

Psihološki aspekti i posledice COVID-19 i saveti za očuvanje mentalnog zdravlja

Nakon pojave prvih informacija o virusu COVID-19 krajem 2019. godine u Kini i njegovog daljeg širenja u drugim zemljama, došlo je do većeg angažovanja stručnjaka, donosilaca odluka, medija, ali i opšte populacije. Koronavirus je svakako u središtu pažnje širom sveta, kao i u našoj zemlji, u središtu je pažnje u svakoj porodici i trenutno je značajan aspekt života svakog pojedinca.

Kako se ponašamo ?

Kao i u drugim kriznim situacijama i ovde smo suočeni sa različitim ponašanjem ljudi. Jedan deo građana se ponaša u skladu sa preporukama i informacijama koje dobijaju od relevantnih institucija i zahvaljujući tom ponašanju štite i sebe i druge i ne čine štetu. Ali postoje i građani koji se oglašuju o preporuke, vodeći se mišlju "neće to mene", ili se vode logikom „samo da se ja i moja porodica zaštitimo, drugi neka misle na sebe“. Ovakva neodgovornost može dovesti do toga da i sebe i druge dovedete u zdravstveni rizik.

Da bi se smanjio rizik neophodno je da svaki pojedinac bude odgovoran i da se ponaša u skladu sa savetima koji štite zdravlje a oni su **ZAPAMTITE:**

Kako treba da se ponašamo

Svakodnevne aktivnosti sprečavanja zaraze i razboleivanja

- Često perite ruke vodom i sapunom, u trajanju od najmanje 20 sekundi, pogotovo posle odlaska u toalet, pre jela, kao i nakon izduvavanja nosa, kivanja ili kašljanja.
- Ako sapun i voda nisu dostupni u tom trenutku, koristite gel za dezinfekciju ruku na bazi alkohola, sa najmanje 60% alkohola. Ako su vam ruke vidljivo prljave, uvek ih operite sapunom i vodom.
- Izbegavajte dodirivanje rukama svojih očiju, nosa i usta
- **Kada kašljete ili kijate pokrijte usta i nos laktom ili koristite papirnu maramicu.** Pokušajte da ne kašljete i ne kijate u sopstvene šake jer ćete onda njima dalje širiti virus. Papirnu maramicu bacite u kantu za đubre. Ako kašljete i kijate u svoje šake, ne dodirujte ništa i odmah operite ruke sapunom i vodom.
- **Držite distancu od drugih ljudi jedan do dva metra.**
- **Izbegavajte rukovanje.**
- **Pokušajte da sve što treba da obavite – obavite u blizini kuće,** ne koristite javni prevoz, naročito ne u špicu.
- **Starijim osobama se preporučuje da ne izlaze.**
- **Provetravajte svoje prostorije.**
- Izbegavajte bliske kontakte sa osobama koje su bolesne
- Ostanite kod kuće kada ste bolesni i samoizolujte se.
- Čistite i dezinfikujte predmete koje često dotičete koristeći uobičajena kućna sredstva dezinfekcije ili vlažne maramice.
- Ne preporučuje se da osobe koje se dobro osećaju nose zaštitne maske.

- Zaštitne maske treba da nose osobe koje imaju simptome zaraze virusom COVID-19 kako bi sprečile da se drugi zaraze. Takođe, korišćenje zaštitnih maski je veoma važno za zdravstvene radnike i osobe koje se staraju o bolesnim osobama, na primer članovima porodice.
- Ukoliko osetite tegobe prvo se javite na dežurne telefone Ministarstva zdravlja 064/89-45-235 i Instituta za javno zdravlje 011/26-84-566 i 060/018-02-44.

Kako se osećamo ?

