

Psihološki aspekti pojave koronavirusa

Pojava koronavirusa SARS-CoV-2 u Kini 2019. godine i njegovo širenje zaokupilo je pažnju stručnjaka, medija i opće populacije. Iako je to donekle očekivano, u posljednje vrijeme, posebice s rastom broja zabilježenih slučajeva oboljelih u Hrvatskoj, sve više se u medijima spominje kako se proširila panika i strah među ljudima od moguće zaraze te smo bili svjedoci ili smo u medijima čitali o nepotrebnim ponašanjima kao što su masovna kupovina i stvaranje zaliha hrane, zaštitnih maski i sl., do neopravdanih napada na strane državljane ili ljude koji dolaze iz žarišta zaraze, izravno ili preko društvenih mreža.

Budući da pojava novog virusa predstavlja novost te mnogi detalji o njemu nisu poznati, što pojačava osobni doživljaj opasnosti, strah je normalna reakcija. S druge strane, panika predstavlja intenzivan, odnosno jak doživljaj straha, a strah može biti reakcija na stvarnu prijetnju ili prijetnju koju pretpostavljamo ili očekujemo i percipiramo na temelju naše osobne procjene ili doživljaja rizika. To je slučaj i s doživljajem prijetnje od zaraze koronavirusom. Strah i tjeskoba, 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.

Koliko su zapravo ljudi u strahu i kolika je razina panike u populaciji trenutno prvenstveno zaključujemo na temelju onoga što vidimo u bliskom okruženju ili preko medija. To nije ni na koji način provjereno, ispitano ili istraživano, a i općenito je malo podataka i istraživanja o utjecaju izbijanja epidemija i pandemija zaraznih bolesti na mentalno zdravlje. Ono što sa sigurnošću ipak možemo reći jest da je koronavirus u centru pozornosti javnosti i jedna od vodećih tema u posljednje vrijeme.

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

Postavlja se pitanje o razlozima zbog kojih se prijetnja od zaraze koronavirusom doživljava kao veća opasnost od sezonske gripe. Važno je pritom osvrnuti se na obilježja trenutne prijetnje od zaraze koronavirusom, jer specifična obilježja prijetnje povećavaju emocionalnu reakciju, ali i

osvrnuti se na razloge zašto ljudi općenito pokazuju sklonost čuti loše informacije, a ne i one umirujuće.

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

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

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

Kako se nositi sa strahom?

Iako je strah normalna reakcija koja u određenoj mjeri pomaže da budemo pozorniji na moguće izvore prijetnje i da povećamo brigu o svom zdravlju općenito, pretjerani strah i panika mogu više u tome više štetiti nego koristiti. Strah je neugodna, a ne negativna emocija koja se kod ljudi javlja kao odgovor na postojanje opasnosti i štiti čovjeka da ne napravi nešto nepovoljno po

zdravlje. U ovom slučaju strah može biti pozitivan jer će nas ‘natjerati’ da pojačano održavamo higijenu, pogotovo kada je riječ o pranju ruku, te da vodimo računa o tome da li dodirujemo lice, kao i to da ostanemo u kući zato što su došla takva uputstva. Panika, s druge strane, spada u negativne emocije te zbog nje ljudi ne mogu racionalno razmišljati i dopuštaju ponašanja koja su zapravo u većini slučajeva neopravdana. U takvim slučajevima ljudi različito reaguju, neki od njih ‘blokiraju’ i ne znaju se nositi s takvom vrstom straha, dok ima i onih koji odlučuju da se s njim bore. Ljudi se mogu bojati da će u nekom trenutku biti odvojeni od svojih obitelji ili da će izgubiti osnovna sredstva za rad i život, što objašnjava gomilanje životnih namirnica kojima svjedočimo proteklih tjedana. Ovo su normalne i očekivane reakcije na kriznu situaciju u kojoj se primarno osjećamo bespomoćno. Važno je biti informiran u vrijeme krize, jer ponekad prava i ispravna informacija može značiti razliku između života i smrti. Zbog toga je potrebno ograničiti informacije samo na provjerene i naučno utemeljene izvore.

