



Novosti

Početna / Vješt i savjeti / Jedan od većih javnozdravstvenih problema nakon pandemije bit će bolesti ovisnosti



VJEŠTI I SAVJETI

Jedan od većih javnozdravstvenih problema nakon pandemije bit će bolesti ovisnosti

Dražena Lejo, 23. prosinca 2020.

Posljedice potresa i pandemije na stanovništvo, pa i onkološke bolesnike, višestruke su, o čemu smo već pisali. Poseban smo osvrt dali i na potencijalne psihčke tegobe zbog svih kriza, koje su nas zadesile u ovoj godini. No, uz mogući rast anksioznosti i depresije, postoji i niz drugih potencijalno opasnih posljedica na zdravlje i na psihi ljudi, a o njihovim razmjerima još ni ne znamo dovoljno, bilo da govorimo o porastu ovisnosti ili broja ljudi koji ne vjeruju u znanost i ponašaju se suprotno uputama stručnjaka.

Primjerice, još uvijek se više nagada, nego što se pouzdano i brojčano prati stanje s konzumacijom alkohola, droga ili pojedinih lijekova, za kojima su pojedinci posegnuli uslijed pandemije, karantene, a u Zagrebu i potresa. Postoje pojedina istraživanja o tome, mahom strana, ali variraju i uzorci i zaključci, pa je teško ustanoviti što su pravi trendovi. U Hrvatskoj takvo istraživanje upravo provodi Hrvatski zavod za javno zdravstvo, a riječ je o istraživanju na europskoj razini, koje koordiniraju njemački Technische Universität Dresden i španjolska Hospital Clinic de Barcelona. Međutim, rezultate istraživanja, koje propituje u svim zemljama kako aktualna pandemija utječe na stres, a potom i na konzumaciju alkohola i droga kod Europljana, teško da se može očekivati prije proljeća iduće godine. Dotad nam preostaje samo nagađati kako se pojedinci nose s ovom krizom i zašto neki od njih posežu za čašicom više, nekom drogom, lijekovima za smirenje ili onim najprihvaćenijim u našem društvu – alkoholom.

„Tijekom pandemije porasla je konzumacija alkohola, droga i nikotina radi povećane razine frustracija koje pojedinci nisu u stanju neutralizirati i kompenzirati na adekvatan način. U razdobljima stresa dolazi do rasta hormona kortizola, koji je obrnuto proporcionalan s dopaminom i serotoninom, a upravo su oni u fazama stresa u velikom padu. Opijatna sredstva povisuju dopamin, no učinak je kratak, a posljedice ovisnosti i predoziranja su dugoročne. Nalazimo se u vremenu kakvo nismo imali od rata i u vremenu kada doslovno moramo ostati pribrani. I ne smriti se tražiti stručnu pomoć, kod liječnika opće prakse, hitne psihijatrijske ili online pomoći ili pozivom telefona Centra za krizna stanja, koji na KBC-u u Zagreb, odnosno Rebru, radi od 0 do 24 sata“, kaže Maja Vukoja, dr. med., spec., psihijatrica zaposlena u Dnevnoj bolnici za afektivne poremećaje KBC-a u Zagreb (Rebro).

Raste broj svih ovisnosti

Da je porast ovisnosti sve češći i sve veći problem misli i doc. dr. Petrana Brečić, ravnateljica Klinike za psihijatriju Vrapče. Ona ističe da u našoj zemlji bilježimo probleme porasta incidencije bolesti ovisnosti, što uključuje i ovisnost o alkoholnim pićima u čemu pratimo europske trendove.

” **Psihijatrica Maja Vukoja: “Tijekom pandemije porasla je konzumacija alkohola, droga i nikotina radi povećane razine frustracija koje pojedinci nisu u stanju neutralizirati i kompenzirati na adekvatan način.”**

„Bolesti ovisnosti velik su javnozdravstveni problem jer su brojne posljedice i za te osobe, ali i za njihove bližnje, odnosno obitelji, a konačno i za cjelokupno društvo. Krize, poput potresa i epidemije, dovele su do povećane konzumacije psihoaktivnih tvari kod pojedinaca koji imaju manje zrele obrascе obrane, teže kontroliraju strahove, odnosno tjeskobu, i koji već imaju naviku korištenja sredstava ovisnosti. To je bilo posebno izraženo za vrijeme 'lockdowna', osobito u korištenju alkohola i sedativnih psihoaktivnih tvari, i to kod osoba koje su prethodno već bile opterećene i iscrpljene, bilo tjelesnom ili psihičkom bolešću. Takav bijeg im, iako kratkotrajno, može donijeti neke koristi: upotreba tih sredstava smanjuje tjeskobu, opušta, omogućuje spavanje. Ali, u konačnici, zamagljuje stvarnost i vodi u vrlo rizično ponašanje koje počinje kao zloraba, a s vremenom nesumnjivo vodi u ovisnost. Naime, na takav način rasterećenja tjeskobe se organizam brzo navikava“, tumači dr. Brečić.

