



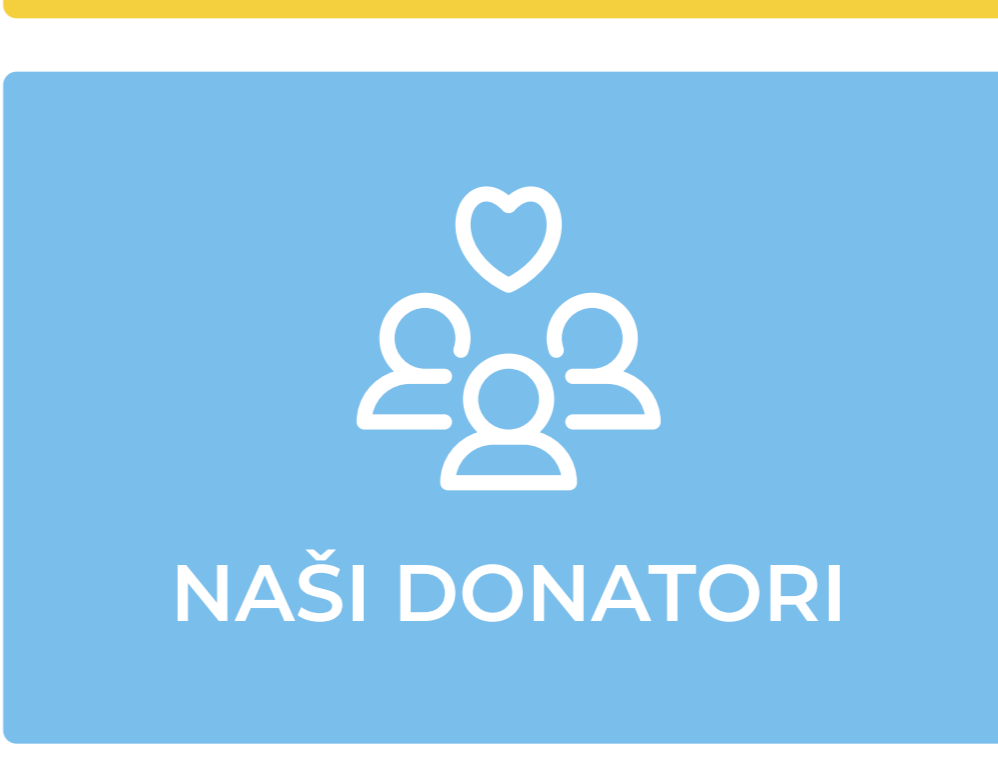
Stručnjaci tvrde: Gotovo svaki treći Hrvat pogođen je korona krizom, onkološkim pacijentima pandemija je donijela nove strahove

Dražena Lejo, 28. studenoga 2020.

Kakvo je psihičko stanje nacije, s obzirom na sve veći rast broja zaraženih koronavirusom, kao i hospitaliziranih i umrlih, zbog bolesti Covid-19? Pita li se to itko od odgovornih, razmišljaju li o tom aspektu cijele ove krize? Kako stvari stoje, o tome razuna vode tek rijetki pojedinci i stručnjaci, koji i dalje pokušavaju ukazati na to koliko ćemo dugoročno ispaštati zbog svega što nam se događa u 2020. godini.

Naime, paralelno s brojkama, koje svjedoče o posljedicama borbe s nevidljivim neprijateljem – virusom, raste i strah ljudi, što ostavlja duboke posljedice na psihu. O utjecaju pandemije na psihu ljudi, pojačanu prjetnjom karantenom i dodatno potresom u Zagrebu, 13 profesorica i znanstvenica s Odsjeka za psihologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu prve su provele istraživanje. Želele su saznati – kako smo svi mi? Covidovih 13, kako su ih od milja nazivali njihovi studenti, tim su istraživanjem još u lipnju pokušale ukazati na važnost psihičkog zdravlja uslijed ove pandemije, ali i potresa. Baš kao i na zabrinjavajuće rezultate svog istraživanja. No, čini se kako su mnogi odgovorni ostali slijepi i gluhi na njihova upozorenja, iako novi podaci govore o dodatnom pogoršanju psihičkog stanja, u odnosu na rezultate iz prve faze pandemije.