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. S obzirom na to da u kriznim situacijama, kakva je i trenutna u vezi s koronavirusom, ljudi najčešće prihvaćaju negativne i čuju loše informacije, iako postoje i one koje su umirujuće. Način razumijevanja informacija ovisi o osobnom životnom iskustvu te će se oni ljudi koji prepoznaju samo loše stvari uvijek za njih i vezati bez obzira na raznovrsnost informacija. Zbog toga bi bilo važno da sami sebi olakšaju i pokušaju doći do informacija koje će im pomoći, pogotovo u ovakvim situacijama kada moramo biti izolirani i čuvati sebe i druge. Crnim, odnosno, negativnim mislima se ne štitimo i ukoliko budemo samo razmišljali o tome što se sljedeće može dogoditi i kako će se situacija razvijati, to nam zapravo ne pomaže u borbi protiv virusa, jer ljudi takvim razmišljanjem ne mogu nikome pomoći. Vrijeme za interpretacije i poluprovjerene informacije treba biti iza nas. Jako je važno da brinemo jedni o drugima, da razmišljamo o tome da naše ponašanje i odluke mogu značiti razliku u životu jednog ili više članova naše zajednice. Sada trebamo pokazati da brinemo jedni za druge kroz pridržavanje jasnih uputa o prevenciji, koje su u skladu sa sposobnostima svih nas.

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. Distance koje ljudi rade prema drugima upravo zbog postojanja straha od zaraze, događaju se zbog toga što ljudski mozak zapamti sve signale koji sadrže informacije o potencijalnim opasnostima ili prijetnjama te ih tako prenosi i pohranjuje s lakoćom. To je izuzetan evolucijski alat koji nam je omogućio da prepoznamo stvari koje su za nas potencijalno štetne, od straha od pauka, zmija ili miševa do zgražavanja nad kožnim oboljenjima ili bilo kakvim pokazateljima oboljenja kod drugih. Ovaj instinktivni sistem zaštite odmah uključuje gađenje kao alat koji nas tjera da izbjegnemo te situacije. Naš mozak automatski reagira na bilo koji oblik opasnosti, ali je veći izazov za ljude danas da postignu i puno značajnije održe distancu ukoliko sami imaju određene simptome. Vrlo brzo će doći do predviđene zasićenosti izolacijom i tada je važno misliti o drugima i osigurati zaštitu kroz zadržavanje socijalne distance.

I na kraju, peta važna preporuka, ne zaboravimo da ne reagiraju svi jednako na situacije potencijalne prijetnje za zdravlje, neki reagiraju većim stresom, zabrinutošću i tjeskobom. Bez obzira na ozbiljnost i jačinu ugroze neki pojedinci bit će više, a neki manje uznemireni. Neka istraživanja u zemljama koja su prolazila iskustva izbijanja epidemija zaraznih bolesti kao što je

gripa, SARS i dr. pokazala su da se velik udio populacije osjećao bespomoćno, prestravljeno i zabrinuto.

Razina stresa i anksioznosti te percipirani rizik od zaraze pokazali su se povezani s usvajanjem mjera opreza (preventivnih mjera). U normalizaciji emocionalnih reakcija i naglašavanju nade i otpornosti pomaže redovito i ponavljajuće informiranje jasnim i jednostavnim porukama te empatičan pristup normalnim stresnim reakcijama. Stoga je u ovim trenucima važno da pružimo podršku onima koji su pod većim strahom i zabrinutošću. Pritom je važno poticati optimizam, ali ne negirati realne rizike. Važno je prihvatiti da ne reagiramo svi jednako i da je svakome „njegov strah realan“, te im treba pomoći, umiriti ih, pritom ih ne osuđivati i ne podcjenjivati ili slično negativno reagirati. Također je važno poticati realne procjene rizika kao i sposobnosti pojedinca da zaštiti sebe i svoju obitelj ponavljanjem točnih informacija, realnih procjena rizika i opasnosti te mjera zaštite utemeljenima na stručnim dokazima. U svakom slučaju važno je međusobno povezivanje i davanje podrške i pomoći jedni drugima.

Kako živjeti u izolaciji?

Izolacijom pomažete da se bolest ne raširi među drugim ljudima. Na ovaj način dajete veliki doprinos zajednici u kojoj živite, pokazujete svoj altruizam i društvenu odgovornost i jačate samopouzdanje. Novonastala situacija sa pojavom Coronavirusa u Hrvatskoj, potaknula je stručnjake mentalnog zdravlja da donesu nekoliko smjernica za građane, u cilju očuvanja mentalnog zdravlja, olakšavanja svakodnevice i efikasnijeg nošenja sa situacijom. U nastavku pročitajte smjernice koje donose Stručnjaci mentalnog zdravlja:

1. Ostanite aktivni

Aktivnosti, navike i struktura daju danu oblik, predvidljivost i smanjuju osjećaj bespomoćnosti. U novoj nepoznatoj i neizvjesnoj situaciji pružaju osjećaj stabilnosti i sigurnosti. Vježbanje, provođenje osobne higijene, obroci u uobičajeno vrijeme i druge aktivnosti doprinose redu i strukturi u novoj i nejasnoj situaciji.