I ona kaže da je proteklo premalo vremena za donošenje konkretnih zaključaka o izravnijem utjecaju pandemijskog okruženja na bolesti ovisnosti. Dapače, zabrinjavajuće trendove imali smo i prije pandemije. Dr. Brečić ističe da smo bilježili i ranije porast učestalosti i supstancijskih, a pogotovo nesupstancijskih ovisnosti. Riječ je o tzv. starijim ovisnostima, o alkoholu i drogama, a u skupinu nesupstancijskih ulaze tzv. nove ovisnosti, odnosno ovisnosti o određenom ponašanju. Dr. Brečić kaže i da je po istom obrascu u porastu i upotreba lijekova, naročito onih iz tzv. kućnih ljekarni, a osobito anksiolitičkih sredstva. To su, primjerice, ona koja smanjuju tjeskobu.

Hrvatima nije stran problem s alkoholom, skoro 18 posto njih mislio da je to zdrava prehrana

„Čovjek današnje civilizacije ne trpi bit tjeskoban, teži opuštenosti. Stoga su mnogi ljudi u ovoj krizi posegnuli za anksioliticima, kako bi se „osjećali dobro i bolje“. Upotreba lijekova, ili bilo koje psihoaktivne tvari, odnosno sredstava ovisnosti, uvijek je rezultat odnosa ponude i potražnje. U ovoj krizi potreba je povećana zbog iznimnih adaptacijskih napora, kojima su ljudi izloženi. Gledano u kroničnim učincima krize, jedan od većih javnozdravstvenih problema bit će upravo bolesti ovisnosti“, smatra dr. Brečić.

Prilog tezi da smo problem s određenim ovisnostima imali i prije ove krize, skriva se i u podacima koje imamo iz istraživanja još iz 2015. godine, o obrascima konzumacije alkohola kod odraslih. Dr. sc. Lijljana Musić, klinička psihologinja i voditeljica Odjela za promicanje mentalnog zdravlja u Hrvatskom zavodu za javno zdravstvo, kaže da je to istraživanje pokazalo da 17,7 posto odraslih pije zato što je to dio zdrave prehrane, a 14,4 posto zato što je zdravo. Dakako, po tim smo stavovima iskakali u odnosu na druge europske zemlje u istraživanju. S obzirom i na našu kulturu prihvatanja pijenja alkoholnih pića, među kojima neka percipiramo kao prehrambene proizvode, zaista je pitanje što nas tek očekuje nakon ove pandemije, u kojoj dosta ljudi boravi stalno u istom prostoru, u kojem i rade i vode obiteljski život i susreću se s nekim poseve novim pritisicima u životu, pa i na psihi.

” **Šokantni podaci istraživanja iz 2015: 17,7 posto Hrvata pije zato što je to dio zdrave prehrane, a 14,4 posto zato što je zdravo.**

No, pandemija je u prvi plan dovela i još jedan jako zabrinjavajući trend i problem, koji se pojavljuje svuda, a ne samo u Hrvatskoj. Riječ je o sve većem rastu skeptika prema znanosti, ali i opriranju znanstvenim teorijama, preporukama i sve većem prihvaćanju pseudoznanstvenika, kao i različitih teorija zavjere. Uz sve to, upravo u trenutku kada je iznimno važno prihvaćati preporuke epidemiologa, ne bismo li barem smanjili širenje koronavirusa, mnogi se opiru nošenju maski. Zato smo stručnjake pitali koji je razlog tome, zašto se sve manje vjeruje znanosti, i u čemu je problem s nošenjem maski tijekom pandemije.

Opiranje maskama može biti i otpor prema aktualnoj politici

„Postoji više razloga koji mogu biti u podlozi nenošenja maske. Jedan od njih je negiranje cjelokupne pandemije, pri čemu bi nošenje maske takva osoba doživjela kao potvrdu svog straha i zato se tome snažno opire. Samo nošenje maske je prvenstveno čin namijenjen zaštiti drugih i u tom je aspektu moguće i da neki pojedinci, koji inače imaju smanjenu empatiju i brigu za druge, mogu pribjeći takvim ponašanjima. Također, kao jedan od važnijih čimbenika nenošenja maski je odnos prema politici, odnosno vlasti. Ako je taj odnos obilježen razočarenjem i smanjenim povjerenjem, smanjit će se i pristajanje na preporuke takve Vlade“, smatra Ivona Poljak, mag. psych., s Klinike za onkologiju KBC-a u Zagreb.

