su neki studenti izvijestili o tome da su manje govorili o sebi i da je supervizija bila više usmjerena na izvještavanja nego na njihov rast i razvoj (Dickens, 2009.; Reese i sur., 2009.). To pripisuju nekim specifičnim preprekama koje u online svijetu otežavaju izgradnju supervizijskog odnosa i produbljeno izražavanje supervizanata, kao što su poteškoće u opažanju i neposrednom reagiranju na neverbalne znakove emocija (McAdams i Wyatt, 2010.). Stoga je važno razumjeti kako se razvoj i kvaliteta supervizijskog odnosa može razlikovati između supervizije licem u lice i online.

Polazeći od toga, Conn i suradnici (2009.) predložili su da se sa supervizantima na početku procesa supervizije razgovara o razlici između supervizije licem u lice i online ako su supervizanti već prethodno imali takva iskustva, a ako nisu imali da razgovaraju o njihovim brigama o online super-

viziji. Ključno je da supervizori budu proaktivni u razvoju i uspostavljanju snažnog supervizijskog odnosa već u ranoj fazi supervizije vodeći računa o prethodnom iskustvu supervizanata.

Wright i Griffiths (2010.) provele su zanimljivo istraživanje o iskustvu korištenja tehnologije (telefon, asinkroni e-mail, Skype) u superviziji na daljinu. Istraživanje su vodile i prikazale kao dijalog između supervizora i supervizanata u kojem su zajednički razmatrali reflektirajuću praksu i superviziju korištenjem telefonske i internetske komunikacije asinkronom e-poštom i Skype-om. Kako bi što vjerodostojnije opisala ishod ovog zanimljivog dijaloškog istraživanja, citiram jedan njegov dio: Supervizorica: »Naše iskustvo s korištenjem Skype-a je novije. Prednosti su po meni razgovor u 'stvarnom vremenu' u kojem smo jedni drugima vidljivi. Kao supervizor svoje komentare/ pitanja mogu postaviti brže i s više samopouzdanja nego u telefonskim susretima zbog onoga što vidim kao reakciju pri odgovoru. U ovoj sam fazi svjesna ograničenja Skype-a jer je supervizant na radnom mjestu, ali ne znam da li to i njega/nju smeta. Jedna od stvari koje cijenim u vezi 'idem na superviziju' je prostor koji se tako stvara, fizički i metaforički. Pitam se je li nešto od ovog vremena razmišljanja i pripremanja izgubljeno kad se morate prebaciti izravno iz 'zauzetosti' svog posla na drugi 'kadar' računala u svom uredu? Nisam siguran zvuči li to pokroviteljski, ali pitam se koliko je vjerojatno da će netko pokrenuti neka pitanja koja imaju dublji emocionalni sadržaj ako mu netko može slobodno ući u radni prostor i prekinuti supervizijski proces.«

Supervizantica: »Da, zvuči vrlo jednostavno, ali ta inhibicija bila je glavna razlika između supervizije licem u lice i Skype-om iz ureda ili čak od kuće. Glavna je prednost što se vidimo unutar 'stvarnog vremena', čak iako su neki neverbalni znakovi i dalje relativno 'prikriveni'. Primijetila sam da u svojoj online praksi jesam sklonija korištenju više bihevioralnih načina rada. Ako je klijent opisao npr. svoju zabrinutost, u e-pošti bih 'intervenirala' s popisima materijala za samopomoć na manje suradan način nego u praksi licem u lice. To vidim kao način smanjivanja svoje vlastite tjeskobe, preuzimajući ulogu 'eksperta' umjesto da prepustim klijentu da vodi. Nekako se čini da je Skype više 'funkcionalan' i manje je vjerojatno da će izazvati snažne emocije u meni. Zbog toga više volim slanje e-pošte. S obzirom na to da je internet integriran u naše živote tek od sredine/krajem devedesetih, ove dimenzije prakse i to kako fizički prostor interneta posreduje u praksi do danas nije mnogo istražena u našem području.«

Supervizorica: Carroll (2001., str. 194) se pita: »Je li moguće da stav supervizora o tome kako supervizija, kao reflektirajući proces koji omogućava sudionicima duboko i ranjivo promišljanje o životu, vrijednostima, poslu, karijeri, odnosima i povezanostima, može napraviti ogromnu razliku u načinu života sudionika? Pitam se, imajući u vidu gore navedena iskustva, kako tehnologija može učinkovito pridonijeti takvoj profesionalnoj poziciji? Poput Wilmota (2008., str. 98), i dalje cijenim 'neposrednost odnosa... i dozvolu da komentiram i da budem znatiželjna ...' koji dolazi s interakcijama licem u lice, što je za mene i dalje temeljno za superviziju« (Wright i Griffiths, 2010.: 700-701.)

Wright i Griffiths (2010.) zaključuju da je nužnost glavna motivacija za neke stručnjake da počnu koristiti različite nove tehnologije za superviziju na daljinu. Zaključuju da su hitno potrebna istraživanja o tome kako tehnologija utječe na supervizijski odnos te kako održati etičku praksu pri primjeni novog načina supervizije. Etički aspekti online supervizije

Ono što je zajedničko velikom broju radova koji dolaze iz anglosaksonskog svijeta je pristup superviziji koja objedinjuje administrativnu, podržavajuću i edukativnu funkciju. To je dalo posebnu dimenziju propitivanju etičkih aspekata online supervizije, pri čemu se naglašava povjerljivost dokumentacije o korisnicima, nužnu za administrativni dio supervizije. Pod tim vidom, npr. Stretch, Nagel i Anthony (2012.) detaljno razrađuju na koji način osigurati etiku supervizijskog rada na da-

ljinu. Navode sljedeće:

Supervizanti moraju biti informirani o potencijalnim opasnostima komunikacija na daljinu, uključujući upozorenja o razmjeni privatnih podataka prilikom korištenja računala koji se nalaze na zajedničkoj mreži.

Supervizanti trebaju naučiti kako spremiti lozinke i korisnička imena. Supervizori će se upoznati s procedurama za korištenje komunikacije na daljinu, uključujući telefon, chat, e-poštu, društvene medije i druge tehnologiju na daljinu. Jasno će razgraničiti profesionalne i osobne korisničke račune. Metode komunikacije koji nisu šifrirane nikada se ne smiju koristiti za dijeljenje povjerljivih i osobnih informacija.

Supervizor i supervizant trebaju razgovarati o izazovima korištenja suvremenih tehnologija i razviti alternativno sredstvo komunikacije u slučaju tehničkih poteškoća. Vrijeme za rješavanje tehničkih poteškoća trebalo bi uključiti u vremenski raspored supervizije, posebno tijekom početnih susreta. Supervizor i supervizant se potiču da se prije početka online supervizije upoznaju s tehnologijom njezinog provođenja i razmotre moguće poteškoće kao npr. pristup internetu ili određenom softveru koji će se koristiti.

Supervizori i supervizanti moraju razviti plan za ponovno povezivanje ako se tijekom sinkronih susreta susretnu s tehničkim poteškoćama. Trebaju imati unaprijed dogovoren postupak za ponovno povezivanje ili zakazivanje susreta.

Supervizori i supervizanti trebaju osigurati postupke koji sprječavaju otkrivanje povjerljivih podataka. Moraju utvrditi tko može imati pristup povjerljivim informacijama i poduzeti mjere predostrožnosti kako bi spriječili otkrivanje povjerljivih podataka, poput zaštite računala i profila lozinkom. Supervizori i supervizanti moraju biti na sigurnom i privatnom mjestu tijekom provođenja supervizijskih susreta.

Podaci koji mogu identificirati korisnika/klijenta ne smiju se slati niti na jedan način komunikacije na daljinu. Ako je slanje nekih podataka o korisniku/klijentu neophodno za supervizijski proces, korisnik/klijent moraju biti identificirani kodnim imenom ili na neki drugi način koji razumiju samo supervizant i supervizor.

Podaci o klijentu bilo koje vrste ne smiju se proslijediti, kopirati, »slijepo kopirati« (tako da su prikriveni samo ime i prezime i neki ključni osobni identifikatori u nekom opsežnijem dokumentu kao što je npr. socijalna anamneza ili neke procjena) bez izričitog pristanka klijenta. Supervizori i supervizanti trebali bi dogovoriti kako će se pohraniti bilješku ili/i snimku njihove online komunikacije.

Zapisi supervizije ne smiju se prosljeđivati ili kopirati bez izričitog pristanka uključenih, osim u iznimnim slučajevima koji su prethodno navedeni u ugovoru o supervizijskom radu odnosno u slučajevima kada postoji opasnost od ozbiljne štete. Sve uključene strane u slučaju grupne supervizije moraju se dogovoriti hoće li se supervizijski susreti snimati ili ne, i ako da, kako će osigurati povjerljivost, koliko dugo će ih se arhivirati i kako se mogu ili ne mogu koristiti.

A KAKO JE TO KOD NAS U HRVATSKOJ? Ideja i praksa online supervizije je za veliku većinu naših supervizora i supervizanata ušla u živote kao potencijalna nužnost u vrijeme korona krize i kao dio niza promjena u ustaljenom načinu njihovog rada kao stručnjaka. Kod dijela supervizora i supervi-

zanata postoji suzdržanost prema ovoj promjeni načina rada, dok je dio supervizora bio spreman s puno entuzijazma krenuti u novi izazov i potaknuti kolege da se uključe u supervizijski rad u novim okolnostima. Pri tome je dominantni fokus online razmjene misli o temi online supervizije korištenje tehnologije koja omogućava virtualni susret licem u lice kao što je npr. Zoom ili Skype. Pogledajmo isječke e-mailova koje su članice i članovi Hrvatskog društva za superviziju i organizacijski razvoj razmjenjivali krajem ožujka i početkom travnja 2020. vezano uz inicijativu da se volonterski ili kao dio »rada od kuće« ponudi online supervizija. »Mogu ponuditi npr. individualnu, timsku, metodu [superviziju] i svoj kontakt pa neka se jave kolege kojima što treba ... to je krizni jedno-kratni ili višekratni odgovor, a ne uobičajena supervizija... Postojeće grupe idu dalje na novi način i svi skupa se učimo ovome.«

»Važno mi je da budemo vrlo jasni oko toga što i kako nudimo te etički dio u cijeloj priči, koji je ponešto drugačiji od ovoga kada imamo grupu u sobi. Osobno nikada nisam vodila supervizijsku grupu online i čini mi se puno složenijim »hendlati« dinamiku, proces, sadržaj, verbalno, neverbalno itd. u virtualnom okruženju te bih u ovoj fazi bila spremna ponuditi individualnu superviziju... Osnovati novu grupu koja će ići virtualno pa još s ljudima koji nisu imali nikada iskustvo sa supervizijom mi se čini da je velika zona sumraka..., ima li netko od nas uopće takvo iskustvo da nas prosvijetli?«

»Korištenje Zooma za odvijanje već formiranih grupa je sjajno i sve što ću dalje pisati ne odnosi se na rad već formiranih grupa! Čini mi se da je važno sada biti oprezan s tim što mi sada točno nudimo.... osobno bi izbjegla to da mi sada zovemo kolege da se jave za uključivanje u grupu superviziju putem Zooma, tj. da mi formiramo nove grupe. Čini mi se da je možda bolja opcija ponuditi individualnu superviziju za one pojedince kojima je to potrebno ili iznimno ako ih je u timu/kolektivu nekoliko (do 4) onda možemo s njima raditi grupno...«