2. Svakodnevno održavajte socijalne kontakte

U vrijeme stresa bolje funkcioniramo uz socijalnu podršku. Pokušajte ostati u kontaktu sa svojim prijateljima i obitelji ili kontaktirajte stručnu psihosocijalnu podršku. Preporuka je pridržavati se svoje svakodnevne rutine, uvodeći nužne mjere opreza. Normalno je osjećati se ranjivo i preplavljeno dok čitamo vijesti o epidemiji, pogotovo ako ste u prošlosti imali traumu ili problem mentalnog zdravlja. Važno je prepoznati te misli i osjećaje te ih verbalizirati u sigurnom okruženju prijatelja ili stručnjaka za mentalno zdravlje. Društvene kontakte možete održavati kroz razgovor s članovima obitelji ili prijateljima putem Facebooka, Skypea i drugih društvenih mreža. Ovaj socijalni kontakt jako je važan tijekom izolacije. Ostanite u kontaktu i budite povezani sa drugima! Neka ovo bude obavezno prisutno u vašem dnevnom rasporedu.

3. Preuzmite kontrolu nad zabrinjavajućim mislima

Misli su te koje su stalno prisutne u našem umu. Svake sekunde se „rodi“ jedna misao, a onda se one nadalje nižu putem asocijacija. Normalno je ćete često razmišljati o širenju bolesti. Međutim, ako stalno razmišljamo o širenju bolesti, mogućoj zarazi i njezinim posljedicama

pojačavat će se Vaša zabrinutost i osjećaj bespomoćnosti. Naše „neugodne“ misli počinju zauzimati veliki dio prostora našeg uma i utječu na naše osjećaje i aktivnosti. Postoji rješenje, vi ste ti koji ih mogu kontrolirati. Gledajte filmove ili serije na tabletima ili televizoru, igrajte videoigre, radite križaljke, rješavajte križaljke, igrajte društvene igre itd. Kada razgovarate sa drugima neka Coronavirus ne bude glavna tema vaših razgovora. Pokušajte izbjeći nagađanja, lažne vijesti, neslužbene stranice i potražite službene izvore o bolesti, virusu i epidemiji. Glasine i nagađanja mogu potaknuti anksioznost. Pokušajte ne pretpostavljati i stvarati predrasude. Nemojte suditi ljude i izbjegavajte donositi brze zaključke o tome tko je odgovoran za širenje bolesti. Coronavirus može utjecati na svakoga bez obzira na spol, etničku pripadnost ili spol. Brižni i podržavajući stav povećava šanse za prevenciju i oporavak. I zapamtite da nije svaka prehlada ili kašalj Coronavirus. Pokušajte upravljati načinom praćenja vijesti u medijima. Postoji mnogo vijesti o epidemiji. Ako utvrdite da vas vijesti potresaju, važno je pronaći ravnotežu. Preporuka je da se informirate i educirate, ali ograničite unos vijesti ako vas to previše opterećuje. Ograničite gledanje vijesti (na maksimalno 2x dnevno). Misli su samo misli, kreirane u našoj glavi, slika onoga kako mi vidimo trenutnu situaciju i ne odgovaraju uvijek stvarnosti... Ako ih odmaknemo od sebe oslobađamo prostor da bolje vidimo i upravljamo životom.

4. Riješite paradoks tjeskobe

Tjeskoba raste proporcionalno nastojanju da se od nje oslobodimo. Borba protiv anksioznosti ima mnogo lica. Ljudi se mogu pokušati opustiti pijući, jedući ili gledajući omiljene serije. Mogu stalno tražiti utjehu od prijatelja, članova obitelji ili zdravstvenih radnika. Ili mogu opsesivno tražiti vijesti u nadi da će čuti da se situacija popravlja. Iako takva ponašanja pomažu trenutno, dugoročno mogu samo pogoršati osjećaj tjeskobe. Izbjegavanje tjeskobe samo će Vam nanjeti štetu.

Umjesto toga, dopustite sebi tjeskobne misli, osjećaje i fizičke reakcije. Prihvatite tjeskobu kao sastavni dio života. Kad se pojave strahovi vezani za Coronavirus, zapišite te misli ili ih podijelite s drugima, bez osuđivanja. Oduprite se potrebi da bježite i umirujete strah opsesivnim čitanjem vijesti. Paradoksalno, suočite se s tjeskobom kako biste se riješili anksioznosti.

5. Vježbajte toleranciju na nesigurnost

Ljudi su ranjivi zbog netolerancije na sigurnost. Studija koju su znanstvenici proveli tijekom pandemije virusa H1N1 pokazala je da su ljudi koji se teško nose s nesigurnošću situacije skloniji anksioznosti. Rješenje je da postepeno suočavanje s nesigurnostima u svakodnevnom životu tako što ćete ublažiti svoje reakcije i ponašanje. Počnite malim koracima. Na primjer, nemojte odmah odgovoriti prijatelju koji vam šalje poruku. Gradite toleranciju na nesigurnost kao što biste gradili mišiće.

