

Пандемија и очување МЕНТАЛНОГ здравља

Припремила Слободанка Алексић психолог

Пандемија и здравље

- **Ментално здравље није само одсуство менталних поремећаја.**
-
- Оно је дефинисано као стање благостања у којем свака особа остварује свој потенцијал и у стању је да се носи са свакодневним стресом, да продуктивно ради и доприноси заједници.
 - Више од десет месеци, живимо и радимо у пандемији вируса корона, који је претња физичком и менталном здрављу.

Вежба:

- Прочитајте листу осећања и погледајте како стојите са тим након претходних десет месеци, како се осећате, које мисли и искуства вам пролазе кроз главу?
- Неизвесност, забринутост, страх, потиштеност, туга, усамљеност, збуњеност, незадовољство, одбаченост, узнемиреност, нада, вера, радост, подржаност, слабост, узнемиреност, оснаженост... Размена

Претња заразом изазива страх и неизвесност

- Ради обуздавања ширења вируса и заштите здравља становништва уводе се ванредне превентивне мере које значајно мењају живот појединца и заједнице, што додатно изазива стрес и претњу менталном здрављу.
- Ширење епидемије изазива низ стресних реакција (несаница, смањени осећај сигурности, појачану узнемиреност и анксиозност), тражење жртве и стигматизацију, појачана ризична понашања (злоупотреба дувана, алкохола и др средстава зависности), појачану неравнотежу између радног и приватног живота, психосоматика, повећана и неконтролисана употреба мед средстава заштите. **Све ово може значајно нарушити ментално здравље.**

Истраживања су показала:

- Постоји склоност да се нови ризици недовољно испитани/не зна се довољно о њима/ прецењују као опасност.
- Што мање знамо о одређеној претњи расте страх и осећај неизвесности, тако се неретко јављају и понашања којима се покушава вратити властити осећај контроле (масовна куповина, куповина заштитних средстава и маске).
- У примању информација мозак делује селективно, већу пажњу придаје претећим лошим информацијама (раширеност вируса, број оболелих, преминулих...)

Кризна реакција је нормална реакција на ненормалне околности

- Психолошка прва помоћ - скуп мера и поступака за ублажавање последица кризе/подршка, утеха, разумевање/, 90% особа се опорави спонтано, захваљујући сопственим снагама и подршци блиских особа. За 10% је потребна помоћ стручњака.
- Психолошка прва помоћ је превенција тежих последица. Може је пружити и неко ко није стручан-уколико је искрено заинтересован за помагање, емпатија без вредновања/може да се суочи са јаким осећањима-туга, бес, беспомоћност... Стрпљење, стрпљење... Активно слушање.

Психолошка прва помоћ у ситуацији корона вируса

- Пандемија корона вируса има обележја кризе исцрпљивања, јер траје дуго и има кумулативни учинак.
- У складу са ситуацијом и препорукама, психолошка прва помоћ у ситуацији везаној за пандемију корона вирусом је реализована на даљину.
- Оптимистичне особе имају мању шансу да развију депресивне симптоме и имају бољи имунолошки систем.

Суочавање са стресом – борба, бег, блокада а заправо је 3 у 1

- Да се **боримо** против вируса- сви заједно избегавамо физичке контакте и појединачно оне који су заражени.
- Да **замрзнемо- блокирамо** свој живот на неколико недеља/месеци. Да **побегнемо** од вируса, на тај начин.
- У реду је бити рањив и беспомоћан.

Како можемо **сами** управљати стресом и опустити се?

-
- 1) Вежбе дисања-људи под стресом забораве да дишу, дишу плитко и неправилно. Дубоко абдоминално дисање.
 - 3) Визуализација (склопљених очију замислити да имамо одбрамбени штит у облику непробојног оклопа који нас чува од заразе).
 - 4) Одржавати дневне рутине.
 - 5) Физичка активност (ендорфин који нас смирује).