»Napominjem da imam iskustva u Zoom supervizijama i moje je iskustvo izvršno, u pravom smislu riječi... etička pitanja se najbolje rješavaju potpisivanjem izjave da supervizant pristaje na ovaj oblik rada, te da se supervizor i supervizant slažu da se ništa iz supervizijske online seanse neće snimati niti koristiti u bilo kakve svrhe.«

»Za samu realizaciju supervizijskog susreta on line, osim poznavanja osnovnih tehničkih znanja i osposobljenosti i brige o zaštiti povjerljivosti, dobro bi bilo porazmisliti i o nekim potrebnim »pravilima« takvog načina rada, kao i o dužini trajanja. Kroz osobno iskustvo vođenja grupne i individualne virtualne supervizije imala sam priliku susresti se sa supervizantima kojima takva supervizija ne odgovara, ali i onih koji su bili zadovoljni. Nadalje, naše supervizije traju tri sata što mislim da je previše za rad na daljinu te bih svakako preporučila trajanje od maksimalno do dva sata.«

»Moji supervizanti su iz odgojno-obrazovnog sustava... dobro su međusobno umreženi pa dijele materijale i potrebne informacije. Opterećeni su dosta online komunikacijom s učenicima i s roditeljima. Trenutno mi se čini dobrim dati im podršku i ponuditi im mogućnost da »reagiraju« kada osjete potrebu za dijeljenjem ugodnih/uspješnih i neugodnih/neuspješnih iskustava. Te povremeno poslati neke poticajne materijale o kojima mogu reflektirati te se tako osnaživati za rad u prilično nepredvidivoj situaciji.«

»Već sam se ranije javila svojoj aktualnoj supervizijskoj grupi i svim članovima grupe koju sam vodila u okviru metode supervizije. Ponudila sam se da ako im bilo što treba da me mogu kontaktirati. Neki su mi se i javili s pitanjima oko nekih konkretnih stvari. U ovom trenutku je to jedini angažman na koji sam spremna jer organizacija rada i prilagođavanje istog uputama i preporukama koje stižu

na dnevnoj bazi, rješavanje tekućih stvari, uz održavanje pozitivne u radnoj svakodnevici uzima značajnu količinu energije.«

»Do sada nisam imala nikakvih online supervizijskih iskustava pa vidim priliku za učenjem.«

»Iz mog dosadašnjeg iskustva s online radom i nuđenjem takvog načina, on ne prolazi baš dobro niti s mojim klijentima, niti s klijentima raznih kolega koji su mi u superviziji, pa mi se čini da ljudi kod nas nisu baš vični niti otvoreni takvom načinu, a možda se nadaju da ovo neće tako dugo potrajati, pa im je milije pričekati kraj izolacije.«

»Ja sam u kontaktu s mojim supervizantima i svi redom su protiv online supervizije. [...]. Moj stav je da sam ja tamo radi njih pa onda dilemu nemam.«

»Ni privatno, ni na poslu nismo opremljeni za online rad. Nažalost, ne posjedujem iskustva za taj oblik rada.«

»Čitam sve što pišete, a ne mogu se ponuditi ni za kakve usluge jer ovu smanjenje energije i koncentracije koju imam svakodnevno rabim za rješavanje svakojakih obiteljskih kriza i nevolja...«

Situacija je sada nedvojbeno drugačija, ali ako pogledamo naglašene dijelove tih iskaza, lako možemo uočiti kakva je situacija tada bila kod nas te što nam je bio putokaz za dalje. Kao prvo, većina naših supervizora i supervizanata nije imalo iskustva s online supervizijskim, kao niti s online savjetovanišnim radom. Dio njih nije imao niti tehničke mogućnosti za to. Također se pokazalo da je dio supervizanata zasićen prelaskom na online rad, a da drugi dio s njim nema nikakvog iskustva. Čak i oni supervizori koji imaju pozitivna iskustva s online radom pokazivali su profesionalni oprez. Ovu suzdržanost većeg dijela supervizora i supervizanata pripisujem činjenici da su jednostavno bili zasićeni promjenama, zasićeni s previše novog, da su imali jasnu svijest svoje radne i obiteljske situacije i da su si opravdano dali priliku da izaberu kada i pod kojim okolnostima će se iskušati u online superviziji i da se za to pripreme.

Ovdje ću parafrazirati svoj omiljeni citat o superviziji: »Supervizija ne nudi stručnjacima (ali ni supervizorima; opaska autorice) avanturističko 'Odisejevo putovanje', već je proces koji će im pomoći da i onda kad 'Sizifov kamen njihovog posla krene nizbrdo' zastanu i pokušaju razumjeti što se događa. Da ne preuzmu novi 'kamen' u žurbi, već da prije toga pogledaju oko sebe i u sebe. Da prepoznaju da je značajan cilj rada s ljudima put sam po sebi, a ne nužno dosizanje vrhunaca.« (Horst Harbig, 1994.). Polazeći od ovoga, oprez naših supervizora je bio prvenstveno odraz visoke profesionalnosti, dobrog poznavanje sebe i svojeg radnog konteksta.

Kao što i pokazuju iskustva iz svijeta, potrebno je dobro promisliti i pripremiti se za online superviziju. To generalno načelo dobiva sasvim novi globalni značaj u uvjetima korona epidemije te specifični značaj za stručnjake u Zagrebu u razdoblju nakon potresa. Pri promišljanju toga bitno je da svaki supervizor vodi računa o tome: (1) radi li se o individualnoj ili grupnoj superviziji, (2) radi li se o već postojećoj grupi koja bi trebala nastaviti rad online ili se uspostavlja potpuno nova online grupa, (3) kakvo je i koliko prethodno iskustvo supervizora i supervizanata s korištenjem suvremenih tehnologija koje omogućavaju vizualni kontakt na daljinu u superviziji ili/i savjetovanišnom radu, (4) kako se supervizor nosi s ostalim promjenama u svom osobnom i profesionalnom životu i (5) kakvi su objektivni uvjeti kod kuće ili na poslu za supervizijski rad na daljinu.

Ključni odgovori na pitanje »Kako razvijati online superviziju u doba COVID-19 krize?« su već kroz svoja razmišljanja dali naši supervizori u prethodno spomenutoj mail prepisci. Izdvajam: Supervizijski rad u doba COVID-19 može biti jednokratni ili višekratni krizni odgovor na potrebe stručnjaka i volontera pomagača. Pod tim vidom se u zajedničkim smjernica uglednih međunarodnih organizacija posebno naglašava tzv. podržavajuća funkcija supervizije u kriznim razdobljima, što više govori se o podržavajućoj superviziji.

Održati kontakt i pružiti e-mailom (ili telefonski) podršku članovima postojećih supervizijskih grupa. Online superviziju uvesti prvenstveno s postojećim supervizijskim grupama. Voditi računa da trajanje online supervizijskog susreta bude kraće od dva sata ili najviše dva sata. Za online supervizijski rad s novim korisnicima dati prednost individualnoj superviziji ili/i superviziji s malim brojem stručnjaka/pomagača koji se već poznaju ili rade u timu (do 4 sudionika). Voditi računa o temeljnim etičkim načelima i brinuti o zaštiti povjerljivosti. Ovladati osnovna tehnička znanja i osposobiti se za online supervizijski rad. Razviti »pravila«, odnosno smjernice za novi način rada. Te smjernice mogu se odnositi na to kako razviti autentični odnos između supervizanata i supervizora u virtualnom prostoru kroz npr. odabir teme za rad u kontekstu kraćeg vremena nego inače, značaj pripreme supervizanta (možda veći ili drugačiji nego za klasičnu superviziju), korištenje kreativnih tehnika i slično. Ključne sugestije kako se nositi s nekim od navedenih aspekata kao što je npr. etika i zaštita povjerljivosti te kako uspostaviti dogovor o supervizijskom online radu već su navedeni u prethodnom poglavlju. Sva ova razmišljanja mojih kolegica i kolega supervizora su u skladu s mojim promišljanjima temeljem relativno kratkog iskustva s online supervizijskim radom, ali i korištenja Skype-a ili Zooma u različitim drugim situacijama koje su vezane uz moj nastavnički rad i savjetodavni, konzultantski rad u civilnom sektoru. ŠTO AKO ŽELITE ZAPOČETI VODITI ONLINE SUPERVIZIJU?

Moja promišljanja o tome kako započeti raditi online superviziju inspirirana su iskustvom i materijalima koji sam dobila od svoje »učiteljice« Shema terapije dr. sc. Tijane Mirović (2020.). Prilagođena su kako uvođenju online oblika rada u već postojeće supervizijske grupe, tako i započinjanju nove individualne supervizije ili supervizije s malim grupama supervizanata.

Ako planirate ponuditi online superviziju grupi koju vodite ili započeti individualnu superviziju ili superviziju neke manje grupe, možete očekivati da će dio supervizanata biti oko toga nesiguran. Stoga je važno je da vi imate i pokažete pouzdanje u to da se supervizija može voditi i tako. Trebaju osjetiti našu sigurnost. A za sigurnost je važno imati barem neka dobra iskustva s online supervizijom. A kako supervizori mogu steći takva iskustva? Lako, kroz online interviziju u postojećim ili novo formiranim intervizijskim grupama. Druga mogućnost je kroz online supervizijsku konzultaciju s metasupervizorom. To će vam omogućiti da temeljem svog vlastitog iskustva kažete »Nisam još vodila/vodio online superviziju, ali imam iskustvo kako je biti u takvoj superviziji i to iskustvo mi je značajno i puno toga sam naučila/naučio iz tog iskustva dobro«. Ova preporuka je u skladu sa »Smjernica za online savjetovanje i terapiju sa smjernicama za online superviziju« (BACP, 2019.) u kojima se navodi da je etično i poželjno doživjeti barem neke elemente supervizije na isti način komunikacije koji supervizor koristi sa supervizantima/ klijentima, kako bi se steklo neposredno iskustvo o snagama i ograničenjima odabranog načina rada.

Ako osjetite da su vaši dosadašnji ili potencijalni supervizanti neodlučni ili oprezni, dobro je ponuditi im kratki individualni susret od oko 15 minuta da vide kako izgleda i funkcionira supervizija online. To im može pomoći prekinuti moguću psihološku barijeru. Ako supervizanti kažu da im nedostaje kontakt licem u lice, provjerite s njima koji dio tog kontakta im nedostaje. Naime, Zoom

ili Skype online kontakt je vizualni kontakt dvije ili više osoba. Pitajte ih što se za njih mijenja, što ih brine, pobuđuje li u njima nešto u online pristupu nepovjerenje. Uz to, činjenica da se kod nas u pomažućem radu baš i nije koristila suvremena tehnologija može pokrenuti i osjećaj njihove nekompetentnosti za ovakav način rada.

Što je još korisno napraviti na početku online supervizijskog procesa i pojedinog susreta? Kao dio vaše pripreme značajno je da ste vi u okruženju koje ulijeva povjerenje i stabilnost, da ste uređeni kao i inače na supervizijskim susretima ili tek malo neformalnije. Provjerite da li vas dobro čuju i vide, trebate li nešto promijeniti. Dogovorno treba odabrati način postavki screen-a (da li se vide svi odjednom ili samo onaj koji govori), način javljanja za riječ kako bi se izbjeglo nadglasavanje (mahanjem ruku, na chat ili na neki drugi način), tko sve i kada treba blokirati mikrofoni? U početku više pitajte kako im je sve to, je li im u redu. Provjerite i smeta li im što ne vide vaše cijelo tijelo i ako je tako razgovarajte kako to možete nadoknaditi, s više gesta i facijalne ekspresije ili nekako drugačije.

