



# COVID-19

## RAZUMOM PROTIV PANIKE

Tjeskoba i strah kao emocije su sastavni dio života svih nas. Kada su umjerenog inteziteta i vremenski ograničene, motiviraju nas za nalaženjem razumnih rješenja u izazovnim situacijama.

Panika predstavlja najintezivniji oblik straha ili osjećaja ugroženosti u situaciji stvarne ili zamišljene prijetnje te je kočnica racionalnom i konstruktivnom djelovanju. Dvije najčešće reakcije su nekontrolirano i nesvrshodno ponašanje praćeno mogućom agresijom ili potrebom za bijegom te panična reakcija u vidu kočenja. Obje su nepoželjne jer mogu dovesti do brzog širenja i istovjetnih reakcija kod drugih ljudi kao i moguće blokade razumskog rasuđivanja i funkcioniranja.

Simptomi mogu uključivati psihičke i tjelesne manifestacije. Smanjuju mogućnost maksimalnog korištenja vlastitih znanja, vještina i sposobnosti što u konačnici dovodi do manje učinkovitosti pojedinca. Uključuju pretjeranu podražljivost i povećanu budnost praćenu drhtanjem cijelog tijela, znojenjem, snažnim i nepravilnim lupanjem srca te napetošću i ukočenošću lica. Razumske funkcije u vidu mišljenja, rasuđivanja, prosudbe i pamćenja mogu biti ozbiljno narušene.

Treba znati da reakcijama tjeskobe ili još gore panike, upravlja naš limbički sustav, poglavito amigdale koje pri tome ometaju funkcioniranje viših kortikalnih funkcija u vidu rasuđivanja i kritičnosti. Riječ je o filogenetski najprimitivnijoj psihičkoj reakciji koja je nagonska i zbog toga je trebamo znati i prepoznati potisnuti.

Valja naglasiti kako su naše individualne reakcije u kriznim situacijama vrlo različite. Isto tako se razlikuje i kapacitet pojedinca za njihovo rješavanje. Svako osuđujuće ponašanje u tim situacijama je nepoželjno.

Trenutno se nalazimo u nedovoljno poznatoj situaciji, a to nam budi strah. „Neprijatelj“ je, barem zasad, „3N“ : nevidljiv, nepredvidiv i nov. Tjera svakoga od nas da damo najbolje od sebe i poziva nas na zajedništvo, kolegijalnost i odgovorno ponašanje.

### ŠTO NAM JE ČINITI?

1. Budemo profesionalni i kolegijalni
2. Možemo biti tjeskobni, ali ne dopustimo da nas tjeskoba paralizira, razmišljajmo
3. Pomognimo suradnicima koji se teže nose sa stresom od nas
4. Djelujmo preventivno, spriječimo širenje neprovjerenih i neutemeljenih informacija
5. Radimo u skladu s preporukama nadležnih službi

# COVID-19

## PSIHOLOŠKA KRIZNA INTERVENCIJA

Epidemija COVID-19 krizna je situacija s kojom se trenutno suočavamo. Obilježja svake krize su da je obično iznenadna i neočekivana te povezana s gubitkom kontrole, unutrašnja ravnoteža je narušena, izaziva preplavljenost emocijama, teškoćama u misaonom funkcioniranju i tjelesne reakcije, a one mogu dovesti do dezorganiziranog ponašanja.

### SIMPTOMI KOJI SE MOGU JAVITI SU:

**Emocionalni:** tjeskoba, tuga, iritabilnost, ljutnja, potištenost,...

**Kognitivni:** zabrinutost, pesimizam, sklonost katastrofiziranju, ruminiranje o mogućim opasnostima,...

**Tjelesni:** umor, glavobolja, gastrointestinalni problemi, pojačano znojenje, nesanica,...

**Ponašajni:** opsesivno čitanje informacija o virusu, pa i onih neprovjerenih, konflikti u međuljudskim odnosima, pretjerana okupiranost mogućnošću zaraze (stalno zivkanje liječnika i provjeravanja bilo kakvih simptoma koji i nemaju veza s virusom, gomilanje i kupovanje nepotrebnih stvari,...) ili pak pretjerana opuštenost vezana uz mogućnost zaraze, odnosno ne vođenje računa o vlastitom zdravlju i zdravlju okoline,...