Pojava novog Koronavirusa COVID – 19 predstavlja novu situaciju, uz to mnogi detalji još uvek nisu poznati, pa je moguće da takva situacija kod ljudi pojačava doživljaj opasnosti i strah za sopstveno zdravlje i zdravlje svoje porodice i najbližih. Možemo reći da je strah normalna reakcija u ovakvim situacijama. Pored straha kod nekih ljudi javlja se i panika koja je intenzivan, odnosno jak doživljaj straha. Strah može biti reakcija na stvarnu pretnju ili pretpostavljenu pretnju. Upravo u ovoj situaciji sa Koronavirusom naš strah nije odraz stvarnog rizika koji je utemeljen na naučnim, epidemološkim podacima, već je naše ponašanje vođeno našim ličnim doživljajem rizika i opasnosti. Što manje znamo o određenoj pretnji, sve više raste strah i osećaj neizvesnosti, U takvim situacijama često precenjujemo opasnosti od novih rizika, pa se javljaju ponašanja kojim želimo da povratimo kontrolu (kupovina zaliha, gomilanje hrane, zaštitnih sredstava ne vodeći računa o drugima, zaboravljajući da ukoliko drugi nemaju dezinfekciona sredstva i vi ste takođe pod rizikom iako iste imate).

O panici i o strahu u ovoj situaciji još uvek nemamo dovoljno podataka, ali nešto možemo da zaključimo na osnovu ponašanja i emocionalnih reakcija. Nema puno istraživanja o uticaju zaraznih i infektivnih bolesti na mentalno zdravlje ali možemo reći da ova situacija utiče i na mentalno zdravlje i potrebno je voditi računa o dobrobiti pojedinaca.

U svakoj epidemiji uobičajeno je da se pojedinci osećaju uplašeno i zabrinuto. Uobičajeni odgovori ljudi koji su pogođeni (direktno i indirektno) mogu uključuju:

- Strah da se ne razbole i umru.
- Izbegavanje približavanja zdravstvenim ustanovama zbog straha od infekcije dok sa druge strane osećaju neke tegobe i imaju potrebu za zdravstvenom zaštitom.
 - Strah od gubitka sredstava za život, nemogućnosti rada tokom izolacije i strah od otpuštanja sa posla.
 - Strah od socijalne isključenosti/ smeštanja u karantin (izolaciju) može da dovede do stigme povezane sa bolešću (npr. negativan stav prema osobama koje potiču ili za koje se smatra da su iz pogođenih područja).
 - Osećanje nemoći da zašтите voljene i straha od gubitka voljenih zbog virusa.
 - Strah da moraju da se zbog karantina/ izolacije odvoje od svojih voljenih i svojih negovatelja i uobičajene rutine.
 - Strah ko će biti sa njihovom decom ako budu u izolaciji, strah ko će brinuti o njihovim ostarelim roditeljima. Odbijanje brige o maloletnicima bez pratnje, osobama koje žive sa invaliditetom ili starijim osobama zbog straha od infekcije, jer roditelji ili negovatelji su odvedeni u karantin
 - Osećanje bespomoćnosti, dosade, usamljenosti i depresije zbog izolovanosti.
 - Strah od ponovnog proživljavanja iskustva prethodne epidemije.

Postoje posebni stresni faktori koji utiču na ponašanje i emocionalne reakcije kod COVID 19:

- Rizik da se ne zarazimo ili da ne zarazimo druge, posebno u situaciji kada transmisija bolesti nije 100% jasna. To povećava naš strah.
 - Uobičajeni simptomi drugih zdravstvenih problema (groznica) mogu da dovedu do pogrešnog tumačenja simptoma i straha kod ljudi da su se zarazili.

- Roditelji mogu da budu zabrinuti i osećaju strah da će njihova deca biti sama bez podrške i brige ukoliko se oni razbole i budu u izolaciji.
- Rizik od pogoršanja fizičkog i mentalnog zdravlja ranjivih kategorija stanovništva (starije osobe i osobe sa invaliditetom) ako su njihova deca, roditelji ili negovatelji smešteni u karantin.

Kako se nositi sa strahom u ovom slučaju ?

- Pratite postojeće informacije koje su proverene i date od strane nadležnih institucija.
- Prilagodite svoje ponašanje preporukama koje smanjuju rizik, budite disciplinovani i poštujujte preporuke stručnjaka.

