

Psihološki kutak

Pandemija koronavirusne infekcije se može nazvati kriznom situacijom. Krizne događaje karakterizira iznenadnost, rijetki su, uznemirujući i stresni za većinu ljudi, uključuju prijetnju/doživljaj gubitka, a uobičajeni mehanizmi suočavanja su kompromitirani.

Krizne situacije su uvijek praćene pojavom niza reakcija, na svim razinama: emocionalnoj, tjelesnoj, ponašajnoj, kognitivnoj (misaonoj).

- česti su osjećaji zabrinutosti za sebe i svoje bližnje, straha (koji može dosegnuti nivo panike), bespomoćnosti, nelagode radi neizvjesnosti, ljutnje, tuge, 'praznina', zaleđenost - doživljaj da ništa ne osjećamo, sram (jer se osjećamo uplašeno, bespomoćno, osamljeno i dr.)
- primjećujemo tjelesni umor (neproporcionalan očekivanoj razini umora), napetost, glavobolje, teškoće sa spavanjem, promjene apetita i sl.
- može se javiti razdražljivost, ljutitost te pojačati upotreba kave, alkohola, cigareta, lijekova, osamljivanje ili jaka potreba za kontaktom s drugima
- uobičajeno je stalno razmišljanje o situaciji i potreba da o tome pričamo, nedostatak koncentracije/smetenost, promišljanje o budućnosti i svrhovitosti (promjena sustava vrijednosti), moguće je praznovjerje, traženje 'odgovora' zašto se ovo događa, možda će se javiti sjećanja na teške situacija iz prošlosti i dr.

Ove i slične reakcije su normalne, uobičajene, očekivane - normalan odgovor na 'nenormalnu' situaciju (situaciju koja nije dio svakodnevnog iskustva, koja uzrokuje osjećaj bespomoćnosti, gubitka kontrole i unutarnje ravnoteže).

Uslijed kriznih događaja reakcije se javljaju se kod velike većine ljudi. Radi se o prirodnoj, biološkoj 'proradi' teškog iskustva - nakon 'uzbune' (koju je oglasio naš dio mozga zadužen za prepoznavanje opasnosti) dolazi do reakcija na svim razinama.

Reakcije će se razlikovati po vrsti i jačini, uglavnom se javljaju odmah, ali se mogu javiti i kasnije, te mogu trajati određeno vrijeme. Nema pravila koliko dugo, stručnjaci kažu - uvijek će trajati dulje nego bismo mi to htjeli Uobičajeno je da intenzitet varira - izmjenjivat će se razdoblja kada se bolje i manje dobro nosimo sa situacijom.

Postoje specifična obilježja trenutne situacije (dugotrajnost, nepoznatost prijetnje, razmjor ugroze) pa će vjerojatno i reakcije na kriznu situaciju imati svoje posebnosti (koje se već istražuju).

S vremenom će biti lakše, no stara narodna 'vrijeme liječi sve rane' nije do kraja točna. Svatko od nas si može olakšati nošenje s ovom situacijom, možemo imati aktivnu ulogu, 'sami si pomagati'. O tome više u sljedećem letku ☺

P.S. ponekad reakcije mogu biti vrlo intenzivne i dugotrajne, poprimiti oblik koji zahtijeva stručnu psihološku pomoć. Potražite telefonski savjet na 201 836 ili 201 837.