

KAKO SE NOSITI SA ANKSIOZNOŠĆU I STRESOM ZA VRIJEME EPIDEMIJE COVID-19

Stres i suočavanje sa stresom

Epidemija COVID-19 može izazvati snažne stresogene reakcije, koje mogu svojim intenzitetom biti preplavljujuće za odrasle osobe i djecu. Upravo, primjereno nošenje sa stresogenim okolnostima može ojačati pojedinca, a posredno i cijelu zajednicu kojom je okružen.

Svatko drugačije reagira na stresnu situaciju. Vlastite reakcije na epidemiju kojom smo suočeni, nas razlikuju od drugih u našoj okolini, ali utječu na okolinu u kojoj živimo.

Ljudi koji mogu razviti izraženije reakcije na izloženost stresu su:

- kronični bolesnici i ljudi starije životne dobi koji pripadaju rizičnoj skupini tijekom epidemije COVID-19
- djeca i adolescenti
- osobe koje sudjeluju u radu sa oboljelima od COVID-19, poput liječnika i drugog zdravstvenog osoblja
- osobe koje boluju od duševnih poremećaja (uključujući i bolesti ovisnosti)

Reakcija na stres tijekom epidemije može obuhvaćati slijedeće simptome:

- visok nivo zabrinutosti i straha za vlastito i zdravlje bližnjih
- poteškoće u spavanju i uzimanju hrane (nesanica; gubitak apetita ili povećani apetit)
- pogoršanje kroničnih zdravstvenih smetnji
- povećana konzumacija alkohola, nikotina (cigarete) ili psihoaktivnih tvari

Osobe koje boluju i od ranije liječe duševne poremećaje trebaju nastaviti svoju uobičajenu terapiju i javiti se nadležnom psihijatru ukoliko primijete pogoršanje u psihičkom funkcioniranju!

Briga o sebi, prijateljima i bližnjima pomaže nam u suočavanju sa stresom kojem smo izloženi tijekom epidemije COVID-19! Pomažući sebi i drugima, osnažujemo i cijelu zajednicu u savladavanju krizne situacije.

Kako možemo pomoći sami sebi:

- raditi pauze u gledanju, čitanju, slušanju, sudjelovanju na društvenim mrežama o epidemiji COVID-19. Pratiti samo provjerene izvore informacija! Kontinuirano izlaganje i praćenje vijesti o epidemiji je samo po sebi uznemirujuće.
- Brinuti o svome tijelu. Upraznjavati, sukladno vlastitim mogućnostima, laganu tjelovježbu, vježbe dubokog disanja, meditacija. Pokušati jesti zdravo, uzimati uravnotežene obroke, izbjegavati alkohol i druga sredstva ovisnosti, osigurati si dovoljno sna.
- Iskoristiti vrijeme za relaksaciju. Pokušati se baviti aktivnostima koja Vas čine raspoloženima i zadovoljnima.
- Razgovarati sa bliskim osobama (članovima obitelji, prijateljima) o osjećaju zabrinutosti ili onome što Vas u nekom trenutku muči.

Ukoliko Vas razina stresa i zabrinutosti ometa u svakodnevici nekoliko dana zaredom, javite se Vašem nadležnom liječniku!

Kako umanjiti doživljaj stresa kod sebe i drugih

Raspolaganje sa provjerenim i točnim informacijama o epidemiji COVID-19 i razumijevanje stvarnog rizika za obolijevanje može Vama i Vašim bližnjima olakšati suočavanje sa trenutnom epidemijom.

Informirati se i primijeniti načine kojima možete sačuvati Vaše emocionalno zdravlje.

Za roditelje

Djeca i adolescenti na izvanredne situacije, dijelom reagiraju na način koji uočavaju kod odraslih osoba koje ih neposredno okružuju. Adekvatno suočavanje roditelja ili skrbnika djeteta sa epidemijom COVID-19, čini temelj za stabilnu podršku koju dijete ili adolescent može dobiti.

