

# Epidemija korona virusa (SARS-CoV-2) i duševno zdravlje

## Upute za samopomoć

### Ključne informacije

- Epidemija u psihološkom smislu, utječe na sve ljude i zahtjeva dodatnu psihičku energiju i snagu za prilagodbu.
- U većine ljudi je neposredna stresna reakcija normalna reakcija na abnormalnu situaciju.
- Svatko od nas ima u sebi psihološke obrambene mehanizme i mehanizme suočavanja koji nam pomažu nositi se s životnim izazovima
- Upute za samopomoć (strategije za jačanje psiholoških obrambenih mehanizama i mehanizama suočavanja sa stresom)
  - ✓ Budite informirani koristeći pouzdane izvore
  - ✓ Izbjegavajte pretjeranu izloženost sadržajima vezanim za pandemiju
  - ✓ Budite povezani s drugima koristeći suvremenu tehnologiju
  - ✓ Brinite o svojem tijelu i potrebama
  - ✓ Nastojte što bolje prepoznati, imenovati i izraziti emocije i podijelite ih s drugima
  - ✓ Budite prisutni ovdje i sada
  - ✓ Ne zaključujte na temelju pretpostavki i pod utjecajem jakih emocija, tražite dokaze
  - ✓ Svjesno nastojte biti smireni, suosjećajni, solidarni, ljubazni i pristojni koliko možete
  - ✓ Ukoliko se ne možete sami nositi s preplavljujućim psihičkim tegobama ili zbog njih otežano funkcionirate potražite stručnu pomoć.
  - ✓ Ukoliko imate porive da naudite sebi ili zbog ozbiljnih psihičkih tegoba imate porive da naudite drugima trebate hitnu psihijatrijsku skrb i podijelite to odmah s bližnjima

### Zašto je važno misliti, govoriti i raditi na očuvanju duševnog zdravlja?

**Epidemija korona virusa u psihološkom smislu, utječe na sve ljude i zahtjeva dodatnu psihičku energiju i snagu za prilagodbu.**

Neke su osobe ili cjelokupno pučanstvo podvrgnuti izolaciji, samoizolaciji ili karanteni, ograničeni su im kretanje i kontakti, u neizvjesnosti su oko vlastite zaraženosti i zaraženosti drugih, a među njima i bliskih osoba. Oboljeli od COVID-19 trpe neugodne tegobe i simptome bolesti, njihove obitelji brinu, neki na žalost gube članove obitelji. Osobe na bilo koji način povezane s korona virusom mogu biti izložene socijalnoj stigmi što povećava njihovu trpnju i izolaciju. Mijenja se radno funkcioniranje, školovanje, razmišlja o sigurnosti primanja i ekonomskoj održivosti. Uz brojne svijetle primjere primjerenog i stručnog izvještavanja, izloženi smo obilju dezinformacija, bombastičnih naslova i predviđanja koji povećavaju osjećaj nesigurnosti. Zdravstveni radnici i druge javne službe su pod velikim opterećenjem i velikim stresom. Svakodnevni način života se mijenja.

Zbog svega navedenog, epidemija korona virusa ima obilježja zastrašujućeg, opasnog, ugrožavajućeg stresnog događaja ili kako ga obično nazivamo traumatičnog događaja. Takvi događaji i situacije utječu na sve ljude, oni mogu doživjeti širok raspon reakcija na izlaganje stresu i traumi.

### Koje su moguće neposredne reakcije na izlaganje psihološkoj traumi?

U većine ljudi je neposredna stresna reakcija normalna reakcija na abnormalnu situaciju.

Česti simptomi su:

- ✓ Strah i zabrinutost za vlastito zdravlje i zdravlje bližnjih

- ✓ Uznemirenost
- ✓ Poteškoće sa spavanjem
- ✓ Poteškoće s prehranom
- ✓ Poteškoće s koncentracijom
- ✓ Pogoršanje kroničnih zdravstvenih problema (tjelesnih i duševnih)
- ✓ Pojačano uzimanje alkohola, duhana i drugih sredstava ovisnosti

Gotovo svatko, nakon izlaganja traumatičnom događaju, iskusi neke od navedenih reakcija. Neki ljudi imaju jaču, a neki slabiju reakciju na izlaganje stresu. Reagirati na ovaj način nije znak slabosti nego prirodni odgovor na izlaganje stresu. Upravo zato, većini ljudi i nije potrebna stručna pomoć i oni se uspjevaju vratiti u ravnotežu u relativno kratkom vremenu. Produljena izloženost stresu čini situaciju kompliciranijom. Vrsta i jačina reakcije na stres ovisi, osim izlaganja traumatičnom događaju i o kombinaciji rizičnih čimbenika i čimbenika otpornosti. Neki od rizičnih čimbenika su prisutni prije, neki tijekom, a neki nakon izlaganja stresnom događaju.