Značajan dio pripreme za online susret je biti prisutan »sada i ovdje« i dati si vrijeme prije svakog susreta da se disanjem ili nekom drugom tehnikom koja dolazi iz mindfulness, geštala ili nekog drugog pristupa; povežite se i sa svojim tijelom, a ne samo sa svojom glavom i usredotočite se na to što je pred vama.

Bilo bi dobro ako je moguće superviziju raditi uvijek s istog mjesta, a ako to nije moguće, važno je da pri prvoj promjeni vašeg okruženja to napomenete supervizantu/ima. Osigurajte da imate što manje ometanja, a i s njima razgovarajte kako to mogu postići. Ometajući faktori u ovom razdoblju rada od kuće mogu biti djeca, kućni ljubimci, ostali ukućani, ali i nešto što je u ovom razdoblju specifično, a to su dostave online narudžbi. Važno je to sve najaviti unaprijed. Pogotovo ako radite individualnu ili superviziju s malim timom, možda možete biti fleksibilniji oko termina, pa provjerite s njima kada im je najzgodnije razgovarati.

Svjesno uključite »unutarnjeg« supervizora čiji je prvi zadatak da prepozna sve što vam je novo, neobično uznemirujuće. Kad počnete koristiti online video superviziju po prvi put ćete u »stvarnom« vremenu vidjeti svoje lice i dio vaše pažnje će spontano biti usmjeren na praćenje i kontrolu svog lica. Također ćete bolje vidjeti izraze lica vaših supervizanata – lakše ćete uočiti dosadu, da su im odlutale misli, da ih je nešto uznemirilo, koliko brzo im se mijenja izraz lica. U grupnoj online superviziji to je pravi izazov jer istovremeno su pred nama različita lica, uključujući naše »u prvom« planu, odnosno onoga tko govori u tom trenutku. Kako i usmjeriti li pažnju samo na onoga tko je u fokus? Svatko će se suočiti s nekim svojim pitanjima i izazovima i online intervizija/metasupervizija su pravo mjesto da ih proradimo.

Dobra poruka za početak korištenja online načina supervizije na prvom susretu (ali i drugom, trećem...) je »Ovo je novo za sve nas« i pri tome budite suosjećajni i prema sebi.

SUPERVIZIJA U KRIZNIM SITUACIJAMA

Bili tek početnici ili već iskusni u korištenju suvremenih tehnologija, bilo da nastavljamo raditi s postojećom grupom online superviziju ili je tek započinjemo, ne smijemo zaboraviti da supervizija u razdoblju korona pandemije i potresa koji je pogodio Zagreb ima obilježja supervizije u kriznim situacijama velikih razmjera, te da se posebna pozornost treba posvetiti osjećajima supervizanata. Na to podsjećam samo zbog toga da nas uzbuđenje zbog novog načina supervizije ne bi odvelo u previše pitanja o novom online načinu supervizije, a da pitanja o tome kako je supervizantima sada u kriznim uvjetima raditi i živjeti dođu u drugi plan. To su ona jednostavna, gotovo standardna

pitanja: Kako ste vi i vaša obitelj? Kako se sada odvija vaš posao? Koja su vaša nova profesionalna iskustva u ovom razdoblju? Što vam je najteže? Što želite da ja/ supervizijska grupa bolje razumijemo u vezi tog vašeg iskustva? O čemu niste do sad s drugim razgovarali ili ste pokušali, ali vas nisu razumjeli? Što vam sada najviše treba? Iskustva nekih mojih kolegica i moja aktualna iskustva sa supervizijom na daljinu pokazala su da osim osjećaja straha, zbunjenosti, nemira, zamora, ljutnje, kod stručnjaka se pojačano javlja osjećaja bespomoćnosti i nedjelotvornosti u radu ili manjka energije. Kao i inače u radu sa snažnim emocijama, potrebno se pripremiti kako im pomoći da se bolje emocionalno reguliraju. Također se treba pripremiti da se mogu pojaviti teme koje su vezane uz reaktiviranje ranijih traumatskih iskustava supervizanata, a koja su vezana uz rat, granatiranje, skloništa, poplave, strah od gladi ili neka pojedinačna, osobna traumatska iskustva vezana uz bolesti, gubitke, itd. Za razumijevanje odnosa između razine pobuđenosti zbog okolnih događaja (i stresa), emocija i misli koje su s time povezane, koristan je model »Prozor tolerancije«. Njega je razvio Daniel Siegel (1990.), a koristi se u razumijevanju normalnog reagiranja mozga i fiziologije u svim područjima mentalnog zdravlja, uključujući i traumu. To omogućuje pojedincima naučiti kako mogu proširiti svoj osobni »prozor tolerancije« i ostati u njemu usprkos visoko stresne situacije korištenjem tehnika samo-umirivanja i samoregulacije emocija (Slika 1). Kad pojedinac »iskoči« ili se osjeća »izguranim« iz svojeg »prozora tolerancije« na gornju ili donju stranu, prednji dio korteksa slabije funkcionira, a subkortikalna područja mozga (limbičko-emocionalni sustav i moždano deblo) ostaju aktivna i upravljaju ponašanjem. Tada se smanjuje sposobnost uvida u svoje ponašanje i posljedice (Slika 2.). Prije nego što osoba može smisleno djelovati ili razumjeti situaciju, mora se vratiti u svoj »prozor tolerancije«. Tome služe samoumirujuća i samoregulirajuća ponašanja koja omogućuju svim područjima mozga da se ponovno aktiviraju, a naš sustav razmišljanja, prosudbe i odlučivanja funkcionira na odgovarajući način. Grafički prikaz ovog modela može pomoći pojedincima da razumiju što im se događa i zašto dolazi do prekida povezanosti s drugom osobom kada nisu u svom »prozoru tolerancije« (Slika 3.).

U stanju hiperpobuđenosti je prvi korak prema vraćanju na uobičajenu razinu pobuđenosti prepoznavanje znakova emocionalne preplavljenosti i vrste snažnih emocija koje osoba doživljava (ponajprije ljutnje ili straha), tjelesnih reakcija (npr. napetost, drhtanja), svojih misli (cikličko procesiranje istih misli). Nasuprot tome, u stanju hipopobuđenosti, prepoznavanje znakova poput manjka energije i otupljenosti emocija, osjećaja bespomoćnosti, posramljenosti, beznadnosti, pasivnosti ili nemogućnosti razboritog promišljanja, omogućuje poduzimanje koraka za povećanje razine pobuđenosti prema optimalnoj razini što se najlakše postiže uključivanjem u redovne i strukturirane aktivnosti.

Prije nego supervizor oduči nastaviti ili započeti superviziju u ovoj, kao i u bilo kojoj drugoj kriznoj situaciji širih razmjera (nedavno su to bila iskustva s poplavom ili migrantskom krizom) važno je da se i sam zapita: Kako sam, kako se osjećam? Kakva je moja mreža podrške i što mogu učiniti da je ojačam? Jesu li se i kod mene (re)aktivirale neka traumatska iskustva, i ako da, koje? Jesam li ušli u ulogu distanciranog, tj. visoko kontroliranog zaštitnika svih oko sebe, ili ste u fazi samozrtvovanja, ili sama istovremeno i jedno i drugo? Ili se kod mene pojavio neki drugi stari mehanizam nošenja s ovakvom situacijom? Uspijevam li uspostaviti dobre granice kojima čuvam i svoj integritet i surađujem s drugima? Ova pitanja su posebno značajna u ovoj, korona krizi, jer smo s njom svi pogođeni.

Upravo zbog te globalne pogođenosti svih nas COVID-19 Međunarodna federacija Crvenog križa i Crvenog polumjeseca, polazeći od svojih iznimno bogatih iskustva pružanja pomoći u raznim krizama je priredio »Privremene smjernice: Podržavajuća supervizija volontera koju pružaju mental-

nozdravstvenu i psihosocijalnu podršku tijekom COVID-19« koje sam spomenula u uvodnom dijelu. U tom kratkom, ali značajnom dokumentu, govore o značaju tzv. podržavajuće supervizije te naglašavaju da je fleksibilnost ključna za superviziju i u uobičajenim vremenima, ali je posebno značajna u COVID-19 krizi. Naglašavaju da se svi načini supervizije – individualna, grupna, timska mogu provoditi na daljinu primjenom Skype, Zoom, Team i drugih tehnologija, te se zalažu za tzv. mješoviti pristup superviziji. Konkretno to znači kombiniranje grupne supervizije ili kolegijalne supervizije (intervizija, vršnjačka, odnosno peer supervizija) s individualnom supervizijom što može osigurati da supervizanti dobiju podršku koja im je potrebna. Učestalost i trajanje supervizije ovisit će o potrebama i dostupnosti supervizanata, ali preporučuju dvotjedni ritam za individualne, grupne ili intervizijske susrete. Polazeći od svog bogatog iskustva, predlažu da individualni susreti traju 60 minuta, grupni susreti 90 minuta i da u njima sudjeluje najviše 8 supervizanata i supervizor, a susreti kolegijalne supervizije 60 do 90 minuta sa najviše 8 sudionika sličnog iskustva (bez supervizora). U njihovom prijedlogu kako strukturirati susret vidljivo je da brinu o tome kako balansirati brigu za supervizante (u njihovom slučaju volontere Crvenog križa) i njihovo mentalno zdravlje i istodobno im biti podrška i praktično vodstvo u tome što konkretno rade. Sugeriraju da se na svakom susretu treba odmah na početku posvetiti vrijeme tome kako se supervizanti osjećaju te ih tijekom supervizijskog susreta potaknuti da pronađu svoje načine za smanjivanje stresa. U radnom dijelu susreta radi se na jednom slučaju ili situaciji s kojom netko od supervizanata ima poteškoću te se zajedno operacionaliziraju znanja i vještine koje se mogu koristiti u sličnim situacijama. Na podršku se opet vraća u završnom dijelu susreta gdje se provjerava sa svakim sudionikom što mu je najviše pomoglo na tom susretu, kakva mu dodatna podrška treba, te što je jedna konkretna stvar koju će svatko učiniti za sebe prije sljedećeg susreta kako bi bolje brinuo/la o sebi.

ZAKLJUČNO.... ALI NE I DOVRŠENO

Gledajući međunarodna iskustva, koristi online supervizije (kao i online savjetovanja i terapije) su nesporne i u ravnoteži s nekim rizicima koji su svojstveni korištenju online pristupa u radu s ljudima. Koji su to aspekti: pravni aspekti rada na mreži: zaštita korisnika, različiti zakoni, informirana suglasnost, sklapanje dogovora i ugovora o supervizijskom radu tehnološki aspekti rada na mreži: kompetentnost u tehnologiji, razumijevanje kako tehnologija utječe na superviziju (i savjetovanje i terapiju) i što je sigurno koristiti kao tehnologiju (npr. Zašto ne Skype i zašto da Zoom ili obratno?) praktični aspekti rada na mreži: u individualnoj i grupnoj superviziji razvijanje osjećaja svoje prisutnosti, tj. lica na ekranu; relacijsko razumijevanje nečeg neviđenog (na primjer uloga govora tijela koje je nevidljivo ili samo parcijalno); specifičnosti u grupnoj superviziji otpor supervizora i supervizanta online radu. Pred nama je vrijeme da kroz istraživanja i praksu odgovorimo na ove izazove. Suvremena digitalna komunikacija pruža nam ogromne mogućnosti u profesijama koje se bave mentalnim zdravljem i dobrobiti ljudi, ali s njom dolaze i neizbježne odgovornosti da je razumno koristimo i razvijamo načine njezinog korištenja utemeljene na dokazima. Baš kao što supervizija licem u lice ima svoje nedostatke (npr. vrijeme putovanja), tako i supervizija na daljinu ima svoje negativne strane koje su, kako pokazuju dosadašnja istraživanja, povezane s izostankom fizičke neposrednosti pri stvaranju supervizijskog odnosa.

