

Kako u ovo krizno doba sačuvati prisebnost i brinuti o svom i tuđem zdravlju?!

Kad sam počela pisati ovaj članak nisam mogla niti zamisliti da će se jedna krizna situacija preko noći prometnuti u dvije. Dok još svi zajedno nadolazimo od materijalnih, emocionalnih i drugih posljedica koje je to ostavilo na svakoga od nas i sve koji su ovih dana bili zabrinuti za nas, nalazimo se u izrazito izazovnom razdoblju u kojemu smo pojačano ranjivi, zbunjeni, uplašeni, ljuti... nastavite niz. Sve su to normalne reakcije na situaciju koja nije normalna tj. daleko je od uobičajene

Tek smo se počeli navikavati na novi režim života među zidovima svojih domova koji su za neke od nas sigurni, ali za neke i nisu, kad su nas zahvatili potresi koji su i tu sigurnost, ako smo je imali ili stvarali, doveli u pitanje.

Koronavirus. COVID-19. Prije nekoliko mjeseci nismo niti znali da postoji. U međuvremenu, promijenio je način na koji živimo, radimo, provodimo vrijeme s najbližima. Iz dana u dan mijenja način na koji funkcioniraju države, gradovi, mjesta, grupe, obitelji, pojedinci... Ne možemo ga vidjeti, opipati, pogledati ga u lice i reći mu što nam čini. Sve skupa ponekad djeluje poprilično nestvarno, kao scenarij iz filmova katastrofe, kao da se ne događa nama. U jednom trenutku hodali smo po ulicama obavljajući redovne aktivnosti i s jedne strane sve je izgledalo kao da teče normalno, dani su bili sunčani, bili smo na svojim radnim mjestima, ljudi su bili na biciklima, u parkovima. S druge strane, djeca su prestala ići u školu, počelo je donošenje prvih mjera i više nismo bili sigurni što se događa i kako se sad zapravo trebamo ponašati. Puno smo puta čuli rečenicu „Nemojte paničariti“. U najboljoj namjeri. Ali nije pomogla i teško da je koga smirila. Bilo je očito da se nalazimo u nepoznatoj i izvanrednoj situaciji. **Situaciji koju ne pamtimo i koja je u iznimno kratkom vremenu zaustavila život kakav poznajemo. O čemu zapravo govorimo kada govorimo o panici? Izvrstan tekst o panici, što to ustvari znači te kako si olakšati pročitajte u tekstu koji se nalazi na stranicama Zagrebačkog psihološkog društva: [O panici.](#)**

Normalno je da smo zbunjeni svim ovim događajima. Različitim informacijama koje čitamo na sve strane. Bojimo se nepoznatoga. Potresi su nas dodatno zbunili.

Normalno je da se češće osjećamo bespomoćno. Normalno je da nekad otežano funkcioniramo. Da se stresemo kad čujemo zvuk ili osjetimo vibracije koje nas podsjećaju na novi potres pa ne znamo više umišljamo li to ili ne. Kad se uzbunimo jer se netko zakašljao. Naš organizam tako se priprema za izvanredne situacije i održava nas u stanju pojačane reaktivnosti na podražaje iz okoline. Za neke to može biti izrazito preplavljujuće. Događaju se stvari koje nismo mogli predvidjeti, kojima ne možemo upravljati i nad kojima zapravo, imamo malo kontrole.

Možda se trenutno osjećate baš nekako maleno i izloženo, možda su vam se otvorile neke „stare rane“, stvari koje radite djeluju vam besmisleno, uznemireni ste, teško se koncentrirate... Možda vas je netko posramio zbog toga ili ste strogi sami prema sebi jer se tako osjećate, a mislite da ne biste trebali. Niste zbog toga preosjetljivi, čudni ili naporni i ne trebate se sramiti. Puno ljudi trenutno osjeća neke takve ili slične emocije, naravno, svatko u nekoj svojoj kombinaciji i svatko ih izražava na drugačiji način, ali sigurno niste sami u tome. Podijelite to s onima koji vas mogu i žele čuti i neće vas osuđivati.

Iako nam se možda ponekad čini da je baš sve van naše kontrole, to ipak nije tako. Važno je da osvijestimo da ipak imamo kontrolu nad nekim stvarima koje doista mogu učiniti razliku. Svatko od nas može, prije svega, ako nije nužno da i dalje odlazi na posao, pridonijeti ostajanjem doma. Ako se suzdržavamo od izlazaka iz kuće ili stana koji nam nisu nužni, štitimo osobe koje bi infekcija koronavirusom mogla ozbiljnije ugroziti, prvenstveno osobe starije životne dobi, ali i one s drugim zdravstvenim stanjima zbog kojih mogu biti ranjiviji i skloniji komplikacijama, neovisno o dobi. Redovitim pranjem ruku i održavanjem higijene te držanjem razmaka od drugih ako smo ipak vani, smanjujemo rizik od širenja virusa i preuzimamo svoj dio odgovornosti kako bi sve mjere koje se poduzimaju imale željeni učinak.

Infekciju koronavirusom teško je prepoznati, simptomi se mogu preklapati sa simptomima gripe, prehlade, alergija, vjerojatno je većini vas ovih dana prošlo kroz glavu da ste možda baš vi ili netko oko vas zaraženi. **Činjenica jest da nitko od nas koji se nismo testirali ne može u ovom trenutku sa sigurnošću tvrditi da nismo zaraženi ili nismo bili zaraženi. Upravo zato iznimno je važno da svatko od nas poduzme sve što je u našoj moći da smanjimo moguće rizik za sebe i sve druge s kojima smo bili ili možemo biti u kontaktu. I tu itekako imamo kontrole.**

Nekima ostajanje doma može predstavljati izazov, nekima ugodnu promjenu, a drugima može biti čak i izrazito uznemirujuće. Svaka promjena rutine može biti stresna.