**Upute za samopomoć (strategije za jačanje psiholoških obrambenih mehanizama i mehanizama suočavanja sa stresom)**

**Svatko od nas ima u sebi psihološke obrambene mehanizme i mehanizme suočavanja koji nam pomažu nositi se s životnim izazovima**

Naši psihološki obrambeni mehanizmi i mehanizmi suočavanja sa stresom se aktiviraju automatski i nesvjesno u situacijama koje doživljavamo opasnim, nesigurnim ili za koje nismo pripremljeni. Strategije kojima možemo pridonijeti njihovom jačanju:

- ✓ Budite dobro informirani i usmjerite se na ključne informacije i preporuke Nacionalnog stožera civilne zaštite Republike Hrvatske (u daljnjem tekstu Stožer). Dobivanje informacija od pouzdanih izvora pridonosi osjećaju sigurnosti i kontrole u kriznim situacijama.
- ✓ Ograničite izloženost medijskim sadržajima vezanim za epidemiju. Nastojte tijekom dana napraviti pauze i ne zaokupljati se cijeli dan gledanjem, čitanjem i/ili slušanjem novih priča, informacija vezanih za epidemiju. Posebno izbjegavajte senzacionalističke prikaze i nepouzdate izvore informiranja. Ponavljano i stalno slušanje o pandemiji može biti uznemirujuće i dodatno otežavati funkcioniranje nesrazmjerno situaciji.
- ✓ Povežite se s drugima koristeći blagodati tehnologije suvremenog doba i strogo izbjegavajući izravne socijalne kontakte. Preko raspoloživih medija kontaktirajte s bližnjima, obitelji, prijateljima, poznanicima, razgovarajte o tome kako se osjećate i kako se nosite s novom situacijom, istaknite strategije kojima ste se uspješno prilagodili i koje vam pomažu da se osjećate sigurnije. Podržavajte se međusobno. S bliskim osobama koje su u izolaciji nastojte koristiti video vezu ako im to odgovara, a ukoliko je potrebno i kontinuiranu video vezu kako bi se smanjio osjećaj isključenosti iz svakodnevnog obiteljskog života.
- ✓ Brinite o svojem tijelu. Redovito vježbajte, istežite se, vježbajte trbušno disanje ili provodite druge tjelesne aktivnosti. Ukoliko niste u izolaciji, boravite u prirodi, na zraku, izbjegavajući socijalne kontakte prema preporukama Stožera. Virus se najbrže šire u prenapućenim, grijanim zatvorenim prostorima. Redovito jedite više obroka dnevno i unosite dosta tekućine, najbolje vodu. Spavajte noću 7 do 8 sati jer je spavanje u mraku tj. noću je kvalitetnije i blagotvornije za našu psihu i tijelo. Maksimalno izbjegavajte alkohol i droge.
- ✓ Nastojte što bolje prepoznati i imenovati vlastita emocionalna stanja. Razgovarajte o njima s bližnjima.

Neki od nas teško prepoznaju svoje emocije, pa se izražavaju kroz tjelesne simptome (boli me glava, muka mi je, slabo mi je...) ili prepoznaju samo dva stanja (dobro i loše). Emocije ne dolaze niotkuda, ako ih bolje prepoznamo i govorimo o njima, bolje ćemo se s njima i nositi. Strah je odgovor na doživljaj opasnosti, ljutnja na doživljaj uskrate nekih prava i nečeg što nam pripada, tuga je odgovor na doživljaj gubitka itd. Izražavanje emocija nije znak slabosti i potrebno je. Kratkotrajno susprezanje i potiskivanje emocija može biti korisno u kritičnim situacijama, no dugotrajno onemogućuje prihvaćanje i prilagodbu na nove okolnosti. Podijelite emocije s drugima, oslonite se jedni na druge, bodrite se i pružite jedni drugima utjehu i nadu.