Kao što navode Belšak i Simonič (2018.), s jedne strane virtualni svijet nas zbližava više nego ikad prije, ali s druge strane, možda se nikada nećemo upoznati s nekima osobno i tako ćemo propustiti ekskluzivnost interakcije licem u lice. Što se tiče korištenja tehnologije u superviziji, postoje brojne etičke dvojbe, posebno one koje se odnose na povjerljivost, sigurnost i informirani pristanak. No, to je tema koja zahtijeva poseban članak. Treba imati na umu da se upotreba suvremenih tehnologija ubrzano razvijala u posljednja dva desetljeća, ali da su standardi što je to najbolje prakse supervizije (kao i savjetovanja i psihoterapije) ostali isti (Glosoff, Renfro-Michel i Nagarajan, 2016.).

Bez obzira na vrstu tehnologije koja se koristi, supervizija treba ostati supervizija kao siguran prostor u kojem je briga i podrška pomagačima u jasnoj funkciji osiguravanja kvalitete njihovog rada s korisnicima. Pri tome mi kao supervizori trebamo razvijati i slijediti najbolje prakse kako bi osigurali da je supervizija jednako učinkovita licem u lice ili na daljinu.

Očito ćemo sve više živjeti u svijetu u kojem će istodobno egzistirati različiti načini provođenja supervizije. Za to je dobro usuditi se izaći, profesionalno odgovorno i etično i svojim tempom, iz dosadašnjeg »okvira« supervizijskog rada i svoje supervizijske »zone sigurnosti« i proširiti je, pažljivo planirati svoje supervizijsko djelovanje putem novih medija, eksperimentirati i istraživati. Gotovo nitko nas o tome do sada kod nas nije učio, a ono što sad učimo primjenjujući međunarodna iskustva metodom pokušaja i pogrešaka moramo prvo sami za sebe prilagoditi u digitalnom okruženju u kontekstu krize ali i svom dosadašnjem stilu supervizijskog rada. U tome nam može pomoći intervizija ili/i supervizija na superviziju.

1. Ajduković, D. Bakić, H. & Ajduković, M. (2017). Psihosocijalna podrška u kriznim situacijama velikih razmjera. Zagreb: HCK.
2. Ajduković, M., Cajvert, L., Judy, M. Knopf, W., Kuhn, H., Madai, K. & Voogd, M. (2018). ECVision. Europski pojmovnik supervizije i coachinga. U: Ajduković, M. (ur.) (2018). Supervizija i coaching u Europi. Koncepti i kompetencije. Zagreb: Biblioteka socijalnog rada i HDSOR, 15-47.
3. Arambašić, L. (ur.) (2000.) Psihološke krizne intervencije: Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
4. Anthony, K., & Goss, S. (2009). Guidelines for online counselling and psychotherapy with guidelines for online supervision (3rd ed.). Rugby: British Association for Counselling and Psychotherapy.
5. BACP (2019). Good Practice in Action 047 Fact Sheet: Working Online in the Counselling Professions. <https://www.bacp.co.uk/media/8201/bacp-working-online-gpia047-apr20.pdf>
6. Belšak, K. & Simonič, A. (2018). Ethical issues in the use of technology in clinical supervision. Psihoterapija, 32 (2), 233-46.
7. Bender, S. & Dykeman, C. (2016). Supervisees' perceptions of effective supervision: A comparison of fully synchronous cybersupervision to traditional methods. Journal of Technology in Human Services, 34, 326-337.
doi:10.1080/15228835.2016.1250026
8. Carroll, M. (2001). The spirituality of supervision. In: Carroll, M. & M. Tholstrup, M (eds.), Integrative approaches to supervision. London: Jessica Kingsley Publishers.
9. Chamberlain, T. & Smith, C. (2018). Shaping supervisory working alliance from a distance. The Journal of Counselor Preparation and Supervision, 11 (2). Retrieved from <https://repository.wcsu.edu/journal/iss2/2>
10. Chapman, A. R., Baker, B. S., Nassar-McMillan, C. S. & Gerler, R. E. (2011). Cybersupervision: Further examination of synchronous and asynchronous modalities in counseling practicum supervision. Counselor Education and Supervision, 50, 298-313.
doi: 10.1002/j.1556-6978.2011.tb01917

11. Conn, R. S., Roberts, L. R. & Powell, M. B. (2009). Attitudes and satisfaction with a hybrid model of counseling supervision. *Educational Technology & Society*, 12, 298-306.
12. Dezelic, M. (2013). Window of tolerance- trauma/anxiety-related responses: widening the comfort zone for increased flexibility. Retrieved from <http://www.drmariedzelic.com/#!window-of-tolerance-traumaanxiety-rela/ca9e>
13. Dickens, A. D. (2009). Satisfaction of supervisory working alliance: Distance versus face-to-face. Regent University, Virginia Beach, Virginia.
14. Erichsen, E. A., Bolliger, D. U. & Halupa, C. (2014). Student satisfaction with graduate supervision in doctoral programs primarily delivered in distance education settings. *Studies in Higher Education*, 29 (2), 321-338.
doi:10.1080/03075079.2012.709496
15. Evans, S. (2018). Let's play: The improvisation of possibility in online supervision. In: A. Stokes (ed). *Online Supervision*,. London: Routledge, 90 – 94.
16. Inskip, F. & Proctor, B. (2001). *Becoming a Supervisor*. London: Cascade. Bubble 12.
17. Interim Guidance: Supportive Supervision for volunteers providing Mental Health and Psychosocial Support during COVID-19. (2020). International Red Cross and Red Crescent Societies. <https://pscentre.org/?resource=interim-guidance-supportive-supervision-for-volunteers-providing-mental-health-and-psychosocial-support-during-covid-19>
18. Jones, G. & Stokes, A. (2008). *Online counselling: A handbook for practitioners*. London: Palgrave Macmillan.
19. Glosoff, H. L. Renfro-Michel, E. & Nagarajan, S. (2016). Ethical Issues Related to the Use of Technology in Clinical Supervision. In: Rousmaniere, T. & Renfro-Michel E. (eds.), *Using Technology to Enhance Clinical Supervision*. Alexandria, VA: American Counselling Association: 31 – 46.
20. Goss, S., Anthony, K. E., Stretch, L. & Nagel, D. M. (eds.) (2016). *Technology in Mental Health: Applications in practice, supervision and training* (2nd Edn). Springfield, IL: CC Thomas, 231-389.
21. Harbig, H. (1994). The Sisyphus Syndrome as a task of supervision in social work. *The School Field*, 5 (1-2), 107-119.
22. Henderson, P. (2018). *Supervisor training: Issues and approaches: Guide to supervision*. Abnigdon, UK: Routledge.
23. Kanz, E. J. (2001). Clinical-supervision.com: Issues in the provision of online supervision. *Professional Psychology: Research and Practice*, 32, 415-420.
24. Mirović, T. (2020). Shema terapija online. Interni radni materijala za polaznike edukacije iz Shema terapije.
25. Reese, J. R., Aldarondo, F., Anderson, R. C., Lee, S., Miller, W. T. & Burton, D. (2009). Telehealth in clinical supervision: A comparison of supervision formats. *Journal of Telemedicine and Telecare*, 15, 356-361.
doi: 10.1258/jtt.2009.090401

26. Robson, M. & Whelan, L. (2006). Virtue out of necessity? Reflections on a telephone supervision relationship. *Counselling and Psychotherapy Research*, 6 (3), 202-208.
27. Simpson, S. G & Reid, C. L. (2014). Therapeutic alliance in videoconferencing psychotherapy: A review. *Special Issues – Psychology in the Bush Original Research. The Australian Journal of Rural Health. Special Issues.* 2014 22, 280-299.
28. Shore, J., Savin, D., Orton, H., Beals, J., & Manson, S. (2007). Diagnostic reliability of telepsychiatry in American Indian veterans. *American Journal of Psychiatry*. 2007; 164: 115-118. <https://ajp.psychiatryonline.org/doi/10.1176/ajp.2007.164.1.115> [Last accessed 12/09/2018]
29. Social service workforce safety and wellbeing during the COVID-19 response: Recommended actions (2020). Global Social Service Workforce Alliance, UNICEF, International Federation of Social Workers and Alliance for Child Protection in Humanitarian Action. <http://socialserviceworkforce.org/service-workforce-safety-and-wellbeing-during-covid-19-response-recommended-actions>
30. Stokes, A. (2018). *Online Supervision*. London: Routledge.
31. Stretch, L. S., Nagel, D. M. & Anthony, K. (2012). Ethical framework for the use of technology in supervision. *Therapeutic Innovations in Light of Technology*. 3 (2), 37-45. <https://www.onlinetherapyinstitute.com/framework-technology-supervision/>
32. Suler, J. (2016). *Psychology of the Digital Age: Humans Become Electric*. Cambridge: Cambridge University Press.
33. Wagner, B., Horn, A. B., & Maercker, A. (2013). A. Internet-based versus face-to-face cognitive-behavioral intervention for depression: A randomized controlled non-inferiority trial. In: *Journal of Affective Disorders*. 2014 January 152-154. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23886401>
34. Weitz, P. (2018). Supervision guidelines: Online supervision and supervision online – what's the difference? In: A. Stokes (Ed). *Online Supervision*, 130-146. London: Routledge, 2018.
35. Wilmont J., *The Supervisory Relationship: A Lifelong Calling*. In: Shohet, R. (ed.), *Passionate Supervision*. London&Philadelphia: Jessica Kingsley Pub.; 2008. 87-110.
36. Wright, J. & Griffiths, F. (2010). Reflective practice at a distance: Using technology in counselling supervision, *Reflective Practice*, 11:5, 693-703, doi: 10.1080/14623943.2010.516986 To link to this article: <http://dx.doi.org/10.1080/14623943.2010.516986>

Psiholozi volonteri i njihova aktivnost na telefonu za psihosocijalnu pomoć Društva Crvenog križa PGŽ tijekom prva tri mjeseca pandemije COVID-19

*dr. sc. Karin Kuljanić, klinička psihologinja, predsjednica DCKPGŽ, mag. psych.
Tamara Komadina, volonterka i članica Interventnog tima DKC PGŽ*

Psihosocijalna podrška važan je aspekt odgovora na specifičnu situaciju u kojoj se od nedavno nalazi Hrvatska, ali i cijeli svijet. Već u prvim danima krize uzrokovane pandemijom koronavirusa (COVID-19), bilo je očigledno da je, uz tjelesno zdravlje i zaštitu od virusa, briga za mentalno zdravlje podjednako važan faktor suočavanja s aktualnom kriznom situacijom. Značajne promjene u svakodnevnom životu pojedinaca, ali i zajednice u cjelini, neizvjesnost, nedovoljna informiranost zbog nepoznavanja situacije, donošenje odluka kao odgovor na probleme koji su se putem javljali i slično, doveli su do naglašenog osjećaja gubitka kontrole i bespomoćnosti, i to posebno kod ranjivijih skupina građana poput starijih osoba, osoba s problemima mentalnog zdravlja ili osoba u samoizolaciji. Kao odgovor na aktualnu zdravstvenu krizu, Društvo Crvenog križa Primorsko-goranske županije (DCK PGŽ) 17. ožujka pokrenulo je telefonsku liniju namijenjenu psihosocijalnoj pomoći osobama u samoizolaciji/karanteni na području Primorsko-goranske županije (broj 099 661 47 06). S obzirom na blizinu Italije i orijentiranost lokalnog stanovništva prema Italiji, države u kojoj veliki broj građana iz županije boravi i privređuje te se svakih 15 do mjesec dana vraćaju svojim obiteljima u Primorsko-goransku županiju, očekivao se povećani broj osoba koje bi mogle biti zaražene koronavirusom. Od samog aktiviranja, na liniji svakodnevno volontira 11 stručnjaka mentalnog zdravlja, među kojima je najveći broj psihologinja, njih 7 i 1 psiholog. Većina angažiranih volontera-stručnjaka također je educirana iz područja pružanja psihosocijalne podrške u kriznim situacijama, odnosno imaju druge edukacije iz područja psihoterapije, te iskustvo u savjetodavnom radu. Također, značajan doprinos pripremi i osnaživanju volontera-stručnjaka dale su i online edukacije organizirane od strane Hrvatskog Crvenog križa, kao i mogućnost sudjelovanja na webinarima u organizaciji Hrabrog telefona te kontinuirana dostupnost peer support podrške (podrška pomagačima) od strane psihologinja Hrvatskog Crvenog križa.

