 želite li donirati?
želite li volontirati?
naši donatori

VIJESTI I SAVJETI

# Pandemiju virusa zamijenila je pandemija tjeskobe

Dražena Lejo, 26. studenoga 2022.

U posljednje vrijeme dosta se ljudi žali da nisu dobro, da se osjećaju loše, poludepresivno, tjeskobno... a i da u svojoj blizini okolini primjećuju da je puno ljudi nezrasnog i „ra ruba". To bi bio naš laički pogled na svijet, no i u razgovoru sa stručnjacima dobivamo slične konstatacije. Pokušali smo, stoga, istraziti kako sve što nam se događa protekli godina utječe na nas, na naše mentalno zdravlje i život, i jesu li kriza po kriza udarile pečat i na našu psihu. Dogodila nam se pandemija pa potres, jedan, drugi, treći... Nakon toga su nas silke rata u Ukrajini uglavnom zaledile i vratile sve bolne uspomene, koje i sami nosimo u sebi, vile iz manje potisnute, vile iz manje bolne. Na sve te traume ovih nam dana sa svih ekrana vrište upozorenja o velikoj krizi, o recesiji, a i sami smo svjedoci inflacije koja mnoge već baca u očaj... Stanovništvo Hrvatske sve zabrinutijim pita kako čemo sve to uopće preživjeti i ostati „normalni"? Kolike je uopće zdravo ili bolesno svakoga dana živjeti u strahu?

„Strah je, sam po sebi, evolucijski pozitivno diskriminiran osjećaj, ali mi se, za razliku od naših predaka, rijetko susrećemo s neposrednim ugrožavanjima, pa smo i mnogo tolerantni na strah. Osjećaj straha je naš njean pratitelj, posve normalna emocija, kako bismo živjeli kad se ničega ne bismo bojali? Međutim, ljudi se danas, za razliku od naših predaka, umjesto divljih zvijeri boje situacija koje zamišljaju u budućnosti. To je, zapravo, tjeskoba. Pritom, jako malo razumiju sve svoje emocije, pogotovo one poput straha, a sve su podjednako važne jer čine dio naše prilagodbe novim situacijama. Pravi strah smo osjetili samo na početku epidemije, kad nismo znali što se događa, kao i u vrijeme potresa te ovo vrijeme kada ugroza ratom postaje dio svakodnevice. Sada je nastupila epidemija tjeskobe", tumači doc. dr. Petrana Brečić, ravnateljica Klinike za psihijatriju Vrapče i dodaje da smo predugo izloženi zabrinutosti, pojačanom stresu, strahu od bolesti i smrti, brizi za egzistenciju...

> *Ljudi se danas, za razliku od naših predaka, umjesto divljih zvijeri boje situacija koje zamišljaju u budućnosti. To je, zapravo, tjeskoba. Pritom, jako malo razumiju sve svoje emocije, pogotovo one poput straha, a sve su podjednako važne jer čine dio naše prilagodbe novim situacijama.*

*Doc. dr. Petrana Brečić, ravnateljica Klinike za psihijatriju Vrapče/ Foto: privatna arhiva*

Zbog svega navedenog vlada demoraliziranost i svi se pitamo s kakvim čemo posljedicama iz toga izaći", kaže dr. Brečić i ističe kako je posve sigurno da smo prepleteni i opterećeni tjeskobom jer nam je svakodnevna rutina postala nepoznata i krajnje neizvjesna, a samim time i tesklia. Sve to generira obilje tjeskobe i depresije jer su ljudi emocionalno iscrpljeni i demoralizirani, a i tjeskobni su u vezi s budućnošću, koju doživljavaju sa strahom i zazorom.

Upravo naši junaci s početka priče, odnosno svi mi i naša okolina, potvrđujemo kod stručnjaka da su nam se, zbog svih proživljenih trauma i neprestanih novih kriza, umorili obrambeni mehanizmi, da smo stalnim podsjetnicima na traume u neprestanoj retraumatizaciji, kako kaže Maja Vukoja, dr. med, spec. psihijatrica s KBC-a Zagreb.

„Tako, jednostavno, mozak funkcionira. No, to nije nužno negativno. Sve što nam se u životu događa, obljeđava nas, oblikuje i mijenja. Obrazac za nošenje s traumama postoji u teoriji, ali su nijanse kod svakog čovjeka drugačije. Ono sve što nam se događalo mogli bismo sortirati u nadrealno. Spoznati smo da svijet kakav poznajemo zaista może nestati u trenu. Postali smo programirani na negativnu, u stalnom stanju spremnosti da će se opet dogoditi nešto loše. Zato, o traumama treba govoriti. Ne smijemo bježati od straha, već mu moramo ići ustavljeć", navodi dr. Vukoja te napominje da nije pozitivno ni normalno ne reagirati na stresne događaje.