Na stres ne reagiraju sva djeca ili adolescenti na isti način. Neke uobičajene promjene u ponašanju na koje treba obratiti pažnju su:

- razdražljivosti ili pretjerano plakanje kod mlađe djece
- "vraćanje" ponašanju koja su prerasli (mokrenje u gaćice, noću i sl.)
- pretjerana zabrinutost ili tuga
- nezdrave navike u spavanju i hranjenju
- razdražljivost i impulzivne reakcije (eng. acting out) kod adolescenata
- izbjegavanje škole ili lošije ocjene
- poteškoće u pažnji i koncentraciji
- nespecifične glavobolje ili bolovi u drugim dijelovima tijela
- uporaba alkohola, duhana i psihoaktivnih tvari

Načini pružanja podrške Vašem djetetu u suočavanju sa epidemijom COVID-19:

- Razgovarajte sa Vašim djetetom/adolescentom o trenutnoj situaciji. Odgovarajte na postavljena pitanja nudeći provjerene činjenice o COVID-19 na način da ih dijete može razumjeti (prilagodite pružanje informacija dobi Vašeg djeteta)
- Objasnite vašem djetetu/adolescentu da su sigurni, da je u redu ukoliko se osjećaju uznemirenoa, razgovarajte o načinima na koje se Vi nosite sa stresom. Objasnite im osnovne higijenske mjere koje je potrebno svakodnevno primjenjivati.
- Ograničite izloženost djeteta/adolescenta boravku pred TV-om za vrijeme vijesti tijekom kojih se iznose informacije o epidemiji. Djeca mogu na krivi način razumjeti ono što čuju, a nerazumijevanje može dovesti do veće razine uznemirenosti djeteta.
- Nastojte održati svakodnevnu obiteljsku rutinu
- Održavajte kontakt sa članovima obitelji i prijateljima, a svome djetetu omogućite isto. Dovoljno se odmarajte, vježbajte, jedite zdravo, te budite primjer Vašem djetetu!

Za osobe koje su izašle iz karantene:

Boravak u karanteni uslijed epidemije COVID-19 može kod osobe izazvati visoku razinu uznemirenosti, čak i ukoliko ne dođe do pojave simptoma bolesti. Na izlazak iz karantene svatko reagira drugačije, a neke emocionalne reakcije mogu biti:

- pomiješani osjećaji, uključujući i osjećaj olakšanja nakon izlaska iz karantene
- strah i zabrinutost za vlastito zdravlje i zdravlje bližnjih (obitelj, prijatelji)
- osjećaj uznemirenosti radi neuobičajene potrebe praćenja vlastitog zdravstvenog stanja i

nadzora koje provodi zdravstveno osoblje radi opažanja simptoma bolesti koju izaziva COVID-19

- osjećaj tuge, ljutnje, frustracije zbog toga što Vaša obitelj i prijatelji imaju osjećaj straha uz izbjegavanje kontakta i nakon što je utvrđeno da ste zdravi
- krivnja zbog nemogućnosti uobičajenog funkcioniranja, te izvršavanja roditeljskih, radnih i drugih obveza
- druge emocionalne i promjene u psihičkom funkcioniranju.

Brojevi za psihosocijalnu podršku osobama u samoizolaciji koje je otvorio Hrvatski Crveni Križ možete naći na web stranici: www.hck.hr

Izvorni tekst preuzet sa: Centers for Disease and Control Prevention -
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>

Prevela i prilagodila:

doc.dr.sc. Anamarija Petek Erić, spec. psihijatar
subspec. biologijske psihijatrije
Medicinski fakultet Osijek
Fakultet za dentalnu medicinu i zdravstvo Osijek
Klinika za psihijatriju
KBC Osijek

Recenzirao:

prof.prim.dr.sc. Pavo Filaković, spec. psihijatar
redoviti prof. u trajnom zvanju
Sveučilište J.J. Strossmayer u Osijeku
Fakultet za dentalnu medicinu i zdravstvo Osijek