Linija je u početku bila otvorena svakodnevno od 12 do 20 sati i funkcionirala je na način preusmjeravanja poziva na brojeve volontera koji su dežurali iz svojih domova. Preusmjeravanje vrši djelatnica DCK PGŽ. Grupi volontera koji su u istom sastavu ostali cijelo vrijeme čini 11 educiranih osoba s područja cijele županije: četiri volonterke DCK PGŽ (sve tri iz Rijeke), tri volonterke GDCK Delnice, dvoje volontera GDCK Rijeka, te po jedna volonterka GDCK Crikvenica i Rab. Od 21. ožujka Hrvatski Crveni križ uveo je besplatnu telefonsku liniju jedinstvenu za cijelu Hrvatsku 0800 1188, putem koje su pozivi preusmjeravani na teren pa time i na prethodno uspostavljen broj telefona za psihosocijalnu pomoć na području Primorsko-goranske županije.

Nakon potresa koji je 22. ožujka pogodio Zagreb, odlukom Hrvatskog Crvenog križa telefonske linije namijenjene psihosocijalnoj pomoći u cijeloj su Hrvatskoj produžene na cjelodnevni rad tako da su i dežurstva na liniji DCK PGŽ organizirana u tri smjene koje su pokrivale vrijeme od 6 sati ujutro do 24 sata. Pozive u noćnim satima preuzeli su zaposlenici Hrvatskog Crvenog križa te je s vremenom (počevši od 28.3.) dežurstvo naših volontera uspostavljeno u tri smjene od 8 sati ujutro do 22 sata. Na taj je način do 5. svibnja 2020.g. ostvareno ukupno 680 sati dežurstava. Svaki volonter vodi izvještaj o pozivima u svojoj smjeni kroz koje se prati broj poziva, struktura pozivatelja po spolu i dobi te razlog pozivanja (teškoće s kojima se susreću osobe u karanteni/izolaciji i drugi pozivatelji, te najčešće stresne reakcije). Volonteri također imaju mogućnost navesti što je njima osobno bilo teško prilikom pružanja psihosocijalne podrške te napisati dodatne napomene.

Broj učestalosti poziva bitno se mijenjao od uspostavljanja telefonske linije. U prvim tjednima broj poziva je bio veći (najveći dnevni broj poziva bio je 25) da bi tijekom travnja postupno padao i krajem travnja imali smo prosječno jedan do dva poziva dnevno. S najavom popuštanja restriktivnih mjera i razvojem dobre epidemiološke situacije u Primorsko-goranskoj županiji u svibnju su sve češći dani bez ijednog poziva.

Ukupno je primljeno 200 poziva do 5. svibnja 2020. godine. Nešto je veći broj poziva žena nego muškaraca (od ukupno njih 164 od kako se prati struktura pozivatelja, 91 (55%) su poziv žena i 73 (45%) poziva muškaraca). Nije bilo maloljetnih pozivatelja, 100 (61%) poziva uputile su po dobi radno sposobne osobe do 64 godine starosti, dok su 64 (39%) poziva došla od osoba s 65 i više godina starosti. Pozivatelji su primarno bile osobe s područja Primorsko-goranske županije.

Broj poziva je varirao ovisno o aktualnim događanjima i povećavao se u onim danima kad se objavila neka značajna informacija ili promjena. U početku rada linije, dok je i frekvencija poziva bila viša, dio se odnosio na „servisne“ informacije poput broja epidemiologa i broja kriznih stožera u PGŽ, informacija o radnom vremenu dežurnih službi, o načinu izdavanja propusnica, potrebe za narudžbom dostave hrane i lijekova i sl. Unatoč primarnoj namjeni telefonske linije kao izvoru psihološke podrške za osobe u samoizolaciji/karanteni, bilo je evidentno koliko je osiguravanje praktične pomoći te točnih i provjerenih informacija važno za dobrobit i prilagodbu pojedinaca na ovakvu kriznu situaciju, posebice u tim prvim danima krize kada su mnogi građani zatečeni potpuno nespremni na promjene koje su uslijedile. Smanjivanjem broja poziva oni preostali, uglavnom su se odnosili na pružanje psihološke podrške pozivateljima koji su imali potrebu za utjehom, ohrabrenjem, podrškom, emocionalnim rasterećenjem ili konkretnim savjetom, te psihoedukacijom.

Primijećeno je da se manji broj pozivatelja ponavljao određeno vrijeme s gotovo dnevno redovitim pozivima koji su se s vremenom smanjili i prestali. Uočeno je kako se starija populacija povukla u sebe, prestala s aktivnostima koje su ih prije radovale te se osamila i razvila pojačane strahove od bolesti, patnje i smrti. Emocija koja prevladava je tuga i ona je postala normalan dio svakodnevice. U nekoliko slučajeva bila potrebna suradnja sa stručnjacima mentalnog zdravlja (psihijatrima).

Jedna od primarnih zadaća Hrvatskog Crvenog križa je djelovanje u kriznim situacijama, što, između ostalog, podrazumijeva i provođenje zadaća psihološkog zbrinjavanja i potpore. Zadaće HCK propisane su Planom zaštite i spašavanja na području Republike Hrvatske kojeg donosi Vlada RH, što potvrđuje važnost uloge ove organizacije u izvanrednim situacijama. Brojni djelatnici i volonteri Hrvatskog Crvenog križa, odnosno njegovih županijskih i gradskih društava, ekipirani su u interventne timove u sklopu čega se kontinuirano educiraju i osposobljavaju za pružanje i organizaciju psihosocijalne pomoći, sudjelovanje u pružanju psihološke potpore operativnim snagama zaštite i

106. Psiholozi volonteri i njihova aktivnost na telefonu za psihosocijalnu pomoć Društva Crvenog križa PGŽ tijekom prva tri mjeseca pandemije COVID-19

Karin Kuljanić, Tamara Komadina

spašavanja, pružanje psihološke pomoći pogođenom stanovništvu, organiziranje mobilnih timova za psihološku prvu pomoć i rad u istima. Kao što se može vidjeti iz prikazanog primjera volontera DCK PGŽ, brojni članovi Interventnih timova upravo su psiholozi koji svojim nesebičnim angažmanom omogućuju provođenje propisanih aktivnosti HCK u kriznim situacijama.

Zahvaljujemo se svim kolegama na njihovom profesionalnom i volonterskom učešću jer bez njihovog angažmana telefon za psihosocijalnu podršku DCK PGŽ ne bi zaživio. Iako je ovo vrijeme fizičke izolacije, svakako nam treba osjećaj socijalne uključenosti, povezanosti i pripadanja. Evolucijski smo preživjeli suradnjom i podrškom, a nastaviti ćemo tako i dalje, djelovanjem i aktivnošću kroz mnogobrojne oblike rada unutar Hrvatskog Crvenog križa i rad telefona za psihosocijalnu podršku DCK PGŽ dok god za njime bude potrebe.

107

Psihološka pomoć Corona 2020. u Šibensko-kninskoj županiji

mr. Gina Lugović, prof., spec. kliničke psihologije, Veleučilište u Šibeniku

Na području Šibensko-kninske županije od perioda Domovinskog rata postojalo je nekoliko telefonskih linija za psihološku pomoć. Svrha telefonske linije bila je psihološka pomoć stanovnicima naše županije, ali su bile vremenski ograničene i dostupne u skladu sa projektima. Održale se se-
doedukacije psihologa i drugih stručnjaka (Lugović, 1997, 2001).

U ovim izvanrednim okolnostima, na poziv predsjednice Hrvatske psihološke komore Andreje Bogdan i predsjednika Hrvatskog psihološkog društva Josipa Lopižića za područje Šibensko-kninske županije volontiraju tri psihologinje mr. Gina Lugović, prof., spec. kliničke psihologije, viši predavač na Veleučilištu u Šibeniku, M. Škrapić, prof. psihologije, stručni suradnik Osnovne škole Meterize u Šibeniku i u Srednje škole Lovre Montija u Kninu i Ivana Rak, prof. psihologije stručni suradnik u Osnovnoj školi Antuna Mihanovića Petropoljskog u Drnišu. Za razliku od prijašnjih telefonskih linija psihološke pomoći, koje su bile dostupne radnim danom nekoliko sati, Projekt Psihološka pomoć Corona 2020. dostupan je cijeli dan, od 0 do 24 sata, za područje cijele Republike Hrvatske od početka pandemije.

Bilo je različitih upita i traženja različitih informacija, a i mi smo tražili informacije i objašnjenja kako bismo mogli dati primjerene podatke. Na početku su informacije o COVIDU-19 bile šture i minimalne te je bilo potrebno tražiti informacije od liječnika iz „Corona ambulante“, a liječnici obiteljske medicine su tražili sve brojeve psihološke pomoći...

Nastavno na uputu Kriznog stožera Ministarstva zdravstva, na području Šibensko-kninske županije ustrojene su ambulate Domova zdravlja za pregled pacijenata pod sumnjom na zaraženost koronavirusom 20. ožujka 2020., a već 21. ožujka na mrežnoj stranici <http://sibensko-kninska-zupanija.hr/arhiva-novosti/etvero-oboljelih-od-virusa-covid-19-na-podruju-ibensko-kninske-upanije/2761.html> objavljena je informacija o projektu kriznog psihološkog savjetovanja povodom epidemije COVID-19 te da se zainteresirani građani mogu javiti na broj mobitela 091 944 63 68, a 24. ožujka su na mrežnoj stranici Veleučilišta u Šibeniku <http://www.vus.hr/?clanci=psiholo%C5%A1ko-savjetovanje&id=193> studenti obavješteni o broju mobilnog telefona kao i o svim relevantnim službenim stranicama vezanim uz pandemiju.

Pozivi koji su stizali od prvog dana bili su raznoliki, zvali su i mladi i stariji, iz Šibensko-kninske županije i drugih županija, tijekom cijelog dana.