*„Ono čto je normalno jest da mi tada jedno vrijeme nismo dobro i moramo o tome pričati. Moramo se držati za naš zdravi dio, onaj koji nam je kao "zid nosač", bilo da je to posao, obitelj, prijatelji, hobiji, fizička aktivnost, kućni ljubimci... Svi imamo taj "zid", kojeg se tada trebamo držati i razvijati neke druge i nove zidove, za koje do tada nismo ni znali. Tragični događaji nas uprava tjeraju na rast i da napredujemo, kako bismo mogli dalje.* To je velik izazov za sve nas, ali bez izazova nema ni napretka", kaže dr. Vukoja.

Oni koji se manje usujetno nose s time da prigrle neophodne „zidove" nerijetko posmu, što se očituje u brojnim stanjima i poratu takvih stanja ovih godina.

*„Kako vrijeme odmiče, stanje postaje kronično, tjeskoba raste, a naš se psihički aparat umara.* Naši adaptacijski potencijali slabe, a to se očituje u brojnim anksioznim reakcijama, depresivnim reakcijama, poremećajima spavanja, upotrebi raznih ovisnosti... Postajemo sve vile frustriranti, kde kontroliramo situacije i sveje ponašanje. Naravno, sve je to teže ljudima koji vec imaju neki od psihičkih poremećaja, ali i mnogi ljudi, koji dosad nisu imali psihičkih tegoba, mogu osjecati napetost, nemir, različite oblike depresivnosti i slično. Mogu početi razvijati takve simptome, pa i poremećaje", ističe dr. Brečić.

U prilog tome govore i podaci. U Klinici za psihijatriju Vrapče su primjetili brz povrat svojih bolesnika, čim su otvorili vrata bolnice, nakon popuštanja mjera. Dnevno imaju oko 30 prijama u bolnicu, od čega gotovo 60 posto Čine bolesnici koji su i ranije imali neki psihički poremećaj, koji se kod njih pogoršao. No, bilježe i 40 posto novih slučajeva, koji ranije nisu imali psihičkih poremećaja. Ponovno su otvorena i vrata dnevnih bolnica, a u ambulantnom sustavu imaju od 250 do 300 pregleda dnevno. U dnevnim bolnicama prosječno bilježe oko 300 pacijenata dnevno.

„U odnosu na 2019., pretpandemijsku godinu, bilježimo porast anksioznih i depresivnih poremećaja u izvanbolničkom sustavu liječenja, odnosno u ambulantnom sustavu i dnevnoj bolnici i to prosječno oko 20 posto. Veći porast, oko 25 posto, odnosi se na porast anksioznih poremećaja odnosno poremećaja povezanih sa stresom. Ti se podaci poklapaju i s projekcijama Svjetske zdravstvene organizacije", kaže dr. Brečić.

I u KBC-u Zagreb primjećuju ogroman porast pacijenata na Klinici za psihijatriju u posljednje dvije do tri godine.

*„Kod mnogih je došlo do zasićenja prethodnim vlastitim frustracijama i nedačama na koje su se nadovezala nepovoljna zbivanja na globalnoj razini.* Uz to su u zabrinjavajućem porastu socijalni problemi, gradani su u egzistencijalnoj krizi, mnogi su nezaposleni, a oni koji rade – nerijetko rade u nemogućim uvjetima. Potom dolaze i umirovljenici, koji žive ispod svake razine dostojanstva. Mislim da je to za pojedince zaista prevelie za podnijeti, pa tako i za samu psihijatriju. Naime, nestaju klasične kliničke bolesti, a dobivamo bolesti društva i države u kojoj živimo. Upravo je strah jedan od glavnih simptoma swega navedenog, a velik dio tog straha Oni neizvjesnost jer se čovjek najteže nosi s onim nepoznatim", navodi dr. Vukoja i kaže da dugoročan suživot sa strahom u organizmu dovodi do trajno povišene razine hormona stresa – kortizola, što remeti puno procesa u našem tijelu. Zbog pada razina serotonina i dopamina, važnih za dobro psihofizičko funkcioniranje, dolazi do disbalansa u radu imunološkog sustava, a time i do poremećaja u radu drugih organa te fizičkih i psihičkih bolesti.