Psihijatrica Maja Vukoja dodaje da maska sama po sebi asocira na bolest, umjesto na zaštitu od bolesti.

„Izavane glavni problem maska. Dok je god čovjeka bit će i sumnje i skepse, a svaka nova situacija u našoj populaciji, izazvana i nezadovoljstvom općom situacijom i životnim uvjetima, izazove nevjericu i teorije zavjere. I dok neki drugi, paradoksalno, dane i noći provode u proučavanju virusa. Velika je vještina naći razumnu sredinu. Virus je tu i moramo se štiti. Ali, moramo i živjeti. Mislim da će najviše u tome uspjieti oni koji će naći alternativne načine u svom životu, za sve što im je sada nedostupno“, objašnjava psihijatrica Vukoja.

Ravnateljica bolnice Vrapče, doc. dr. Petrana Brečić, smatra da čovjek ima potrebu osmisliti sve što mu se događa i za sve naći razlog ili krivca, uvijek u službi oblikovanja vlastite stvarnosti i prema unutarinjim potrebama. Sve je to, smatra dr. Brečić, zbog bolje kontrole situacije, odnosno smanjenja vlastite tjeskobe.

Treba vjerovati samo znanstvenim i provjerenim informacijama

„Različiti smo, različiti ustroja ličnosti, zrelosti, različitih uvjerenja, obrazovanja. I nije problem u različitosti mišljenja, problem je kada takvo mišljenje postane destruktivno, kada postaje osnova nekonstruktivnog ponašanja. I kada posljedice takvog mišljenja počinju ugrožavati druge ljude. Gledano kroz povijest, uvijek su se, u svim velikim krizama i epidemijama, generirale i brojne teorije zavjere. Informiranost je izrazito važna jer nam informacija smanjuje neizvjesnost, čineći predvidivim naše okruženje. Međutim, upravo dostupnost i pregršt informacija, provjerenih i neprovjerenih, znanstvenih i neznanstvenih, u jednoj točki postaje i ograničenje. Naime, od svih tih informacija, čovjek usvaja one koje su mu najprihvatljivije i nekritično ih, bez prethodnog znanja, doživljava kao istinite. Zato se treba orijentirati na informacije koje dolaze od suvremene znanosti, koje su provjerene. A to predstavlja i važan aspekt očuvanja mentalnog zdravlja“, misli dr. Brečić, koja smatra i da je priča trebaju li se maske nositi ili ne, ne samo kontraproduktivna, već i besmislena. Objašnjava to time što smo donijeli odluku da ćemo maskama čuvati sebe i druge od prenošenja infekcije.

” **Doc. dr. Petrana Brečić, ravnateljica bolnice Vrapče: “Treba se orijentirati na informacije koje dolaze od suvremene znanosti i koje su provjerene. To predstavlja i važan aspekt očuvanja mentalnog zdravlja.”**

„Poživati se na neke članke koji ne podržavaju to mišljenje, nema smisla. Ne samo da nema smisla, nego se postavlja pitanje – što onda, koje je rješenje? Cijeli život odnosimo neke odluke za budućnost. Odluke koje nam sada, možda, i nisu najdraže, ali znamo da su potrebne, kako bi nam budućnost bila bolja. Ovo je odluka. Na žalost, ugroza virusom je takva da odluke ne mogu sada biti posve točne i mjerljive. One se donose s nekom procjenom, više ili manje sigurne, više ili manje dobre ili loše. Ali, imat ćemo vremena o tome raspravljati. Čini mi se kako su naše mogućnosti razumijevanja drugih i opečeno stvaranja zajedničkog razumijevanja prilično ograničene. To je svojevrsni rezultat života u sigurnom, predvidljivom okruženju, utemeljenom na premisi kako pojedinac sam postavlja vlastite ciljeve u životu i odabire načine kako će te ciljeve i ostvariti“, zaključuje dr. Brečić.

Psihologinja Poljak, i mnogi drugi stručnjaci, baš kao i mnogi epidemiolozi, ipak se nadaju da će ljudi preporuke stručnjaka tijekom pandemije koronavirusa shvatiti ozbiljno i da će nositi maske. Jedino tako možemo zaštititi sebe i druge, dok ne osiguramo dovoljne količine cjepiva i ne postignemo dovoljnu procijepljenost stanovništva.