Zvali su iz Veleposlanstva Grčke i dobili su informaciju što napraviti u tom trenutku, bili smo zvani umjesto ambulate za Coronu i dali smo sve informacije koje su bile potrebne; zvani smo za informacije o povratu osobe iz inozemstva, gdje dobiti informaciju o kretanju brodova Kaprije-Šibenik, što treba napraviti radi zaštite u svakodnevnom odlasku i dolasku s posla, kako se nositi sa „svjet-

skom“ karantenom, razgovarali smo s strankama preplavljenim do te mjere da nisu željeli čuti ni jednu informaciju iz vanjskog svijeta...

Ljudi su bili ponukani davati savjete o potrebi podizanja imuniteta i energetske vrijednostima prirodnih pripravaka, jer je virus „poznat već nekoliko stotina godina i imali su ga i ljudi i životinje“

Starije osobe su bile same i uznemirene, uplašene novom bolesti i onda kada nisu izlazili iz kuće mjesecima, kada su živjele same, a bilo ih je strah jer nisu znali kako se bolest prenosi. Mladi ljudi nisu mogli doći do liječnika telefonski a bili su u kućnoj karanteni nakon povratka iz drugih zemalja.

Ljudi su zabrinuti radi nemogućnosti obavljanja posla zbog zabrane kretanja iz mjesta u mjesto. Egzistencijalni problemi (jesu li poslodavcima uplaćene minimalne plaće za zaposlenike) su tražili drugi nivo provjere i davanja informacija.

Pozivi su dolazili iz drugih županija ljudi koji su inače imali kronične bolesti koje su sada otežane sa strahom za malu djecu i ukućane sa napadima anksioznosti i panike.

Zabrinutost za druge ljude u situacijama karantene i izolacije jasno je pokazala da želja i volja za pomoći do tada nepoznatim ljudima je ne samo obveza nego i briga i razumijevanje situacije u kojima su se pojedinci našli. Zabrinutost zbog mogućnosti širenja bolesti dovodi do osjećaja uznemirenosti ukoliko se primijeti da nepoznate osobe (turisti u apartmanu zgrade gdje živi više starijih i nemoćnih) dolaze a nitko nije došao provjeriti. Zabrinutost se, osim osobnih problema i zabrinutost za članove obitelji i djecu koja samostalno žive u drugom gradu, odnosila i na građane Zagreba pogođene potresom, i onda su shvatili da je u tom trenutku nekome još teže nego njima....Odjednom je slika o čovjeku koji je prošao Domovinski rat i bio zatočenik logora i sada se ne može vratiti svojoj kući toliko jasna da se traži objašnjenje, savjet, uputa kako pomoći u konkretnoj situaciji. Početak Corona perioda je donijela i zabrinutost radi nedovoljne zaštite i kontakata s velikim brojem ljudi, jer su opasnost od prenošenja i mogućnost zaraze bila svima jasna, postavljala su se pitanja o načinu adekvatne zaštite prilikom izlaska i odlaska u trgovinu (maske i rukavice).

Umirovljenici su tražili informacije oslobodi kretanja i odmah brzo prešli na temu osamljenosti, za vrijeme Uskršnjih blagdana planirani dolazak djece iz drugih gradova i država nije bio moguć. Osjećaj usamljenosti i odvojenosti od obitelji, zabrinutost za budućnost, osjećaj bespomoćno bez obzira što dijete živi tridesetak kilometara dalje se činio nerealno, a u tom trenutku je to bila okrutna realnost.

Uznemirenost radi Corone podigla je razinu dugogodišnje uznemirenosti radi međususjedskih odnosa, gubitka posla, razgovara se o depresivnosti, farmakoterapiji, životu bez obveza, vremenu koje se uglavnom provodi u brizi oko kućnih ljubimaca, u gledanju TV programa

Starije osobe koje su bile u procesu pribavljanja medicinskih nalaza radi sumnje na bolest bile su zabrinute jer su pregledi odgođeni, a napadi anksioznosti su bili očekivana reakcija. Neki su se osjećali "tjesno u svojoj koži" radi kroničnih bolesti, iscrpljeni, s noćnim strahovima, drugi su tražili da budu testirani Covid-19 jer su morali biti operirani. Nalaženje načina skrbi o članu obitelji s autoimunom bolesti i psihijatrijskom dijagnozom, kako objasniti što se događa, zašto se ne može kretati i otići kod liječnika u bolnicu, što učiniti i brzo naučiti kako zdravstveni i socijalni sustavi sada funkcioniraju.... Kako pomoći starim roditeljima koji trebaju nastaviti psihijatrijsku i drugu terapiju, a mlađi članovi obitelji, djeca su se do Corona situacije oslanjali na pomoć liječnika, a sada ne zna

djeluju li ti lijekovi ili ne, kome se javiti - liječniku obiteljske medicine ili specijalisti u bolnici.

Bilo je izazovno dati podršku zdravstvenim djelatnicima koji su radili s pacijentima zaraženim Covidom-19, jer je njihova požrtvornost i iscrpljenost bila potpuno jasna, ali i neizvjesna, jer nisu mogli predahnuti, biti u samoizolaciji, nisu znali jesu li zaraženi... Istovremeno su, u trenucima podrške hrabrom zdravstvenom osoblju (izlaska na balkon), ljudi bili emocionalno potreseni i reagirali plaćem.

Pojavnost obiteljskih sukoba je odjednom, u trenucima tišine danju i noću, uznemiravalo nekoliko kuća u okruženju, ljudi su se počeli pitati kome treba prijaviti nasilje, suočeni prvi puta s nečim tako očitim, a u obitelji mladih ljudi su mlađa djeca. Alkoholizam člana obitelji je sada doveo do jasne potrebe da je potrebno liječenje, a do sada nitko od članova obitelji na to nije obraćao pažnju jer su bili van kuće i nisu shvatili težinu problema, mada je situacija ista niz godina. Poziva je bilo radi nemogućnosti smještaja člana obitelji u dom socijalne skrbi za vrijeme mjera, a nije se znalo koliko dugo će situacija zabrane kretanja trajati i što će se događati.

Problemi koji su do sada bili prisutni (negativne misli i osjećaj bespomoćnosti) sada su intenziviraniji kod mladih i kod starijih ljudi. Mladić osjeća nesigurno, strah, moguće ima psihijatrijski poremećaj i inače je u tretmanu psihijatra ali zbog Corone je kontakt s liječnikom telefonski.

Naravno da je u svim pozivima postoje i pozivi osoba koje nisu zadovoljna mjerama koje se poduzimaju, napada se i provocira iz svoje perspektive, želi se protestirati jer se građanske slobode ugrožavaju...

Podaci o pozivima

Analizirano je ukupno 59 poziva u Šibensko-kninskoj županiji, u periodu od 21. ožujka do 7. lipnja 2020., projekta „Psihološka pomoć Corona 2020.“ kriznog psihološkog savjetovanja Hrvatske psihološke komore i Hrvatskog psihološkog društva povodom epidemije COVID-19.

Neki podaci bilježe veći udio nepoznatih odgovora iz razloga što nismo postavljali direktna pitanja o bračnom statusu, dobi i zaposlenju, već su podaci dobiveni u procesu razgovora, onako kako je pozivatelj sam spomenuo.

COVIDOVIH 13

Kako smo svi mi?

Rezultati istraživanja psihičkog zdravlja za vrijeme pandemije

COVID-19 u Hrvatskoj

Tko su naši sudionici?

Provedeno istraživanje o psihičkom zdravlju, promjenama i stresorima tijekom pandemije COVID-19 u Hrvatskoj i potresa na području Zagreba i okolice najobuhvatnije je do sada provedeno istraživanje. Upitniku je pristupilo više od 3500 osoba dobi od 18 do 95 godina (prosječne dobi 39 godina), od čega 83% žena i 17% muškaraca. Više od polovice sudionika su zaposleni, nešto manje je onih koji se još obrazuju i školuju, a najmanje je umirovljenika. U uzorku je najmanje osoba sa završenom osnovnom školom (2%), 31% sa završenom srednjom školom, najviše je onih koji su završili više i visoko obrazovanje (55%), a 12% je onih sa završenim poslijediplomskim obrazovanjem. Sudionici u ovom istraživanju boljeg su socioekonomskog stanja od prosjeka. 30% uzorka čine osobe koje nisu u vezi, 18% je onih koji su u partnerstvu ali ne žive s partnerom, a 50% onih koji žive sa svojim partnerom/icom. Polovica sudionika su roditelji, od kojih najveći broj živi s jednim ili dvoje djece (70%). Ukupno je 30% onih koji imaju djecu predškolske i školske dobi koja žive s njima.

Što nam se promijenilo?

Tijekom pandemije COVID-19 je svega 12 % sudionika nastavilo odlaziti na svoj posao i raditi u uobičajenom radnom vremenu, dok ih je 10% odlazilo na posao prema novom rasporedu. Najveći dio sudionika odrađivalo je posao od kuće (50%) dok je dodatnih 20% kombiniralo rad od kuće i u uredu. Manji broj osoba, svega njih 7%, nije mogao obavljati svoj posao zbog pandemije.

Petina sudionika imala je posao izravno povezan s pandemijom. 65% uzorka doživjelo je snažan potres, a 4% uzorka je zbog potresa moralo trajno ili privremeno napustiti svoj dom. Većina sudionika nije bila testirana na SARS-CoV-2, mali broj ih je bio testiran i negativan (svega 1,7%), a ukupno 9 osoba iz ovog uzorka je bilo testirano i pozitivno na SARS-CoV-2 (neki s blažim, a neki s težim simptomima). Svaki četvrti sudionik procijenio je da pripada rizičnoj skupini za obolijevanje od COVID-19. Životni prostor su za uvjete izolacije sudionici uglavnom procjenjivali adekvatnim, a u njemu je pretežno živjelo troje članova obitelji.

Koje stresore smo doživjeli i koji su nas najviše pogodili?

Život se u razdoblju pandemije te zbog potresa promijenio na puno načina. Gotovo da nema osobe u našem istraživanju koja nije doživjela promjenu načina života tijekom pandemije i mjera #ostanidoma. Svaka promjena, a osobito one koje su jasno nepovoljne, mogla je biti uznemirujuća, izazivajući stres. Prema našim podacima, najviše ljudi doživjelo je u prosjeku pet stresora. Najčešći su potres, razdvojenost od ranjivih članova obitelji, nemogućnost obavljanja važnih zdravstvenih pregleda, nemanje uvjeta za rad od kuće i promjena načina života zbog izolacije. Potres i promjena načina života u izolaciji su dva izvora stresa koji su najviše uznemirili naše sudionike.

Kako smo svi mi?

Iako su kvaliteta i optimizam na zadovoljavajućoj razini, zabrinjavaju podaci o velikom broju osoba koje imaju izrazito visoke razine depresivnosti, anksioznosti i stresa. Drugim riječima, psihičko zdravlje nam je narušeno.

Podaci nam govore da 55% sudionika nije imalo izraženu depresivnost, dok je postotak neznačajnih razina tjeskobe i stresa oko 60%. To znači da je gotovo polovica sudionika imala izražene razine depresivnosti i/ili anksioznosti i/ili stresa. Blagu i umjerenu razinu depresivnosti imalo je njih 29%, a gotovo svaka peta osoba se tijekom ovog razdoblja nosila s jakom ili izrazito jakom depresivnosti. Umjerena i blago izražena tjeskoba bila je također prisutna kod svake pete osobe, a 18% ih je iskazivalo izrazito visoke razine tjeskobe. Slično je i kod stresa, 20% osoba imalo je umjerene i blage stresne reakcije, a nešto manje ih je bilo pod jakim i izrazito jakim stresom.