„Podaci iz istraživanja koje su proveli naši kolege tijekom ljeta i početkom jeseni govore, na žalost, o pogoršanju i to, iz ove perspektive sada, u relativno mirnom razdoblju. Događa se upravo ono na što smo upozoravali. Ovo je dugotrajna kriza, koja poprima obilježja kroničnosti, i već smo početkom jeseni počeli pokazivati znakove psihičke i emocionalne iscrpljenosti. Uz to, ne smijemo zaboraviti ni financijsku situaciju, koja je značajan prediktor psihičkog zdravlja. Zato naš istraživački tim istu igricu kreira s drugim važnim istraživanjima. „Kako smo?“, pa pozivam sve čitateljice i čitatelje portala Nismo same da se odazovu i sudjeluju u istraživanju, i pomognu nam da saznamo kako su i kako im pružiti što adekvatniju pomoć“, ističe dr. sc. Anita Lauri Korajlija, izvanredna profesorica na Katedri za zdravstvenu i kliničku psihologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.



dr. sc. Anita Lauri Korajlija: U studiji se pokazalo da je psihičko zdravlje najviše narušeno u žena, kod onih koje su poštivale mjere izolacije i onih koje su doživjele više stresnih događaja odjednom.

Četvrtina zdravih ljudi ima psihičke poteškoće

A prethodni rezultati već su dali dosta razloga za brigu. U istraživanju, koje je provedeno u svibnju, sudjelovalo je više od 3500 ljudi u Zagrebu, od 18 do 95 godina starosti, prosječne dobi od 39 godina, a čak 83 posto ispitanika činile su žene. Njima se pridružilo i 790 učenika, od prvog razreda osnovne do četvrtog razreda srednje škole. Istraživački tim usporedio je svoje rezultate sa sličnim istraživanjima u drugim europskim zemljama. I pokazalo se da su Hrvati, uz Španjolce, psihički najlošije prošli. Odnosno, kako je to istaknula dr. sc. Korajlija, zabrinjavajući su podaci o velikom broju osoba koje imaju izrazito visoke razine depresivnosti, anksioznosti i stresa. Zašto smo baš mi, Hrvati, anksiozniji i depresivniji od ostalih građana Europe?

„Zanimljivo je to trend, koji pratimo i primjećujemo već godinama u istraživanjima, ali za sada, na žalost, nemamo jasan odgovor na to pitanje. Vjerujemo da je barem nekoliko razloga u podlozi toga, odnosno nekoliko naših specifičnosti. Mi smo prošli rat, koji nas je učinio ranjivijima za psihičke posljedice budućih kriza, potom smo prošli razdoblje poraća, s cijelim nizom teškoća, ekonomske krize i nesigurnosti. A dio razloga sigurno se skriva i u našem, hrvatskom temperametu, po kojem smo vjerojatno sličniji Španjolicima, nego Švedanima. To znači da smo nešto otvoreniji u izražavanju emocija, uznemirenosti i problema. No, sve su to još uvijek samo naše pretpostavke“, tumači dr. sc. Korajlija.

Uz aktualnu pandemiju, ljudi u Zagrebu dodatno su psihički stradali i zbog potresa, koji se nesretno 'poklopilo' taman kada je uveden i karantena. Brevije je to stresnih događaja odjednom, s kojima se toliko nose i psihički najljudi pojedinci. Gotovo polovica ispitanika imala je izražene razine depresivnosti i/ili anksioznosti, kao i stresa. A čak je 24,8 posto ljudi pokazalo psihičke smetnje, iako ih nikad dotad nisu imali. Možemo li sada reći da smo barem posljedice potresa ostavili iza sebe? Naime, potres je u istraživanju ocijenjen najvećim stresorom, uz samu pandemiju.

Pogoršanje psihičkog stanja povezano je sa strahom

„U odnosu na razdoblje netom nakon potresa, kod većeg dijela ljudi došlo je do smanjenja straha i uznemirenosti nakon potresa. Još uvijek se uzemire kad se sjetite toga dana, ali ipak o njemu uglavnom ne razmišljaju. No, kod dijela ljudi psihičke posljedice i dalje su prisutne, kod nekih čak i u obliku tzv. PTSD-a, kod kojih je strah od potresa na neki način upravljač životom, osjetljivi su na zvukove, podrihtavanja... Takvi bi trebali čim prije potražiti pomoć, jer ona nije znak slabosti, već će im pomoći ublažiti psihičke patnje“, kaže dr. sc. Korajlija.