### ŠTO POMAŽE U TAKVIM SITUACIJAMA?

- biti svjestan da su osjećaj bespomoćnosti, tuga, ljutnja i slične emocije normalne, uobičajene i prirodne reakcije u takvim okolnostima, te se mnogi ljudi tako osjećaju
- potražiti podršku bliskih ljudi
- raditi stvari koje nam i inače pomažu kada se loše osjećamo, kao što su vježbanje, odmaranje, pravilna prehrana, razgovor s prijateljima ili članovima obitelji, slušanje glazbe, čitanje,...
- izbjegavati štetna ponašanja, kao što su previše kave, pušenje, alkohol, uzimanje psihoaktivnih supstanci, prejedanje,...
- ukoliko osoba osjeti da joj treba stručna pomoć, svakako ju potražiti, primjerice ako simptomi stresa utječu na funkcioniranje osobe ili postanu teško izdrživi
- biti svjestan da simptomi stresa traju neko vrijeme, ali će vremenom biti manje izraženi, tijekom oporavka bit će razdoblja pogoršanja i poboljšanja i to je normalno, važno je biti što strpljiviji sa sobom
- i najvažnije, **PRATITI I SLIJEDITI PREPORUKE NACIONALNOG STOŽERA ZA CIVILNU ZAŠTITU**



# COVID-19

## STRAH OD ZARAZE I MEHANIZMI OBRANE (PROJEKTIVNOST, PARANOIČNOST I PARANOIDNOST)

U posljednje vrijeme obasipani smo vijestima u medijima koje kod nas izazivaju strah i tjeskobu. Imamo se potrebu obraniti, a ni sami ne znamo od čega niti kako. U takvim situacijama vlada naše nesvjesno koje se manifestira kroz mehanizme obrane. Njihovo poznavanje omogućuje nam razumjeti vlastite i tuđe postupke. Mehanizmi obrane su nesvjesni i javljaju se kao odgovor na prijeteću situaciju ili potencijalnu opasnost. Uloga im je očuvanje homeostaze te integriteta ličnosti. Putem mehanizama obrane ličnost se distancira od neprihvatljivih osjećaja ili nagona kako bi se prilagodila na okolinu.

Projekcija je nezreli mehanizam obrane. Osoba prebacuje/projicira svoje želje i osjećaje na druge osobe. Najčešće se radi o agresivnim i općenito lošim osobinama čime se rješava vlastitih neugodnih impulsa. Projekcijom se mijenja realitet. Primjer: Osoba se nalazi u samoizolaciji zbog moguće infekcije korona virusom. Već duže vrijeme je u konfliktu s kolegom na radnom mjestu. Projektivnim mehanizmom osoba je uvjerenjena kako ju je upravo taj radni kolega zarazio te da će oboljeti. Ili ako je riječ o nadređenom baš ga radi toga stavlja u nepovoljne smjene i sl.

Paranoičnost sama po sebi ne mora značiti bolest. To je način reagiranja; dakle i zdrave osobe mogu paranoično reagirati. Primjer: Osoba na radnom mjestu stalno prati aktualne vijesti te neprestano i pretjerano obavještava kolege o mogućoj ugrozi.

Paranoidnost je način bolesnog reagiranja; bolesna interpretacija realiteta.

**Primjer:**

Osoba ne izlazi iz kuće, odbija kontakte i s najbližim članovima obitelji uz uvjerenje kako su svi oko njega zaraženi te da mu mogu namjerno prenijeti bolest. Potrebno je intenzivno psihijatrijsko liječenje.