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

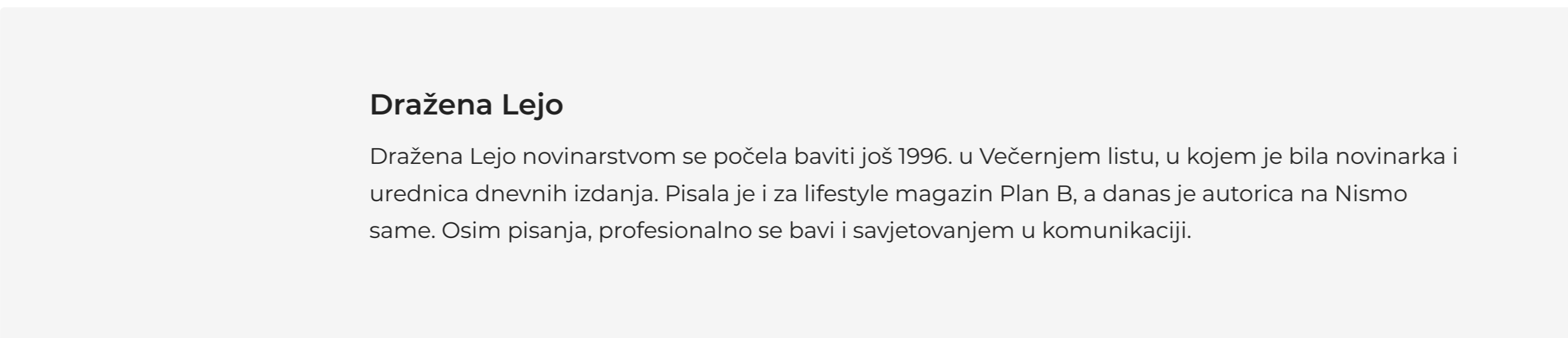
OSNAKE #ANKSIJNOZOST #DEPRESIJA #IVONA POLJAK #KBC ZAGREB #KORONAVIRUS #MAJA VUKOJA #HACIENIA #KORONAVIRUS KOD KORONAVIRUSA #PETRANA BREČIĆ

Prethodno

Doc. dr. Bojana Knežević: Tužna je spoznaja da su neki ljudi nakon dijagnoze maligne bolesti još ostali i bez posla

Sljedeće

Tko štiti onkološke pacijentice i žene žrtve nasilja od gubitka posla?



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



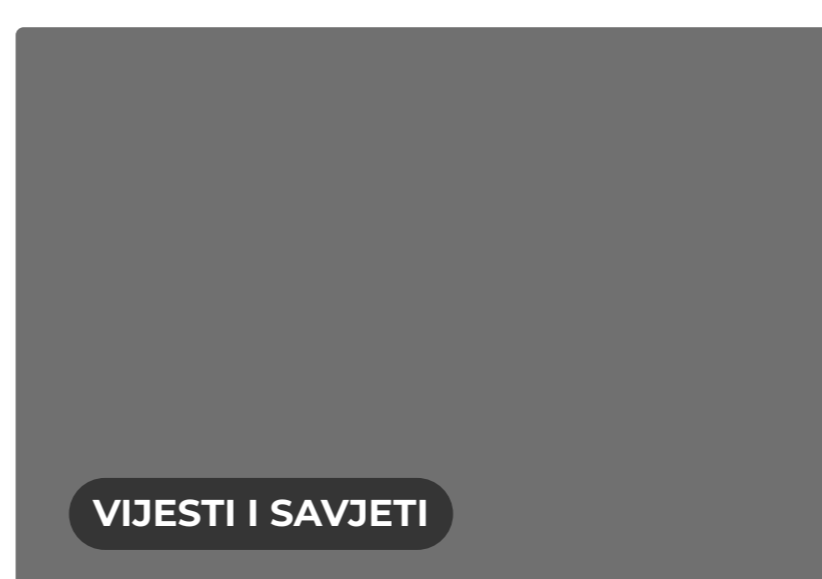
U Hrvatskoj se godišnje otkrije 4715 novodijagnosticiranih bolesnika s rijetkim zloćudnim tumorima

Nismo same, 5. veljače 2018.



Preživjela sam rak. Zašto sam tužna?

Nismo same, 8. siječnja 2018.



Uspješno održana naša kampanja "Nisi sama – hodaj s nama!"

Nismo same, 22. rujna 2019.

< >

NOVE OBJAVE

Doc. dr. Bojana Knežević: Tužna je spoznaja da su neki ljudi nakon dijagnoze maligne bolesti još ostali i bez posla
27. prosinca 2020.

Jedan od većih javnozdravstvenih problema nakon pandemije bit će bolesti ovisnosti
21. prosinca 2020.

Tko štiti onkološke pacijentice 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@nismosame.com.

Izrada i održavanje web stranice:

PRATITE NAS



ISPINTAJ ČLANAK