Панична стања

- Окидач може бити да је неко са ким смо били у контакту заражен.
-
- Реакција на претњу у овом случају је стварна. Мање су отпорни они који су искусили трауму, тешке болести, смрт блиских особа...
 - За панични напад је карактеристично - убрзан рад срца, убрзано дисање, кратак дах, тело се спрема за акцију - напад или бег. Реакција је инстинктивна. Неки људи су рањиви због најаве губитка посла и прихода.
 - Важно је знати да напад траје до 10 минута, а након тога прође.

Емоционална отпорност деце и одраслих у време кризе

- Свако је осетио, на својој кожи, како здравствена криза узрокована пандемијом повећава ниво тескобе и неизвесности.
- Деца и млади дожививљавају свет на другачији начин, поседују способност успешног развоја упркос тешкоћама: деца раног ОШ узраста могу себе сматрати одговорним (магично ја мишљење). Када деца не разумеју промене до којих је дошло, склона су да буду раздражљива, љута, да имају више прохтева.
- Битно је да омогућимо да се деца осећају заштићено/предвидљива структура/.

Отпорност - зашто је важна?

- ~~Психолошка отпорност - способност доброг прилагођавања~~ на емоционално тешке ситуације/догађаје у којима је ваш живот или живот њихових ближњих био изложен ризику.
- Отпорне појединце разликује, управо, њихов приступ неповољним ситуација. То не значи да отпорни појединци не доживљавају неугодне емоције попут туге, бола, стреса, већ да их преоквиравају, знају управљати њима и прилагодити се.

Истраживања – који чиниоци су у вези са емоционалном отпорношћу?

- Социјална подршка
- Оптимизам
- Самопуздање/Породица је темељ за изградњу отпорности код деце. Концепт **породичне отпорности** подразумева заједнички приступ решавању проблема и међусобно подржавање, јачање блиских веза упркос снажним стресним догађајима...

Кључни процеси у постизању породичне отпорности

Породична отпорност		
Систем веровања	Организацијски процеси	Комуникација/ како решавамо проблем?
Проналажење смисла у несрећи	Флексибилност	Јасноћа
Позитивне мисли о будућности	Повезаност	Отворено дељење Емоције
Превазилажење и духовност	Мобилизација економских и социјалних ресурса	

Шта ово значи у пракси?

- Разговарати са децом и ЕТС/објаснити ситуацију, успоставити структуру дана и активности који ће им дати осећај предвидљивости и сигурности.
- Разумети њихове реакције и страхове (непослушност/ љутња и немоћ).
- Вербализујте да и ви осећате страх, да сте тужни, забринути... Подстакните их да причају о својим осећањима и шта им недостаје, и њихову отвореност...

Препоруке за очување менталног здравља (самопомоћ)

- Инфодемија – чувајте се!
- Слушајте препоруке стручњака.
- Очекујте одређени ниво нелагодности, стрепње и страха (ако поделимо, као да смо се решили неког терета).
- Подсетите себе да ово стање неће бити трајно.
- Ако сте у изолацији прихватите то као изазов.
- Будите ту за остале, понудите своју помоћ.
- Не заборавите да се крећете/и друге физичке активности.
- Ширите информације утемељене на чињеницама (никако не смемо негирати туђи страх).

Вежба за завршетак:

- Треба да нацртате шта желите, особу, предмет, предео и сл., а да то буде оно, на шта када помислите и погледате, осмех вам се појави на лицу 😊!
- Имате неколико минута 3-4 да то нацртате...
- Подигнете да виде други... Пре него покажете другима, гледате 3 минута у цртеж...

Драги сви,

- Хвала што сте одвојили време за ову размену која је била едукативна и психолошка.
- Молим да у коментарима у групи на виберу, напишете своје мишљење о обуци, утисак, сугестију, доживљај, осећање ...
Предлог
- Чувајте се и свако добро!