Unatoč narušenom psihičkom zdravlju i doživljenom stresu, prosječna kvaliteta života i optimizam u pogledu budućnosti ostali su na razinama koje upućuju na zadovoljavajuću kvalitetu života i izraženi optimizam. Međutim, važno je istaknuti da 16,7% sudionika navodi da su nezadovoljni svojim životom, a njih 24,5% navodi da su pesimistični u pogledu budućnosti.

Psihičko je zdravlje više narušeno kod žena, kod onih koji su više poštovali mjere izolacije, a posebno kod onih koji su doživjeli više stresnih događaja te ih doživjeli više uznemirujućima. Samci i oni koji nisu živjeli s partnerom u doba izolacije, osobe u lošijim ekonomskim uvjetima te s više doživljenog stresa i depresivnosti doživljavaju svoju kvalitetu života nižom.

I za kraj, kako smo svi mi u odnosu na druge države? U istraživanju smo koristili upitnik DASS-21 koji se globalno koristi u ispitivanju depresivnosti, anksioznosti i stresa, pa tako i tijekom pandemije, i koji nam je omogućio usporedbu naših rezultata s podacima iz inozemnih istraživanja. Dodatno, omogućio nam je i usporedbu ovih rezultata s hrvatskim podacima prije pandemije. Rezultati pokazuju da su naši sudionici, ne samo depresivniji, anksiozniji i pod višim razinama stresa u odnosu na usporedne hrvatske podatke prije pandemije, već i da im je psihološko zdravlje narušenije nego sudionicima iz drugih zemalja. Rezultati slični našima dobiveni su samo u istraživanju u Španjolskoj.

Kako ste sami sa sobom?

Rezultati istraživanja psihičkih posljedica pandemije COVID-19 i potresa u Hrvatskoj

Kontakt: Nataša Jokić-Begić njbegic@ffzg.hr

U ovom dijelu istraživanja su obrađeni podaci sudionika koji su pristupili dijelu ankete koji smo nazvali Kako ste sami sa sobom? Cilj nam je bio prikupiti podatke o tome što je sudionike posebno brinulo tijekom ovog razdoblja, koja su zdravstvena ponašanja primjenjivali i koliko često te usporediti iskustvo potresa u odnosu na pandemiju. Zanimalo nas je kako su neke osobine temperamenta i psihološke otpornosti te njihove ranije brige oko čistoće i mogućnosti zaraze povezane sa specifičnim brigama vezanim uz COVID-19, ali i koliko pridonose narušenom psihičkom zdravlju. Pitali smo sudionike jesu li prije pandemije imali psihičkih smetnji te, u odnosu na to, je li se tijekom pandemije njihovo psihičko stanje poboljšalo, pogoršalo ili ostalo isto. Sve smo te podatke povezali s podacima o izraženosti simptoma depresije, anksioznosti i stresa, kvaliteti života i optimizmu u vezi budućnosti prikupljenima u općem dijelu upitnika. U ovom dijelu istraživanja su sudjelovala 1033 punoljetna sudionika (13,5% muškaraca), prosječne dobi 36,4 godine (SD=14,38). Nešto više od 48% sudionika ima završen fakultet ili poslijediplomsko obrazovanje. Oko 32% sudionika su studenti, a 45% je zaposleno. Oko 5% sudionika je nezaposleno, jednako toliko je i umirovljenika. Većina sudionika ima zadovoljavajuću ekonomsku situaciju, njih 67% izjavljuje da može relativno lako živjeti sa svojim prihodima. Njih 41% živi s (bračnim) partnerom/icom, a oko 40% su samci. Ostali jesu u emocionalnoj vezi, ali ne žive zajedno s partnerom/icom. Oko 36% sudionika u ovom uzorku ima djecu. Približno 80% živi na području Zagreba i okolice i doživjelo je potres. 3% sudionika je zbog posljedica potresa moralo trajno ili privremeno napustiti dom, a oko 16% sudionika je pretrpjelo ozbiljnu materijalnu štetu. Oko 25% sudionika je izjavilo da pripadaju rizičnoj skupini za COVID-19.

Podaci su prikupljeni u svibnju 2020. U vrijeme provođenja istraživanja još uvijek su na snazi bile mjere Nacionalnog stožera, a naši podaci govore da su ih se sudionici pridržavali. Njih skoro 8% je bilo u izolaciji po preporukama epidemiologa, oko 75% se držalo mjera #ostanidoma, 13% je moralo odlaziti na posao, ali njih 7,7% se nisu pridržavali mjera i pokušavali su živjeti kao da pandemije nema.

Glavni nalazi

Procjena psihičkog stanja u odnosu na ono prije pandemije – oko jedne trećine doživljava pogoršanje

Pitali smo sudionike imaju li doživljaj da se njihovo psihičko stanje tijekom pandemije poboljšalo, pogoršalo ili je ostalo isto. Među onima koji prije pandemije nisu imali psihičke tegobe (n=731) njih 66,1% procjenjuje svoje psihičko stanje jednakim kao i prije, 9,1% boljim, a 24,8% pogoršanim.

Među osobama koje su prije pandemije imale psihičke smetnje (n=238) 37,4% procjenjuje da su se smetnje pogoršale, 16,8% da su se promijenile (npr. prije su bili anksiozni, a sada su depresivni), 34% procjenjuje da su iste kao prije, a poboljšanje primjećuje oko 11,8% sudionika.

Procjena sadašnjeg psihičkog stanja u odnosu na prethodno

Oni koji imaju doživljaj pogoršanja stanja imaju značajno više klinički indikativnih psihičkih teškoća

Oni koji izjavljuju da se njihovo stanje pogoršalo tijekom pandemije zaista češće pate od ozbiljnih simptoma depresivnosti, anksioznosti i stresa. Njihovi rezultati govore da oko 30% doživljava jako i ekstremno jako izražene i klinički indikativne razine ovih teškoća, pri čemu se radi o osobama koje nisu imale psihičkih smetnji prije pandemije. Osim toga, manje su zadovoljni svojim životom i manje su optimistični u pogledu budućnosti u odnosu na one koji svoje psihičko stanje procjenjuju stabilnim ili čak i boljim. Pritom se zadovoljstvo životom, kao mjera izrazito otporna na vanjske stresore, kod 20% onih koji zapažaju pogoršanje svog psihičkog stanja nalazi na donjem dijelu raspone ljestvice.

Izraženost simptoma kod osoba koje su prije pandemije imale psihičke smetnje, te stoga predstavljaju ranjivu skupinu što se tiče psihičkog zdravlja, još je očitija. Više od 50% onih koji primjećuju pogoršanje psihičkog stanja ili kvalitativnu promjenu smetnji postiže ekstremno visoke rezultate na ljestvicama depresivnosti, anksioznosti i stresa.

Postotak sudionika s klinički značajnim rezultatima na ljestvicama depresivnosti, anksioznosti i stresa s obzirom na prijašnje i sadašnje psihičko stanje

3. Pogoršanje je izraženije kod osoba koje su inače visoko osjetljive na signale potencijalne opasnosti i neugode, a povezano je i s više stresnih događaja, uvjetima i stilom života, većim strahom od bolesti i potresa te brigama o posljedicama pandemije

Doživljaj pogoršanja nije povezan s demografskim varijablama (rod, dob, radni status, roditeljstvo), već sa sklonošću osobe da uočava moguću opasnost i nelagodu u svakodnevnom životu, izloženosti stresnim događajima, doživljajem straha od pandemije i potresa, brigama o posljedicama korona krize te uvjetima i stilom života.

Cjelokupna situacija je posebno nepovoljno djelovala na osobe koje su i inače vrlo usmjerene na signale potencijalne opasnosti iz okoline i koje i inače ulažu velike napore u izbjegavanje potencijalno bolnih ili neugodnih ishoda, pa je atmosfera sveopćeg straha kod njih dovela do većih razina stresa, anksioznosti i depresivnosti.

Osobe koje doživljavaju pogoršanje psihičkog stanja izvještavaju o prosječno više stresnih događaja vezanih uz situaciju od ožujka 2020. godine. Stresni događaji koji se češće javljaju u skupini onih s percepcijom pogoršanja psihičkog stanja su: razdvojenost od partnera/ice, razdvojenost od ranjivih članova obitelji, rad od kuće za što ne postoje adekvatni uvjeti, doživljeni potres te promjene načina života povezane s #ostanidoma smjernicama. Brige o ekonomskim i društvenim posljedicama pandemije su povezane s pogoršanjem psihičkog stanja.

Pogoršanje je povezano sa strahom. Osobe koje doživljavaju da je njihovo stanje isto ili bolje nego prije pandemije češće izjavljuju da se ne boje ni potresa ni korona virusa. Osobe koje percipiraju pogoršanje svojeg psihičkog stanja posebno osjećaju strah od potresa te kumulirani strah od obje ugroze.

Na temelju ovih rezultata u idućem razdoblju možemo očekivati porast anksioznih smetnji i to prvenstveno iz kruga PTSP-a, zbog traumatske situacije potresa, te opsesivno-kompulzivnih i općih

108. COVIDOVIH 13

Anita Lauri Korajlija, Nataša Jokić-Begić, Claire Sangster Jokić, Željka Kamenov, Gordana Keresteš, Tanja Jurin, Darja Maslić Seršić, Gordana Kuterovac Jagodić

anksioznih smetnji zbog straha od zaraze koronavirusom.

Postotak sudionika prema izvorima straha s obzirom na prijašnje i sadašnje psihičko stanje

4. U očuvanju psihičkog zdravlja pomažu osjećaj osobne otpornosti, praktična prilagodba na novonastale okolnosti, zdrav životni stil i dobri međuljudski odnosi

U ekstremnim stresnim okolnostima koje zahtijevaju brzu i značajnu promjenu svakodnevice, osobe koje imaju doživljaj veće psihičke otpornosti će razviti manje smetnji. Ovaj osjećaj je trajna dispozicija koja je donekle nepromjenjiva. No naši rezultati su pokazali da postoje i ponašanja na koja možemo utjecati, a koja pridonose osjećaju dobrobiti u ekstremnim uvjetima, a to su: zadržavanje dnevne rutine, postizanje ravnoteže između poslovnih obaveza i slobodnih aktivnosti, redovita tjelovježba i ostale opuštajuće aktivnosti. Dobri međuljudski odnosi, pogotovo s bliskim osobama, također imaju blagotvorni učinak na psihičko zdravlje.

Kako se snalazite tijekom dana?

Rezultati istraživanja o promjenama u svakodnevnim aktivnostima za vrijeme pandemije COVID-19 u Hrvatskoj

Kontakt: Claire Sangster Jokić sangsterjokic@gmail.com

U ovom smo dijelu istraživanja ispitali promjene u svakodnevnim aktivnostima tijekom pandemije COVID-19 i kao rezultat mjera za sprečavanje širenja koronavirusa. Posebno nas je zanimalo utjecaj ovih promjena na psihičko zdravlje i dobrobit pojedinaca. U ovom dijelu istraživanja sudjelovalo je 770 punoljetnih osoba. Kao i u ukupnom uzorku, većinu sudionika činile su žene (84,4%) i visoko-obrazovane osobe (73,8% ima završenu neku vrstu visokog obrazovanja; 25,3% završenu srednju školu). Gotovo polovica sudionika bila je zaposlena, od čega je u vrijeme pandemije 60% sudionika radilo isključivo od kuće, a njih 33% na svojem radnom mjestu (redovito ili prema revidiranom rasporedu). 32% sudionika su bili studenti, a manje od 1% sudionika je izvijestilo da su nezaposleni, u mirovini ili nešto drugo. Ukupno 25,4% sudionika bili su roditelji s najmanje jednim djetetom koje živi u kućanstvu.