U studiji se pokazalo da je psihičko zdravlje najviše narušeno u žena, kod onih koje su poštivale mjere izolacije i onih koje su doživjele više stresnih događaja odjednom. Kao stresni događaji izdvajaju se razdvojenost od partnera, rangivih članova obitelji ili neadekvatni uvjeti za rad od kuće. Također, brige o ekonomskim i društvenim posljedicama pandemije povezane su s pogoršanjem psihičkog stanja.

Pogoršanje je povezano sa strahom. Osobe koje su istaknule da je njihovo stanje jednako, ili čak i bolje nego prije pandemije, češće su izjavile da se ne boje ni potresa ni koronavirusa. Nameće se onda pitanje kako na ljudsku psihu djeluju svakodnevna objavljivanja brojki i općenito upravljanje krizom iz vladajućih struktura.

„Mislim da su trenutna vladajuća tijekom proteklih osam mjeseci prošli cijeli ciklus, od dobrog nošenja s krizom, jasnog i transparentnog komuniciranja i uživanja visoke razine povjerenja građana, do trenutne situacije, koja izgleda prilično kaotično. Često se odluke obrazlažu loše ili polovično i povjerenje je prilično nisko. Od početka im je psihičko zdravlje građana bilo ne na drugom, već na n-tom mjestu. Sada pogotovo. Važno je da se uključe i relevantni stručnjaci mentalnog zdravlja, stručnjaci koji su od početka uključeni u praćenje mentalnog zdravlja naših građana, koji će im jasno govoriti stvari koje im se možda neće dopasti. Naša su očekivanja da će biti najmanje 30 posto populacije psihički ugroženo u ovoj krizi. Meni se to ne čini mala, a svakako ne zanemariva brojka“, odgovara dr. sc. Korajlija.

Na žalost, ističe, takvo stanje će se odraziti i na onkološke bolesnike jer pandemija za njih nosi i nekoliko dodatnih stresova. Uz strah od zaraze koronavirusom, s obzirom da su posebno rizična skupina, suočili su se i s pitanjima dostupnosti liječenja, odgađanjem pregleda i tretmana, zabranom posjeta, čime se dodatno pojačava osjećaj socijalne izoliranosti...

„Sve to situaciju čini još težom za njih. Mislim da ne moram isticati koliko je za tjelesni oporavak važna i psihološka stabilnost i osjećaj socijalne podrške. U situaciji u kojoj je jako puno toga izvan naše kontrole, važno je vratiti osjećaj kontrole tamo gdje možemo. Primerjice, kako ćemo organizirati i ispuniti dan, koga ćemo nazvati i s kim porazgovarati, što ćemo pogledati (nikako vijesti), što poslušati, gdje prošetati. Male stvari koje nam mogu poboljšati osjećaj dobrobiti i pomoći da, u djelu, koji možemo kontrolirati, ispunimo dan sa što više ugodnih aktivnosti“, kaže dr. sc. Korajlija.

Besplatna psihološka pomoć

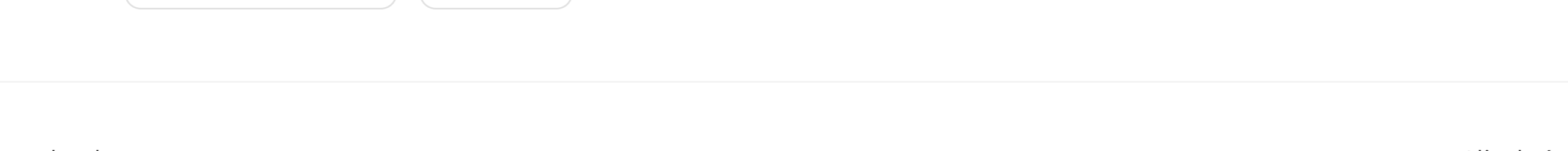
Za one kojima je teško da sami postignu poboljšanje, postoji i niz aktivnosti pomagačkih struka, koje su ponudile besplatnu psihološku pomoć, ubrvo nakon potresa i s početkom pandemije. Većina toga je i dalje dostupna, a dr. sc. Anita Lauri Korajlija izdava dva dostupna kanala pomoći. Aktivni su i dalje telefoni za psihološku pomoć Hrvatske psihološke komore i Hrvatskog psihološkog društva, koji su organizirani u svim županijama, a nude besplatnu psihološku pomoć svakim radnim danom, od 10 do 18 sati. Za vrijeme pandemije pokrenut je i projekt „Kako si?“, koji je iz studentskog aktivizma pretvoren u ožbiljan portal, na kojem se nudi pomoć kroz e-savjetovanja, i različiti tekstovi, predavanja i materijali.

