



**Novosti**

Pocetna / Vijesti i savjeti / **Ravnateljica Klinike za psihijatriju Vrapče: Naša tolerancija straha znatno je manja nego u naših predaka**



doc. dr. Petra Brečić, ravnateljica Klinike za psihijatriju Vrapče



VIJESTI I SAVJETI

## Ravnateljica Klinike za psihijatriju Vrapče: Naša tolerancija straha znatno je manja nego u naših predaka

Dražena Lejo, 8. prosinca 2020.

Kad smo razmišljali o seriji tekstova o psihičkim posljedicama pandemije i potresa na ljude, posebice onkološke bolesnike, nismo znali koliko će kriza trajati, a ni s čime ćemo se sve suočavati. Brojke i informacije koje dolaze svakodnevno od liječnika i epidemiologa sigurno ne pomažu činjenici da je tako puno ljudi i psihički pogodeno ovom pandemijom, a da se tako malo o tome govori. Zato portal Nismo same istražuje i taj aspekt cijele krize jer želimo osvijestiti da nije samo virus problem, odnosno da bi nam taj isti virus mogao donijeti i niz drugih posljedica na zdravlje. Među njima je svakako i naš um i nadamo se da će se odgovorni pozabaviti i tim područjem jer bismo psihičke posljedice, kažu stručnjaci, mogli dugo osjećati, pa i kad pandemija jednom završi. Koliko su i potres i pandemija loše utjecali na psihičko stanje ljudi, pokušali smo doznati od stručnjaka psihijatera i psihologa.

Iako se govori, a tome u prilog idu i razna istraživanja, da je velik porast depresije i anksioznosti, pa čak i kod psihički zdravih ljudi, teško je ući u trag tome koliko je takvih slučajeva u praksi. Naime, bolnice, pa i klinike za psihijatriju, poput one najpoznatije u Vrapču, rade u drugačijim okolnostima, u skladu s epidemiološkim zahtjevima. Konkretno, u Vrapču su dio pacijenata pustili kući, a suzile su im se i mogućnosti prijema novih, kako bi zadržali sigurnost pacijenata na liječenju. No, doc. dr. Petra Brečić, ravnateljica Klinike za psihijatriju Vrapče, upozorava da se oprezno trebaju tumačiti i statistički podaci, a i da nije svaka reakcija na ružan događaj odmah i znak psihičkog poremećaja, dapače. Njeno će objašnjenje sigurno utješiti mnoge, koji su uvjereni da su u ovoj krizi trajno "prolupali".

„Jedno je govoriti o različitim reakcijama, pa i pretjeranima, kod ljudi u krizi, a drugo o povećanju psihičkih poremećaja. Emocionalne reakcije i prilagodba raznim stresorima dio su našeg adaptacijskog odgovora i ne moraju biti znak poremećaja. Štoviše, u akutnim su fazama posve normalne i uglavnom su prolazne. Drugim riječima, razlikujemo akutne i kronične reakcije i poremećaje, u odnosu na bilo koju ugrozu, pa tako i na potres i pandemiju. Sve te reakcije predstavljaju našu prilagodbu, potrebu organizma za ravnotežom s vanjskim i unutarnjim svijetom“, tumači doc. dr. Brečić.



doc. dr. Petra Brečić, ravnateljica Klinike za psihijatriju Vrapče / Foto: privatna arhiva

Dodaje kako je razumljivo da je takvu ravnotežu teže uspostaviti, ako je ugroza veća i značajno utječe na našu sigurnost, životno nas ugrožava, a posebno ako je nepredvidiva i teško se kontrolira. No, ističe i da je moderan čovjek zaboravio na strah. A upravo je strah ključan u ovoj pandemiji, o čemu govore i rezultati stranih istraživanja o utjecaju pandemije. Nalazi tih istraživanja najčešće izdvajaju strah za zdravlje i strah za svoje bližnje.

### Očekuje se porast anksioznosti, depresije, PTSP-a, poremećaja spavanja...

„U akutnim reakcijama prevladava strah, odnosno jaka tjeskoba, koja ima i evolucijski značaj jer nas dovodi u stanje pripravnosti, omogućava nam da reagiramo na ugrozu. Važno je znati da je strah, sam po sebi, ključan i evolucijski pozitivno diskriminiran osjećaj, iako je danas dosta zakržljao u svojoj iskonskoj formi. Naime, u razvijenim zemljama se relativno rijetko susrećemo s neposredno ugrožavajućim objektima i situacijama. Zato je naša tolerancija straha, pa i svih drugih neugodnih osjećaja znatno manja, nego što je to bilo u nedavnoj prošlosti“, kaže doc. dr. Brečić.