Preliminarni nalazi

Promijenila se količina vremena provedenog u svakodnevnim aktivnostima

Došlo je do značajnih promjena u količini vremena koje smo provodili u različitim dnevnim aktivnostima tijekom pandemije ili kao rezultat mjera za sprečavanje širenje koronavirusa. U usporedbi s razdobljem prije pandemije, značajno se smanjilo vrijeme provedeno u nekim aktivnostima, kao što su korištenje usluga u zajednici poput frizera ili stomatologa, korištenje kulturnih sadržaja poput kazališta ili kina i druženje s prijateljima ili širom obitelji. S druge strane, vrijeme provedeno u aktivnostima poput kućanskih poslova i korištenja suvremene tehnologije se povećalo. Većina sudionika izvijestila je da je vrijeme posvećeno osobnoj njezi i higijeni te vrijeme provedeno u kupovini namirnica i ostalih potrepština ostalo nepromijenjeno ili se tek neznatno promijenilo. Ovo su jasne i donekle očekivane promjene u vremenu provedenom u aktivnostima u kući i izvan nje tijekom razdoblja u kojem su mjere sprečavanja širenja virusa bile na snazi.

Razina i smjer promjena vremena provedenog u nekim drugim aktivnostima značajnije su se razlikovali među sudionicima. Tako je njih 35% izvijestilo da se vrijeme provedeno u poslovnim aktivnostima i obvezama povećalo, a 43,2% je reklo da su tijekom pandemije provodili manje vremena u tim aktivnostima. Otprilike polovica sudionika izjavila je da su provodili više vremena u sudjelovanju u obrazovanju djeteta (46,8%) i igranju/provođenju slobodnog vremena sa djecom (50,5%), dok je manji udio sudionika izvijestio da je provodio manje vremena u obrazovanju djece (6,1%) i igranju s njima (10,8%) u odnosu na razdoblje prije pandemije. Izvješća sudionika o količini vremena provedenog u vlastitim slobodnim aktivnostima također su varirala, pri čemu je 56,6% sudionika izvijestilo da su na ove aktivnosti trošili više vremena tijekom pandemije, dok je 25,4% reklo da provode manje vremena u ovim aktivnostima.

Više od količine, promijenila se kvaliteta naših svakodnevnih aktivnosti

Iako su promjene u količini vremena provedenog u različitim aktivnostima tijekom razdoblja pandemije donekle očekivane, zanimljivi su nalazi koji upućuju na to da se percipirana kvaliteta ovih aktivnosti također promijenila u tom razdoblju. Za neke aktivnosti postoji jasan trend smanjenja kvalitete aktivnosti. Razumljivo, ovo je uključivalo one aktivnosti na koje su najviše utjecale mjere

izolacije i socijalne/fizičke udaljenosti, poput korištenja usluga u zajednici (70,4% sudionika je izvijestilo da je kvaliteta tih aktivnosti bila lošija nego prije pandemije), korištenja kulturnih sadržaja (74,9%), socijalnih odnosa (76,7%) i druženja sa širom obitelji (74,7%). Nešto više od polovice (50,9%) sudionika izvijestilo je o smanjenju kvalitete poslovnih aktivnosti i obaveza (12,8% izjavilo da je ta kvaliteta bila puno lošija), dok je 19,9% sudionika izvijestilo o poboljšanju kvalitete ovih aktivnosti. Među roditeljima, otprilike polovica smatra da je sudjelovanje u obrazovanju njihove djece ostalo iste kvalitete, dok je njih 33,7% izjavilo da se kvaliteta ovih aktivnosti poboljšala. Ovo uočeno poboljšanje kvalitete također je bilo vidljivo u percepciji aktivnosti slobodnog vremena s djecom (polovica svih sudionika je osjećala da se kvaliteta poboljšala, dok je samo 12,9% izvijestilo da je kvaliteta smanjena). Suprotno tome, u slučaju vlastitih slobodnih aktivnosti 30,4% sudionika smatra da je kvaliteta smanjena tijekom pandemije.

Promjene kvalitete svakodnevnih aktivnosti tijekom COVID-19 pandemije

Većina nas se uspješno prilagodila promjenama u svakodnevnim aktivnostima

Zajedno, ovi rezultati upućuju na različite načine na koje su se naše svakodnevne rutine, obrasci i navike mijenjali tijekom pandemije. Radi se o promjenama koje su zahtijevale prilagodbu i predstavljale izvor stresa. Može se reći da promjene utrošenog vremena i kvalitete naših svakodnevnih aktivnosti utječu na to koliko se osjećamo zadovoljnim, ispunjenim ili motiviranim kada se njima bavimo, što može imati izravan učinak na naš osjećaj zdravlja i dobrobiti. Većina (79,6%) sudionika složila se s izjavom „sveukupno gledano, dobro se prilagođavam drugačijem načinu života“. Ovo je ohrabrujući rezultat koji naznačuje uspješno suočavanje i prilagodbu promjenama načina života i aktivnosti tijekom pandemije. Daljnje pozitivne pokazatelje uspjeha sudionika u suočavanju s promjenama u svakodnevnim aktivnostima nalazimo u rezultatima koji pokazuju da je gotovo polovica sudionika razvila nove vještine obavljanja aktivnosti koje su inače obavljali izvan kuće, a 51,1% njih je izjavilo da su otkrili nove i ispunjavajuće aktivnosti tijekom trajanja mjera za sprečavanje širenja virusa.

S druge strane, sudionici su također izrazili neke negativne posljedice promjena životnog stila. Specifično, više od trećine (35,9%) je iskazalo da su se osjećali pod stresom kad su razmišljali o tome kako će ispuniti sve svoje dnevne aktivnosti, a skoro polovica (46%) da su se osjećali frustrirano zbog nemogućnosti sudjelovanja u aktivnostima koje su im važne. Nadalje, 31,1% je izrazilo neslaganje s tvrdnjom „osjećam se motivirano za izvršavanje aktivnosti koje me taj dan očekuju“. Može se reći da ovi osjećaji stresa, frustracije i nedostatka motivacije odražavaju izravni negativni utjecaj koji promjene u vremenu i kvaliteti naših svakodnevnih aktivnosti mogu imati na naše psihičko zdravlje.

Prilagodbe na promjene u svakodnevnim aktivnostima

Analiza u tijeku: Što usmjerava promjene u svakodnevnim aktivnostima i njihov utjecaj na našu kvalitetu života?

U svjetlu različitih rezultata o doživljenim promjenama svakodnevnih aktivnosti, postavili smo pitanje: Što je utjecalo na to hoćemo li te promjene doživljavati pozitivnim ili negativnim? Drugim riječima, koji bi čimbenici mogli pridonijeti uočenim razlikama u promjenama kvalitete naših svakodnevnih aktivnosti i kakav je učinak tih promjena na naš osjećaj dobrobiti i zadovoljstva? Preliminarne analize upućuju na niz čimbenika koji bi mogli biti važni u utjecaju na percipiranu kvalitetu

svakodnevnih aktivnosti tijekom pandemije i socijalne izolacije. Na primjer, rezultati pokazuju da gotovo dvije trećine (63,3%) sudionika smatra da su imali predvidljivu dnevnu rutinu tijekom pandemije, a polovica (48,1%) smatra da su postigli dobru ravnotežu između poslovnih obveza, aktivnosti u kućanstvu i aktivnosti slobodnog vremena. Nasuprotno tome, 23% izvještava o nedostatku rutine, a 34,5% o nedostatku ravnoteže između aktivnosti. Dok je dvije trećine sudionika smatralo da imaju potrebne resurse (npr. pomoć drugih, financijska i materijalna sredstva itd.) za obavljanje svih nužnih ili željenih aktivnosti, manji dio (14,4%) sudionika nije to osjećao. Osiguravanje osjećaja rutine i ravnoteže u našem svakodnevnom životu, uz raspoloživost potrebnih resursa za nastavak sudjelovanja u važnim aktivnostima unatoč epidemiološkim mjerama, su čimbenici koji bi mogli biti važni za održavanje psihičkog zdravlja za vrijeme pandemije.

U daljnjim analizama planiramo preciznije ispitati utjecaj ovih i drugih specifičnih čimbenika koji moderiraju promjene u svakodnevnoj rutini i aktivnostima te utjecaj ovih promjena na psihičko zdravlje osoba. To će nam omogućiti razumijevanje kako najbolje podržati ljude u prilagođavanju ograničenjima u svakodnevnim aktivnostima tijekom pandemije te održavanju psihičkog zdravlja i kvalitete života kroz smisleno sudjelovanje u važnim aktivnostima.

Zaključci i preporuke

Spoznaje važne za skrb o psihičkom zdravlju građana u eventualnim budućim situacijama pandemije

- Pandemija nije samo biološki rizik za tjelesno zdravlje već i za psihičko zdravlje značajnog dijela stanovništva, čak i kada nije oboljelo od zarazne bolesti.
- U stručna savjetodavna i operativna tijela koja upravljaju pandemijom potrebno je uključiti i psihologe
- Upute o mjerama ponašanja u kriznoj situaciji izazvanoj pandemijom, kako one od službenih tijela tako i medijske, trebaju uključivati i preporuke o brizi za psihičko zdravlje, kako vlastito tako i bliskih osoba
- Psihološka podrška tijekom pandemije treba biti dostupna svim građanima putem telefona ili/i interneta, a gdje je moguće i unutar sustava poput školskog, zdravstvenog ili unutar radnih organizacija
- Osobe koje već od ranije imaju narušeno psihičko zdravlje traže pojačanu skrb tijekom pandemije i potrebno je osigurati da se savjetodavni ili psihoterapijski rad s njima ne prekida ili im organizirati posebnu podršku.
- Potrebno je omogućiti i kontinuiranu medicinsku skrb osobama narušenog tjelesnog zdravlja kako se ne bi dodatno povećao njihov stres i zabrinutost
- Medijski prikaz žrtava iz ranjivih skupina mora biti pažljivo balansiran kako ne bi nanio dodatnu psihičku štetu
- Roditeljstvo je u situacijama krize teže nego u redovitim situacijama pa roditelji male i školske djece trebaju dodatnu obiteljsku, ali i stručnu podršku
- Poslodavci trebaju imati razumijevanje za djelatnike koji rade od kuće, uvažiti njihove uvjete života i voditi računa o radnom vremenu i količini radnih sati, a roditelje male ili školske djece rasteretiti i omogućiti im potrebnu prilagodbu radnih zadataka i vremena njihovog obavljanja
- Nastavu na daljinu učenici doživljavaju to težom što su mlađi i nesamostalniji u regulaciji učenja te je o tome potrebno voditi računa u kreiranju nastavnih sadržaja i zadataka.
- Narušena rutina svakodnevnih aktivnosti izaziva stres i stavlja dodatni pritisak na naše psihičke resurse pa je važno osiguravanje doživljaja rutine i ravnoteže u našem svakodnevnom životu.
- U stresnoj situaciji najviše nam pomaže podrška naših partnera i članova obitelji, stoga treba omogućiti da bliske osobe budu zajedno tijekom pandemije
- Djeci i mladima posebno je potrebno osigurati aktivnosti druženja s vršnjacima jer je to njihova razvojna potreba koja se pokazala posebno ugroženom.