„Reka bih da tijelo i duša, uz dugotrajan stres, tiho i polako propadaju. Organizam se bori do određene razine, a potom jednostavno počinje propadati. Ako tako gledamo, stres nas može doslovno ubiti", upozorava dr. Vukoja.

> *Moramo se držati za naš zdravi dio, onaj koji nam je kao "zid nosač", bilo da je to posao, obitelj, prijatelji, hobiji, fizička aktivnost, kućni ljubimci... Svi imamo taj "zid", kojeg se tada trebamo držati i razvijati neke druge i nove zidove, za koje do tada nismo ni znali. Tragični događaji nas uprava tjeraju na rast i da napredujemo, kako bismo mogli dalje.*

*Maja Vukoja, dr. med, spec. psihijatrica s KBC-a Zagreb/ Foto: privatna arhiva*

Kako se onda nositi sa svime što nas je zadesilo i ostati živ, a po mogućnosti i normalan? Otje sugovornice ističu kako je važno prepoznati tjeskobu kroz različite simptome te da je u krizom situacijama normalno bolj napet, tjeskoban, kao što je u tužnim situacijama normalno biti tužan i potišten. A ono čto je dr. Vukoja nazvala zidom za koji se hvatamo kada situacija postane preteška, dr. Brečić naziva rutinom i smatra da nam je svakodnevna rutina izuzetno važna i za tjeskobu i za psihičko zdravlje.

*„Ona nam daje privid sigurnosti,* a većinu najsnovnijih potreba i zadovoljavamo kroz rutinske poslove, kao čto je potreba za hranom i tekućinom, spavanjem i si. Nakon toga se možemo pobrinuti za sadržaj. Tu, također, vrijede neka osnovna pravila – pokušati smanjiti udio neugodnih sadržaja, a povećati udio onih povoljnih. Zato je važno ograničiti vrijeme izloženosti neugodnim stvarima i nastojati vrijeme ispuniti ljepim stvarima, koje nas potiču da budemo bolji. Bilo bi dobro da smo s ovim krizama naučili ponešto o svom psihičkom aparatu i kako se stvara tjeskoba te čto nas Čini poseično tjeskobnima i prestrašenima. Neke situacije je mogućte izbjeći, mnoge i nije. Ne treba ljestati od tjeskobe i frustracije jer je to nemoguće, a i činjenica da se bojimo straha i tjeskobe samo stvara još veću tjeskobu. Važno je prepoznati, mijenjati čto se može i nadasve se opuštati, ventilirati tjeskobu. Čovjek današnje civilizacije, u svepožnj stroj i zbrci, zastane pred pitanjem: Što sve opustiti? Probajmo odgovoriti sami sebi na to pitanje i probajmo se opustiti", zaključuje dr. Brečić.

Slican recept za čitatelje portala Nismo same nudi i dr. Vukoja, uz napomenu da je upravo sada na velikom testu naša vlastita sposobnost za odricanje i sabranost. Važno je, kaže, lakše reći „ne" kada je to potrebno i naučiti sačuvati sebe. Ali, i sačuvati ljubav za druge, pomoći onima kojima je i teže nego nama, jer, kako kaže Maja Vukoja, promjene počinju malim stvarima, a upravo su one ponekad najveće.

Možda je upravo to najbolji odgovor na pitanje kako se nositi s pandemijom tjeskobe. Poslušajmo stručnjake i ljubavniju podsjetimo strahove koji nas napadaju sa svih strana – i prema sebi i prema drugima. I sagrađivajmo vile o tome čto nas mudi jer iz swega ovoga proizlazi da nije normalan samo ovaj koji misli da je normalan, nakon svega čto nam se dogodilo posljednjih nekoliko godina.

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

TAGS: #DEPRESIJA #MAJA VUKOJA #PANDEMIJA #PETRANA BREČIĆ #STRAH #TJESKOBA

Previous
Dostojanstven život do smrti. Je li to iluzija?

Next
Prof. dr. Boris Brkljačić: "Rak dojke više nije najčešći zločudni uzrok smrti u žena"

**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.

## RELATED POSTS

VIJESTI I SAVJETI

**Besmrtna pesma**

Nismo same, 31. listopada 2017.

NE ODUSTAJEM

**Gibonni i hrvatske pjevačice novom obradom pjesme "Ne odustajem" pružili podršku ženama s metastatskim rakom dojke**

Nismo same, 13. siječnja 2022.

VIJESTI I SAVJETI

**Starimo li ubrzano poslije raka?**

Nismo same, 3. svibnja 2018.