- ✓ U situacijama krize, zbog emocionalne i druge prenapregnutosti možemo upasti u zamku interpretiranja situacije kroz "mentalni filter" s posljedicom „iskrivljenja u razmišljanju“ poput „crno-bijelog“ mišljenja (*naš sustav je loš, ne može se nositi s ovom epidemijom/ naš sustav je najbolji i riješit ćemo situaciju lako i vrlo brzo*) ili katastrofizacija (*nema nam spasa*) ili generalizacija (*virus je smrtonosan i ako se zarazim sigurno ću umrijeti*) čime dodatno pojačavamo emocionalne reakcije u krizi. Većina ovakvih mišljenja nije točna, a ako su neka od njih i točna zasigurno nisu korisna i funkcionalna. Potrebno se zapitati se koji dokazi i činjenice potkrepljuju takvo razmišljanje, je li takvo razmišljanje korisno i od pomoći. Na ovaj način realnije doživljavamo situaciju, manjujemo pretjerana emocionalna iscrpljenja, smanjujem vjerojatnost diskriminacije i stigmatiziranja drugih.
- ✓ Budite prisutni ovdje i sada. Prizemljite se u sadašnjem trenutku, u ovom danu, mjesecu, godišnjem dobu. Prizemljite se u prostoru u kojem jeste, stolici na kojoj sjedite, podu na kojem stojite, stanu, katu na kojem jeste, zgradi, adresi. Nastojte osvijestiti vlastitu prisutnost, disanje, prisutnost drugih ljudi (stvarnu ili virtualno). Imenujte nekoliko predmeta koje vidite, nastojte osluhnuti i razabrati različite zvukove koje čujete, imajte uz sebe stručak lavande, ružmarina ili neki drugi ugodan miris, stavite u usta komadić omiljene hrane i uživajte u okusu. Ove strategije tzv. kognitivnog i senzoričkog prizemljenja pomažu smirivanju, osjećaju sigurnosti, poboljšanju koncentracije i fokusiranju pažnje.
- ✓ Svjesno nastojte biti smireni, suosjećajni, solidarni, ljubazni i pristojni koliko možete. U kriznim situacijama, najčešće zbog straha pomjeramo granicu i iskazujemo sve manje i manje ovakvih ponašanja. To je i razlog zbog kojeg se divimo i sebi i drugima kad uspijemo zadržati i iskazati ovakva ponašanja u krizi i teškim situacijama. Ona jačaju samopouzdanje, samopoštovanje i osjećaj vladanja samim sobom, a poput koncentričnih krugova na vodi šire se na okolinu. Ovakva ponašanja u velikoj mjeri pridonose smanjenju diskriminacije i stigmatiziranja drugih.
- ✓ Ukoliko se osjećate preplavljeni emocijama poput tjeskobe, tuge, straha, ljutnje, imate osjećaj da ste na rubu i da se ne možete sami nositi s tegobama i/ili zbog njih otežano funkcionirate podijelite to s bližnjima i potražite stručnu pomoć. Ukoliko imate porive da naudite sebi ili zbog ozbiljnih psihičkih tegoba imate porive da naudite drugima trebate hitnu psihijatrijsku skrb i podijelite to odmah s bližnjima.
- ✓ Osobe s ranijim duševnim smetnjama trebaju nastaviti liječenje i u slučaju pogoršanja postojećih ili pojave novih simptoma tražiti stručnu pomoć. Najbolje je za početak telefonski kontaktirati ustanovu u kojoj se liječite, a nadalje ćete dobiti informaciju kako dalje postupati i dobiti odgovarajuću psihijatrijsku skrb. U hitnim slučajevima, odmah i neodgodivo zatražite pomoć u hitnoj psihijatrijskoj službi.

## Reference

1. Ministarstvo zdravstva Republike Hrvatske i Hrvatski zavod za javno zdravstvo (2020). Koronavirus – najnoviji podatci. Zagreb: MIZ Dostupno na: <https://zdravlje.gov.hr/koronavirus-i-mjere-prevencije/4952>

2. Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2007). IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Geneva: IASC Dostupno na:  
[https://www.who.int/mental\\_health/emergencies/9781424334445/en/](https://www.who.int/mental_health/emergencies/9781424334445/en/)
3. IASC Reference Group for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Setting (2010). Mental Health and Psychosocial Support in Humanitarian Emergencies: What Should Humanitarian Health Actors Know? Geneva: IASC Dostupno na:  
[https://www.who.int/mental\\_health/emergencies/what\\_humanitarian\\_health\\_actors\\_should\\_know.pdf?ua=1](https://www.who.int/mental_health/emergencies/what_humanitarian_health_actors_should_know.pdf?ua=1)
4. Centers of Disease Control and Prevention (CDC) (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Washington D.C: CDC Dostupno na:  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>

**Autorica:**

Doc.dr.sc. Marina Letica Crepulja, dr.med. – voditeljica Referentnog centra za posttraumatski stresni poremećaj  
Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske

**Recenzentice:**

Prof.dr.sc. Tanja Frančičković, dr.med. – prethodna voditeljica Referentnog centra za PTSP MIZ RH  
Izv. prof.dr.sc.Ika Rončević Gržeta, dr.med. - predstojnica Klinike za psihijatriju KBC Rijeka  
Doc. dr. sc. Jasna Grković, dr. med. – voditeljica Regionalnog centra za psihotraumu u Rijeci

**Datum izdavanja:** 18. 3. 2020. godine

**Referentni centar za posttraumatski stresni poremećaj**

**Ministarstva zdravstva Republike Hrvatske**

**Klinka za psihijatriju**

**Klinički bolnički centar Rijeka**

**Krešimirova 42**

**51 000 Rijeka**

[marinalc@medri.uniri.hr](mailto:marinalc@medri.uniri.hr)

[psihijatrija@kbc-rijeka.hr](mailto:psihijatrija@kbc-rijeka.hr)