Ističe kako je današnji svijet prilagođen brznoj realizaciji svih naših potreba, a suvremen čovjek ne trpi neugodnosti u sintagmi kako se sve mora realizirati ovdje i sada. Samim tim, zaboravio se nositi s izazovima. Ravnateljica Brečić nas podsjeća da su naši adaptacijski potencijalni znatno veći, nego što mi to mislimo i koristimo, no i upozorava gdje se kriju prave opasnosti ove pandemije na psihu ljudi.

„U akutnim reakcijama najčešće se bilježe tjeskoba, depresivne reakcije, poremećaji spavanja i upotreba raznih sredstava ovisnosti. Većina će tih akutnih reakcija proći i ljudi će se većinom uspješno adaptirati. Ono što nas treba brinuti su kronične reakcije, koje, uglavnom, pripadaju poremećajima. Naime, protokom vremena će se naši prilagodbeni potencijali iscrpiti, u odnosu s raznim vrstama socijalne i ekonomske krize, što će sve nas i osobno dotaknuti. Mnogi ljudi neće moći ostvariti zacrtane ciljeve, od mnogih će morati odustati, mnogi će doživjeti i teške egzistencijalne probleme, neki će izgubiti posao, upasti u financijske probleme... Ne smijemo zaboraviti ni posljedice drugih, posebice kroničnih bolesti, s kojima se sada manje bavimo. U svemu tome se skriva opasnost od porasta broja anksioznih, depresivnih poremećaja, PTSP-a, bolesti ovisnosti, poremećaja spavanja i drugih, a što predviđa i WHO“, napominje doc. dr. Brečić i dodaje da je aktualna pandemija profilirala i nekoliko kategorija ljudi, koji će u ovoj situaciji razviti istaknute psihičke simptome i poremećaje.

Rijec je o oboljelima od bolesti Covid-19, koji mogu imati i psihičke smetnje (posebice oni s teškim oblicima, na respiratoru), kao i članovima njihovih obitelji, zdravstvenim radnicima i ostalim djelatnicima, koji su nastavili svakodnevno raditi svoje poslove i neprestano se izlagati opasnosti od zaraze. Potom je u pitanju kategorija ljudi, koji već imaju psihički poremećaj i, na koncu, osobe koje dosad nisu imale psihički poremećaj, ali su u stresnoj situaciji razvile neki od psihičkih simptoma ili poremećaja. Dodaje još zasebno i kategoriju ljudi koji nisu uspjeli uobličajeno "žalovati", oprostiti se od svojih najmilijih, vidjeti ih prije njihove smrti, pa ih čak ni dostojno sahraniti.

### Više od 300 intervencija dnevno, trećina njih dosad nije imala psihičke smetnje

„Iz psihijatrijske perspektive, ovim su stresovima više pogođene osobe koje su i prije imale neki od psihičkih poremećaja, u odnosu na opću populaciju. To je razumljivo jer imaju manje adaptacijskih potencijala i teže reagiraju na promjenu rutine ili strukture, zbog prirode svoje bolesti. U restriktivnim uvjetima u bolnici dnevno imamo 15 do 20 prijama. U ambulatnom sustavu, kojeg realiziramo i kontaktnim i nekontaktnim načinom, preko digitalnih platformi, dnevno imamo i više od 300 intervencija, od kojih se trećina odnosi na posljedice stresova kod populacije koja dosad nije imala psihičke smetnje. Najčešće su to osobe sa simptomima anksioznosti, depresije i poremećaja spavanja, opterećeni ili egzistencijom ili pak prestrašeni projekcijama budućnosti“, objašnjava doc. dr. Brečić. Najčešće se nakon same izloženosti ugrozi kod većine osoba koje će razviti psihičke smetnje mogu očekivati one anksioznog tipa, a kasnije se, protekom vremena, razvijaju ili depresivni poremećaji ili kroničniji oblici anksioznih poremećaja, poput PTSP-a.

Kako se svi ti strahovi tek odražavaju na onkološke bolesnike, teško je i točno precizirati, kaže ravnateljica Vrapča, jer su zbog pandemije smanjeni kontakti s takvim pacijentima, zbog njihove vlastite sigurnosti. No, ona kod pristupa liječenju onkološkim bolesnicima, izdvaja i nešto drugo, a što nije povezano samo s pandemijom.

