

Infekcija COVID-19 i potres u Zagrebu – riječ psihologa

Dragi bolesnici, kolege i suradnici,

Imamo potrebu progovoriti o psihološkoj strani krize u kojoj se svi skupa trenutno nalazimo. Ovo je jedinstvena situacija ugroze i neizvjesnosti zbog pandemije koronavirusa i potresa u Zagrebu, stoga nam je potrebna dobra tjelesna i psihološka kondicija kako bi smo se što prilagođenije ponašali u vrijeme krize, a iz nje izašli sa što manje negativnih posljedica.

Kako su sada promijenjeni životni i radni uvjeti, kako postoje realni materijalni i nematerijalni gubici, promijenjene su i naše misli, osjećaji, ponašanje i tjelesno funkcioniranje. Dobro je prepoznati koje su promjene uobičajene i normalne, a koje zahtijevaju psihološku ili psihijatrijsku skrb i zbrinjavanje. Također je jako važno znati kako si pomoći da budemo što bolje.

Očekivane i normalne promjene:

1. tijelo: kratkotrajan ubrzan puls, kratkotrajno povišen tlak, ubrzano disanje, prolazna drhtavica, pojačano znojenje u stanju mirovanja, hladni dlanovi i stopala, suho grlo, prolazna glavobolja, prolazno povišenje šećera u krvi, učestalije mokrenje bez pečenja i boli, poremećen san, promjene u potrebi za jelom, smanjena mogućnost opuštanja, osjećaj umora, preosjetljivost na vanjske podražaje (zvuk, svjetlo i sl.)
2. misli: zaboravljivost, nemogućnost usmjerenog mišljenja, ometena koncentracija i pažnja, otežano donošenje odluka, vrtloženje istih negativnih misli
3. emocije: strah, tjeskoba, osjećaj nesigurnosti, bespomoćnosti, tuga, potištenost, bezvoljnost, plačljivost, česte promjene raspoloženja, osamljivanje/povlačenje, nepovjerljivost prema drugima, povećana eksplozivnost, ljutnja, gubitak samopouzdanja
4. ponašanje: kratkotrajno nerazumno ili nekontrolirano ponašanje („ne prepoznajem sam sebe“); povratak lošim navikama (npr. pušenje, prekomjerno konzumiranje alkohola), drugo kratkotrajno neprikladno ponašanje (zanemarivanje higijene, propuštanje uzimanja lijekova, nepridržavanje općih uputa u pandemiji i sl.).

Brojne neugodne emocije u ovoj su situaciji primjerene i očekivane. Neke od njih su konstruktivne, jer nas usmjeravaju na samozaštitno i produktivno ponašanje.

Zabrinutost i briga uključuje spoznaju da smo u opasnosti, a sada smo zaista realno ugroženi. Stoga nas briga potiče na samozaštitno ponašanje i daje energiju da poduzmemo one korake koji će povećati šansu da ostanemo zdravi. U ovom je to slučaju

samodisciplina u održavanju socijalne distance, primjerenih higijenskih postupaka, redovitom uzimanju propisane terapije, tjelesnoj aktivaciji u kućnim uvjetima i sl.

U slučaju realnog gubitka ili prijetnje gubitkom, žalost/tuga je prikladna i opravdana reakcija, a žalovanje nas štiti da se dodatno ne izlažemo opasnostima i mogućim daljnim gubicima, i da ne povećavamo stres.

Dakle, ove će neugodne emocije pomoći da ustrajemo u preporučenom ponašanju, unatoč tome što nećemo odmah vidjeti pozitivne posljedice takvog ponašanja.

Nadalje, vidimo kako neke od ovih očekivanih i normalnih promjena ljudskog funkcioniranja u situaciji krize, za kardiovaskularne bolesnike mogu biti posebno nepovoljne i uznemirujuće, jer se preklapaju sa simptomima ili ometaju oporavak od njihove osnovne bolesti. Stoga ne treba ignorirati, negirati niti potiskivati ono što se s nama sada događa, nego prepoznati reakcije, priznati si da ih imamo, porazgovarati o njima s nekim tko nam je blizak i raditi na pozitivnim oblicima ponašanja i na osnaživanju.

Dobro je:

- biti uporan i dosljedan u pozitivnom zdravstvenom i svakom drugom ponašanju – biti doma, imati uobičajeni ritam budnosti i sna, redovite obroke, kretati se i vježbati u svojem stambenom prostoru, koliko to okolnosti dopuštaju, i redovito uzimati propisane lijekove
- održavati uobičajenu osobnu higijenu i poduzimati dodatne mjere u skladu s preporukama o zaštiti od koronavirusa
- održavati čistoću stambenog prostora i kućnih ljubimaca, također prema preporukama o zaštiti od koronavirusa
- ne izlaziti iz kuće ili stana bez prijekne potrebe; nabavu trebaju obavljati mladi i zdravi članovi obitelji ili službe/volonteri koji su za to određeni; ne libiti se tražiti pomoć, ako vam je potrebna.
- izvori informacija neka budu provjereni i pouzdani, kako bi prema dobivenim informacijama na najbolji mogući način mogli planirati svoje ponašanje u funkciji vlastite zaštite i zaštite bliskih osoba
- novosti i informacije je poželjno doznati 2 puta u danu, a ne imati stalan dotok vijesti i sadržaja o oba elementa krize – pandemiji i potresu; vijesti iz neprovjerenih izvora ili tuđi stavovi i mišljenja mogu biti okidači za nesigurnost, donošenje iracionalnih odluka i neprikladno ponašanje
- ostati svakodnevno u kontaktu s ljudima s kojima ste se inače družili, razgovarali i provodili vrijeme; telefonirajte, koristite modernu tehnologiju, društvene mreže, poruke; to je posebno važno za ljude koji žive sami i one koji su u izolaciji
- pronaći način za opuštanje; provoditi vrijeme u ugodnim aktivnostima, koje će na neko vrijeme odvratiti vašu pažnju od stresnih okolnosti (npr. čitanje, slušanje glazbe, briga oko kućnog ljubimca, gledanje filma ili serije, crtanje, heklanje, šivanje, križaljke...)
- prihvatiti osobnu odgovornost za moguće širenje virusa i poduzeti sve mjere ponašanja preporučene od strane Stožera civilne zaštite RH.

Kardiovaskularni su bolesnici u povećanom riziku od obolijevanja, težih simptoma i smrtnog ishoda zbog infekcije koronavirusom, kao i dijabetičari, hipertoničari, plućni bolesnici i oboljeli od malignih bolesti. Za njih je osnovna preporuka pojačana prevencija infekcije. To znači striktno provođenje mjera socijalne distance, samoizolacije i higijene.

Dobro zdravlje želi vam vaša Srčana!

Pripremila:

Dubravka Kruhek Leontić, prof.
klinički psiholog