Saveti za unapređenje mentalnog zdravlja

- **Imajte u vidu** da većina ljudi koji obole od COVID-19 ima samo blage simptome.
- **Radi se na tome da se pomogne ljudima koji su možda ranjiviji na koronavirus**, kao što su stariji građani i oni sa hroničnim bolestima. Ovaj problem zahvata širu populaciju, ali to ne znači da to predstavlja povećanu pretnju za vas ili vašu porodicu.
- **Pratite vesti o koronavirusu**, a najproverenije i najkorisnije informacije možete pronaći na zvaničnim sajtovima ministarstva zdravlja i instituta i zavoda za javno zdravlje ili za one koji znaju engleski, na sajtu Svetske zdravstvene organizacije. Komunicirajte informacije sa porodicom, decom i roditeljima. (Korisni linkovi: <https://covid19.rs/>, <https://www.zdravlje.gov.rs/>, <http://www.batut.org.rs/>, <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>).
- **Razgovarajte sa svojim starijim roditeljima**, podelite sa njima važne informacije i preporuke za ponašanje u ovoj situaciji i činjenicu da je za njihovo zdravlje i dobrobit najvažnije pridržavanje osnovnih preporuka koje su napred navedene. Istaknite značaj da se drže **zvaničnih preporuka i pomozite** im u nabavci i kupovini i obavljanju drugih obaveza. **Socijalna izolacija je za njih najvažnija u ovom trenutku.**
- **Dobrosusedska pomoć:** pokušajte da se organizujete u svojoj zgradi ili ulici da pomognete starijim osobama (posebno onima koji žive sami) uz mere opreza i predostrožnosti (udaljenost, bez rukovanja, nošenje maske...). Može se desiti da starije osobe koje žive u vašoj blizini nisu uključene u aktivnosti zajednice, niti dobijaju podršku od institucija, pa vi predstavljate njihovu pravu podršku. Pokušajte da se dogovorite u okviru kućnog saveta da pomognete oko kupovine, plaćanja računa ili šetanje ljubimca. **Budite solidarni.**
- Vaša deca takođe mogu da osećaju strah, ona mogu da posmatraju vaše ponašanje i osećanja. **Zato je važno da komunicirate sa svojom decom.** Važno je da roditelji razgovaraju sa svojom decom o načinima ponašanja i samozaštite, ali i da tokom boravka u kući ne odustaju od određene rutine i rasporeda. Takođe je preporuka da se donekle ograniči gledanje i konzumiranje medija kako bi anksioznost bila pod kontrolom. Možete se sa decom igrati društvenih igara naučite ih nekim igrama koje se sada retko igraju a mogu da budu zabavne (Kaladont.....).
- **Ostanite povezani.** Održavajte kontakt i družite se preko društvenih mreža, ovakav kontakt može vam pomoći da smanjite nivo stresa, da podelite osećanja sa drugima i da vam vrati osećaj normalnog funkcionisanja, a bez povećanja rizika od zaraze. Možete napraviti Skype, Vajber i WhatsApp grupe sa porodicom, sa prijateljima, komšijama i rođacima. Možete da održavate ove veze razgovarajući telefonom, preko SMS-ova ili razgovarajući sa ljudima preko drugih platformi i društvenih medija. Slobodno podelite korisne informacije koje pronađete na vladinim web stranicama sa svojim prijateljima i porodicom. To će im pomoći da se nose sa sopstvenom anksioznošću.

- Organizacije Crvenog krsta mogu sa svojim starijim korisnicima i starijim volonterima da pokrenu program **telefonski krug koji je neka vrsta psihosocijalne podrške**. U ovom krugu planirano je 15 osoba i jedna iz osoba Crvenog krsta. Pozivi počinju u isto vreme, tako da svaka osoba zna kada očekuje poziv. Volonter iz Crvenog krsta počinje krug i pozove prvu stariju osobu, prva starija osoba pozove drugu i tako do poslednje koja ima zadatak da pozove Crveni krst i da kaže da li je nekom potrebna nekakva pomoć. Pojedinačni razgovor ne treba da bude duži od 15 minuta

- Pojedinci koji osećaju veliku nervozu, dugotrajnu tugu ili druge dugotrajne reakcije koje negativno utiču na njihov posao ili međuljudske odnose trebalo bi da se **konsultuju sa obučanim i iskusnim stručnjakom iz oblasti mentalnog zdravlja**, oni im mogu pomoći u tome kako da se nose sa ekstremnim stresom.