### U komunikaciji s onkološkim bolesnicima zanemaruju se toplina i emocije

„Redovito radim s onkološkim bolesnicima. I, s obzirom na moje dugogodišnje profesionalno, ali i osobno obiteljsko iskustvo, mislim da slabio emocionalno komuniciramo s onkološkim bolesnicima. Previše je tu tehnicizma, podataka, znanosti i mjerenja, a premalo ljudskosti, razumijevanja, topline i prihvaćanja. Čini mi se kao da je taj psihološki aspekt nekako zaboravljen i stavljen negdje u pozadinu. Većinom se baziramo samo na mjerljive učinke konkretnog lijeka ili terapijskog postupka, komunikacija je štura i brza, pacijentima često nerazumljiva, uokvirena u plašt kompliciranih znanstvenih i stručnih izraza i dosega. Onkološka bolest jest kompleksna bolest cijeloga bića i nikako se ne bi smjelo zanemariti psihološki aspekt. Nikako se ne bi smjelo događati da osobu, koja se susreće s pojmom smrti i strahovima vezanim uz spoznaju dijagnoze onkološke bolesti, nemamo vremena saslušati, a posebno joj biti izvorom nade. To ne bi smjelo biti samo na razini osobnih preferencija i karakteristika ličnosti, već mora biti i profesionalna obveza. Moram reći kako u bolnici imamo program dnevnog liječenja za onkološke bolesnike s anksioznim i/ili depresivnim poremećajem. Ovo je vrijeme jako izazovno za njih, težište svih zdravstvenih akcija je sada na epidemiji, a dostupnost raznih drugih i potrebnih terapijskih zahvata i postupaka je otežana. To sigurno onkološkim bolesnicima predstavlja dodatnu tjeskobu i u dužem periodu može generirati izražene anksiozne i depresivne reakcije“, upozorava doc. dr. Brečić.

Ipak, i ona daje ohrabrujuću poruku kako se nositi s ovom situacijom te kakvi bismo trebali svi skupa izaći iz ove pandemije, kada jednom prođe.

„Svaka nevolja prođe, pa će proći i ova. Koliko god to zvuči pojednostavljeno i poznato, našem je umu teško prihvatljivo. Ljudi imaju tendenciju "zaljepti" se na sadašnju, tešku situaciju i njome "bojiti" budućnost. Gledajmo ovo kao na period koji će proći i iz kojega bismo trebali nešto dobro baštiniti. Pandemija nam je pokazala da ne možemo živjeti samo za sebe, niti biti svrhom sebi samima. Pokazala nam je kako su nam potrebni drugi ljudi i kako nam je posebno potrebna bliskost. Čini se kako smo nju zaboravili živjeti. Bilo bi dobro kada bismo mogli osjetiti svoje potencijale, vidjeti razinu do koje se možemo saviti i u budućnosti prema tome živjeti. Kriza nam je pokazala kako sami ne možemo, odnosno da ne mogu ja biti zdrava, ako je moj bližnji loše i bolestan. Ako to prevedemo na jezik emocionalnosti – tvoja sreća je zalogom moje sreće. To je doista prilika da rastemo u zrelosti i šteta bi bila propustiti je i sve brzo zaboraviti“, zaključila je doc. dr. Brečić.

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

Prethodno **Ako ste u potrazi za božićnim poklonima, kupite ih kod nas!** Sljedeće **U sjeni podataka o značajnom porastu obiljskog nasilja: Čeka li nas porast broja žena oboljelih od raka dojke?**

**Dražena Lejo**

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

## POVEZANE OBJAVE

- VIJESTI I SAVJETI**

**Rak jajnika jedini je ginekološki tumor koji možemo povezati s BRCA genima**

Nismo same, 8. svibnja 2020.

**VIJESTI I SAVJETI**

**Upute za onkološke bolesnike kako se zaštititi od koronavirusa**

Tanja Ruđež, 15. ožujka 2020.

**U LISTOPADU NOSIMO ROZA 2018**

**Rak dojke sve češće otkrivamo u ranoj fazi kada je on potpuno izlječiv**

Ivana Kalogjera, 10. listopada 2018.



**NOVE OBJAVE**

- Doc. dr. Bojana Knešević Tužna je spoznaja da su neki ljudi nakon dijagnoze maligne bolesti i još ostali i bez posla**  
27. prosinca 2020.
- Jedini od većih javnozdravstvenih problema nakon pandemije bit će bolesti ovisnosti**  
21. prosinca 2020.
- Tko štiti onkološke pacijente i žene žrtve nasilja od gubitka posla?**  
22. prosinca 2020.

**PREUZIMANJE SADRŽAJA**

Svi sadržaji na Nismo same su autorski. Molimo sve zainteresirane za preuzimanje originalnog sadržaja da nas kontaktiraju na [info@nimosame.com](mailto:info@nimosame.com).

**PRATITE NAS**

f t @ y+ in

**ISPINTAJ ČLANAK**

🖨