„Mislim da su pomagačke struke ponovno pokazale koliko su potrebne i korisne, ali ne samo u ovim okolnostima, nego i inače. Osobno bih voljela da je više inicijative i brige o psihičkom zdravlju građana došlo i od vlasti, stožera i nadležnih ministarstava. Ponavljam, ovo nije samo razdoblje ugroženosti tjelesnog zdravlja. Vilo je važno izaci iz ove krize, ali je važno i kakvi ćemo iz nje izaci. Jer, čeka nas još puno posla u oporavku“, napominje dr. sc. Korajlija.

Za kraj nudi savjet kako da se svi lakše nosimo s ovom pandemijom:

„U muzeju u Jasenovcu izložen je prsten na kojem piše – I to će proći. U ovakvim situacijama uvijek se sjetim tog prstena. Vjerujem da će ovo proći. Na žalost, nije izvjesno koliko brzo, pa je važno da budemo strpljivi. Umjesto da smo usmjereni na ono što nam pandemija uzima, važno je svaki dan podsjetiti se na ono dobro što imamo u životu, malih stvari koje ponekad podrazumijevamo, ljudi oko nas, koje uzimamo zdravo za gotovo. I zaista planirati samo dan po dan. Svaki dan napraviti barem jednu stvar koja nas veseli i koja nam je ugodna, koja nas opušta. Ako ste u mogućnosti, vježbajte tehnike relaksacije, usmjerenosti na ovaj trenutak (mindfulness), zahvalnosti, duhovnosti, fizičke vježbe. Cuvajmo se za onaj trenutak kad ćemo moći reći – prošlo je! To će značiti da smo izabli, vjerojatno ranjeni, ali ne nužno i slabiji“, rekla je dr. sc. Korajlija.

*** Tekst je objavljen u sklopu projekta poticanja novinarske izvrsnosti Agencije za elektroničke medije.**



Prethodno [Sjedeće](#)
Startala europska građanska inicijativa „Pravo na lijek“, uključite se i potpišite peticiju! [U prosinucu zajedno darujemo ljubeće](#)

Dražena Lejo
Dražena Lejo novinarkom se počela baviti još 1996. u Večernjem listu, u kojem je bila novinarka i urednica dnevnih izdanja. Pisala je i za Mjeslye magazin Plan B, a danas je autorica na temu same. Osim pisanja, profesionalno se bavi i savjetovanjem u komunikaciji.

POVEZANE OBJAVE

- U LISTOPADU NOSIMO ROZA 2020.**
Andrea Šupe Parun: Kroz preventivne programe otkriveno je oko 7000 karcinoma dojki
Ivana Kalogjera, 26. listopada 2020.
- VIJESTI I SAVJETI**
Mjesec borbe protiv raka pluća
Nismo same, 6. prosinca 2020.
- VIJESTI I SAVJETI**
Kuhajte zdravo s Ljiljanom Pranjic
Nismo same, 4. kolovoza 2019.

NOVE OBJAVE

- Doc. dr. Bojana Knežević: Tužna je spoznaja da su neki ljudi nakon dijagnoze maligne bolesti još ostali i bez pola**
- Svi sadržaji na Nismo same su autorski. Malimo sve zainteresirane za preuzimanje originalnog sadržaja da nas kontaktiraju na info@nismo-same.com.**
- Štedi od jedili jernost i ostalih problema nakon pandemije bit će bolestivenosti**
23. prosinca 2020.
- Štedi od jedili jernost i ostalih problema nakon pandemije bit će bolestivenosti**
23. prosinca 2020.
- Štedi od jedili jernost i ostalih problema nakon pandemije bit će bolestivenosti**
23. prosinca 2020.