- **Budite odgovorni, savesni i solidarni i pratite zvanična uputstva.**

Neke od aktivnosti kojim se održava dobrobit starijih tokom izolacije kod kuće ili karantina:

- Redovno se hranite i uzimajte terapiju koja vam je prepisana.
- Pijte redovno vodu (8 čaša dnevno).
- Fizičke vežbe koje su prilagođene vašim funkcionalnim sposobnostima i dosadašnjim aktivnostima (npr. lake vežbe istezanja, joga, tai či, vežbe oblikovanja).
 - Kognitivne vežbe (uključujući i rešavanje ukrštenih reči).
 - Vežbe relaksacije (npr. vežbe disanja, meditacija).
 - Odmarajte se tokom dana.
 - Smanjite vreme provedeno u gledanju vesti na televiziji koje mogu izazvati strah i anksioznost. Tražite informacije iz pouzdanih izvora.
 - Smanjite vreme provedeno u traganju za informacijama na jednom do dvaput dnevno umesto svakog sata.
 - Smanjite vreme provedeno u slušanju raznih nepotvrđenih glasina i razmišljanju o njima.
 - Čitajte knjige i štampu.
 - Pokušajte da upražnjavate neke svoje talente za koje niste imali vremena (slikanje, pisanje pesama, priča, origami, pletenje).
 - Redovno razgovarajte sa prijateljima i porodicom telefonom. Napravite Skype, Vajber ili WhatsApp grupe sa prijateljima, porodicom, rođacima i sa njima dnevno komunicirajte. Imaćete osećaj sigurnosti da neko brine za vas i da vi brinete za nekog, imaćete osećaj odgovornosti da vi brinete o nekom.

Još neke aktivnosti koje možete da radite u izolaciji:

- Pokušajte da sredite stare fotografije.
- Sredite vaš kuvar, možete ga ubaciti u kompjuter i ostaviti svojoj deci ili podeliti ga sa prijateljima.
- Za one koji koriste Internet i kompjuter, već imaju redovne aktivnosti kao što su igranje šaha, saveti o šivenju itd.

Važno je da vam dan bude organizovan i da vam vreme bude struktuirano kako bi sačuvali fizičko i mentalno zdravlje.

POŠTUJTE LJUDSKU...

Bezbednost

Trudite se da vaši postupci ne naštetite ljudima ili da ih ne izlože dodatnim rizicima (ako ste bolesni ne idite na posao i u posete drugim ljudima, nemojte da pravite zalihe koje su nepotrebne i time dovodite u direktnu opasnost druge osobe koje nisu u mogućnosti da nabave potrepštine, ali i indirektno vi dovodite i sebe i svoju porodicu u opasnost, jer ako vaš komšija ni saradnik nemaju dezinfekciono sredstvo to je rizik i za vas).

Pobrinite se, najbolje što možete, da su odrasli i deca kojima pomažete bezbedni i zaštitite ih od fizičkog ili psihološkog povređivanja (obavezno perite ruke, držite razmak minimum jedan metar od drugih, kijajte i kašljite u maramicu ili rukav koristite zaštitnu opremu kad god je to neophodno).

Dostojanstvo

Tretirajte ljude s poštovanjem i u skladu s njihovim kulturnim i društvenim normama (ukoliko je neko inficiran nemojte ga stigmatizirati).

Prava

Pobrinite se da ljudi pravedno i bez diskriminacije imaju pristup informacijama i pomoći (vodeći računa o svojoj i bezbednosti druge osobe). Pomozite ljudima da dobiju pomoć koja je na raspolaganju. Delujte samo u najboljem interesu svake osobe s kojom stupite u kontakt (vodeći računa o preporukama kako se ponašati i zaštititi se).