Kako možete brinuti o zdravlju u ovim uvjetima? **Kako [ne zanemariti mentalno zdravlje](#), spolno zdravlje i različite aspekte zdravlja, uključujući prehranu, tjelovježbu itd.? [Što s teškim emocijama?](#) Gdje potražiti podršku ako vam je teško? Trenutno su vam dostupne brojne telefonske linije u organizaciji**

Hrvatske psihološke komore, Hrvatskog psihološkog društva, Crvenog križa, NZJZ Andrija Štampar i drugih organizacija diljem Hrvatske i u svakoj županiji na koje se možete obratiti i potražiti podršku, popis možete potražiti na linku [Telefonski brojevi za pružanje psihološke pomoći](#).

Ako trebate podršku jer niste sigurni kako biste razgovarali s djecom o zdravstvenoj krizi preporučujem članak [Kako pružiti podršku djeci u periodu zdravstvene krize?](#) **Ako imate starije članove obitelji s kojima niste sigurni kako razgovarati o zdravstvenoj krizi možda vam bude koristan članak [Kako sa starijim članovima obitelji razgovarati o suočavanju s COVID-19 pandemijom?](#)**

Informirajte se kako biste bili u toku s mjerama koje se objavljuju svakodnevno, ali pokušajte ne čitati puno i držite se pouzdanih izvora informacija. Internet je preplavljen člancima iz raznih izvora koji vas mogu dodatno uznemiriti ili zbuniti. Nerijetko su to vijesti iz druge ili treće ruke, a vjerojatno se sjećate igre gluhih telefona iz djetinjstva. **Držite se službenih stranica i provjerenih informacija koje se svakodnevno ažuriraju, pratite službene press konferencije. Prije svega informacije o koronavirusu i aktualnim mjerama u RH tražite na službenoj stranici Vlade [koronavirus.hr](#) te na stranicama Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo (**HZJZ**), Europskog centra za kontrolu i prevenciju bolesti (**ECDC**) te Svjetske zdravstvene organizacije (**WHO**).**

Koliko god smo trenutno na različite načine ograničeni i ne možemo funkcionirati kako smo navikli, zahvaljujući kreativnim prilagodbama pojedinaca i organizacija u organiziranju online aktivnosti, tečajeva, webinarima i slično, one su nam lakše dostupne nego ikad prije i omogućuju da i u svome domu vježbamo, lakše održavamo neke rutine koje su dobre za naše zdravlje i usavršavamo se, pružamo podršku jedni drugima, naručujemo namirnice koje su nam potrebne bez odlaska u trgovine, dijelimo iskustva i učimo jedni od drugih.

Imali smo priliku svjedočiti i nesebičnom angažmanu različitih stručnjaka i volontera koji su svakodnevno na terenu kao i spremnost velikog broja ljudi da iziđu iz zone komfora, istraže neke druge načine bivanja sa sobom i drugima te iskoriste postojeće resurse za organiziranje nečega po svojoj mjeri. Bilo je tu i vrhunskog humora i topline i zajedništva. Grupe na društvenim mrežama nicale su preko noći kako bi se organizirala pomoć za one kojima treba.

Dobili smo priliku da reorganiziramo ne samo police ormara nego i načina na koji živimo. Priliku da se povežemo s ljudima koji su važni. Naravno da nije isto kao uživo, ali imamo sva čuda tehnologije koja nam omogućuju da si pružamo podršku, da se družimo i povezujemo, ponekad i kvalitetnije nego na nekoj kavi u prolazu dok smo mentalno razapeti na puno različitih strana. Imamo se priliku koncentrirati na ono što

je važno.

Ovih dana, osim brojnih zdravstvenih djelatnika također su se angažirali i brojni drugi stručnjaci, među njima i moji kolege i kolegice koji svakodnevno pišu i objavljuju mnoge izvrsne korisne tekstove i savjete koji mogu pomoći da malo bolje razumijete što se događa i da si malo olakšate svakodnevnicu. Stoga bih željela u ovom tekstu s vama podijeliti neke takve izvore informacija gdje možete svakodnevno pratiti novosti i pronaći korisne informacije i kontakte.

Sigurno sam neke zaboravila, ali sigurna sam i da će ih još puno biti u nadolazećim danima pa pratite i njihove i slične stranice i društvene mreže:

[Zagrebačko psihološko društvo](#)

[Društvo za psihološku pomoć](#)

[Modus - Centar za djecu, mlade i obitelj](#)

[Poliklinika za zaštitu djece Grada Zagreba](#)

U situaciji u kojoj se trenutno nalazimo i u kojoj iz dana u dan određujemo prioritete može biti lakše smetnuti s uma npr. brigu o spolnom zdravlju. [Spolno zdravlje](#) ključan je dio zdravlja u cjelini. Nastojte koliko je moguće ne zaboraviti moguće rizike i komplikacije [spolno prenosivih infekcija i bolesti](#) koje mogu znatno utjecati na spolno zdravlje i zdravlje u cjelini. Brinite o svom i tuđem spolnom zdravlju jer je ono ključan preduvjet ispunjavajućeg spolnog života i važan za zdravlje i kvalitetu vašeg života u cjelini.

Informirajte se, ali ne previše i na provjerenim izvorima, održavajte sigurne socijalne kontakte pazite na sebe i druge i #ostanitedoma

Piše: Maja Erceg Tušek, mag. psih., HUHIV

Web stranica: www.lelo.com

Instagram: https://www.instagram.com/lelo_official/

Facebook: <https://www.facebook.com/LELO.Official/>