6. Premostite egzistencijalni strah

Zdravstvene prijetnje stvaraju strah koji je veći od svih drugih vrsta straha, a to je strah od smrti. Kad ste suočeni sa takvim prijetnjama, podsjećate se na vlastitu prolaznost. U tim trenucima, ljudi mogu doživjeti tjeskobu vezanu za zdravlje i postati pretjerano fokusirani na moguće simptome bolesti.

Pokušajte se fokusirati na smisao svog života bez obzira da li je riječ o duhovnom cilju ili odnosu s drugima. Razmišljajte o nečemu što vam je važno i ne odlažite ono što ste planirali napraviti. Preuzmite odgovornost za sebe i svoj život. Otkrivajući smisao svog postojanja dugoročno ćete se riješiti tjeskobe.

7. Ne podcjenjujte ljudsku otpornost

Mnogi se boje kako će se nositi s virusom ako se eventualno pojavi u njihovom gradu, školi ili na poslu. Brinu se kako će se nositi sa karantenom, izgubljenim prihodima ili zatvaranjem škola i vrtića. Ljudski um je uvijek spreman da predvidi najgore ishode. Ali, istraživanja pokazuju da su ljudi skloni podcjenjivati svoje mogućnosti u negativnim situacijama, a podcjenjuju čak i to kako će se sa njima nositi. Razmišljajte na način da ste otporniji nego što mislite. To će ublažiti anksioznost.

8. Odredite vrijeme za brigu

Moje vrijeme za brigu - određeni dio dana (npr. jedan sat tijekom dana), kada ćete razmišljati o svemu onome što vas zabrinjava. Ako vam se tijekom dana u umu pojave zabrinjavajuće misli

recite sami sebi: „Ok, o tome ću brinuti određeno vrijeme, odnosno moje vrijeme za brige, a ne sada!“. Naime, ako se ovakve neugodne, zabrinjavajuće misli pojavljuju često, ovaj misaoni proces postaje automatski i poput vrtloga povući će vas još jače neugodne osjećaje. Kada određujete vrijeme za brige, vodite računa o tome da to bude tijekom jutra ili poslijepodneva, nikako navečer. Ako vam se često javljaju ove misli, nemojte biti ljuti, samo sebi kažite...“ O tome ću razmišljati u određeno vrijeme.“

9. Brinite se o sebi

Tijekom ovakvog perioda treba se prisjetiti isprobanih metoda za borbu protiv anksioznosti. Dobro se naspavajte, vježbajte redovno i provodite vrijeme u prirodi. U svoj život implementirajte vježbe za opuštanje i relaksaciju, i fokusirajte se na pozitivne misli.

Neka vam takva ponašanja postanu prioritet, pogotovo zato što se ne zna koliko će kriza sa Coronavirusom potrajati, a uz ove preporuke ćete osnažiti svoje tijelo i ojačati imunitet.

Vaša psihologinja,

Irena Križanec

Literatura:

American Psychological Association (2020). Speaking of Psychology: Coronavirus Anxiety. Pruzeto s <https://www.apa.org/research/action/speaking-of-psychology/coronavirus-anxiety> (pristupljeno 27. veljače 2020.)

Arambašić, L. (2012.) Psihološka prva pomoć nakon kriznih događaja, Naklada Slap, Jastrebarsko

Ayalon, O. (1995.) Spasimo djecu: priručnik grupnih aktivnosti za pomoć djeci u stresu, Školska knjiga, Zagreb

Center for the Study of Traumatic Stress (CSTS). Mental Health and Behavioral Guidelines for Response to a Pandemic Flu Outbreak. Preuzeto s <https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/mental-health-and-behavioral-guidelines-for-response-to-a-pandemic-flu-outbreak> (pristupljeno 27. veljače 2020.)

Douglas, P. K., Douglas, D. B., Harrigan, D. C. i Douglas, K. M. (2009). Preparing for pandemic influenza and its aftermath: mental health issues considered. *International journal of emergency mental health*, 11(3), 137.

Hrvatski zavod za javno zdravstvo. Muslić. Lj. (2020). Odsjek za promicanje mentalnog zdravlja.

<https://ckzg.hr/index.php/2020/02/06/auto-skica/>

<https://www.apa.org/practice/programs/dmhi/research-information/social-distancing>

<https://www.hzjz.hr/>

Yeager, K. i Roberts, A. (Eds.). (2015). *Crisis intervention handbook: Assessment, treatment, and research*. Oxford University Press.