

EMOCIJE U VANREDNIM SITUACIJAMA

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

U trenutnoj situaciji pandemije virusa COVID -19 u cijelom svijetu, strah i panika su prirodne i očekivane reakcije. Svi smo na neki način uključeni. Niko od nas ne zna koliko će pandemija trajati, koje će posljedice imati i ko će se od nas zaraziti. Naučnici priznaju da malo znaju o korona virusu, 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 školu, u teretanu, roditelji ne idu na posao, dok drugi zbog dodatnih poslova padaju s nogu. U samo par dana smo odgodili proslave rođendana, druženja, dogovore... Cijeli naš uobičajeni život je stao. Ovo je situacija u kojoj smo bespomoćni, u kojoj nemamo kontrolu nad svojim životom. Uplašili smo se za svoje živote kao i za živote i zdravije članova porodice, prijatelja, komšija, poznanika.

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

Okidač za paniku može biti saznanje o broju oboljelih, umrlih, slike pogreba iz Italije, Francuske ili saznanje da je neko s kim smo bili u kontaktu zaražen. Neki ljudi se panično boje izolacije i mogućnosti da će biti zatvoreni u stanu/kući duže vrijeme.

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 zdravstveno 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 korona virusa. Pojačana usredotočenost na tijelo i na moguće simptome dodatno pojačava osjećaj straha, pa tada svaku tjelesnu promjenu doživljavamo kao opasnu u većoj mjeri nego inače.

Dobro je pratiti vijesti ali ne pretjerivati s tim. Ograničite informisanje na dva puta dnevno(najbolje pratiti zvanične vijesti), to je sasvim dovoljno informacija.

Društvene mreže su pogodan medij za razne glasine i neprovjerene i netačne informacije. To sve samo doprinosi osjećaju nereda i panike.

Kod pandemije korona virusa 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 uputstva. Dapače! Upravo će nam slušanje uputstava 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“.

Pomoći će kretanje i tjelesna aktivnost, makar i po stanu/kući. Pomozite roditeljima u svakodnevnim poslovima: pomoć u pripremanju hrane, operite podove, počistite ormare i obavite sve one poslove za koje nikada prije niste imali vremena. Kontaktirajte prijatelje. Koristite savremenu tehnologiju – organizujte grupe podrške, nazovite i organizujte razgovore s rodbinom preko Skype-a, ponudite pomoć starim ljudima koji žive u vašoj blizini. Nikako nije dobro po cijele dane sjediti i gledati u računar, telefon ili TV, pasivnost nam neće biti od pomoći.

Napravite sebi dnevni raspored – izađite iz kreveta i podžame, istuširajte se, vježbajte,

Ako vas je u kući previse?: **Dajte jedni drugima mjesta i vremena** – pronađite vrijeme za aktivnosti koje radite zajedno (pripremanje jela, zajednički obrok, društvene igre, zajedničko vježbanje) i za aktivnosti kojima se svako posvećuje sam (čitanje, vrijeme učenja ili rada, kreativnost, tišina, slušanje muzike). Dobra ravnoteža odvojenog i zajedničkog vremena je neophodna – uz malo dogovora i organizacije može se provoditi vrijeme i u skučenom prostoru.

Vježbajte prihvatanje ove situacije sa znanjem da će i ona jednom proći. Više će nam pomoći stav: „Ovo je situacija iz koje mogu nešto naučiti“, nego „Poludjet ću, ja ovo neću moći izdržati“.

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

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

Potražite pomoć osobe kojoj vjerujete, koja vas smiruje i svakako se nemojte libiti potražiti pomoć pedagoško psihološke službe.

Vesna Jevtić, pedagog

Vedrana Pantelić Stanković, psiholog