

Društvo psihologa Virovitičko-podravške županije. tel. 033 721 890, mob. 098 501 239

PSIHOLOŠKA SAMOPOMOĆ U SAMOIZOLACIJI ILI KARANTENI:

Preporuke i savjeti za očuvanje mentalnog zdravlja

● *Novonastale i neočekivane životne situacije mnogi od nas očekuju nedovoljno spremni. Mnogi će biti prisiljeni izolirati se od svakodnevnih socijalnih kontakata, bit će prisiljeni na promjenu ustaljenog životnog ritma, a izolacija i socijalna deprivacija (uskraćanje socijalnih kontakata za kojima imamo potrebu) ljude čini ranjivijima i izloženijima rizicima za mentalno zdravlje.*

Siniša Brlas, profesor psihologije u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravške županije, izdvojio je deset korisnih preporuka i savjeta za samopomoć u slučaju da ste u samoizolaciji ili karanteni.

Novonastale i neočekivane životne situacije mnogi od nas očekuju nedovoljno spremni. U početku se teže snalazimo s promjenama, osobito ako nam je situacija nova i nepoznata. Slično je i u aktualnoj situaciji s koronavirusom. Mnogi će od nas biti prisiljeni izolirati se od svakodnevnih socijalnih kontakata, bit će prisiljeni na promjenu ustaljenog životnog ritma, a izolacija i socijalna deprivacija (uskraćanje socijalnih kontakata za kojima imamo potrebu) ljude čini ranjivijima i izloženijima rizicima za mentalno zdravlje. Dakle, koronavirus uzrokuje rizik prešteno za tjelesno zdravlje, ali ne smije se zanemariti i njegov nepovoljan utjecaj na mentalno zdravlje.

Teškoće s mentalnim zdravljem mogu biti u vrlo širokom rasponu, od onih blazih (nelagod, frustracija, tjeskoba) pa do onih vrlo ozbiljnih, čak i teških (stres, teškoće sa spavanjem, konflikti u međuljudskim odnosima (osobito ako su ljudi dulje vrijeme stalno zajedno), a mogu se razviti i mnoge složenije tegobe poput depresije i sličnih). Iako se neke od navedenih tegoba ne mogu izbjeći, ipak postoje smjernice koje ljudima mogu pomoći kako bi se lakše nosili s teškoćama u mentalnom funkcioniranju.

Stoga je dobro i korisno učiniti

sljedeće (deset korisnih uputa za samopomoć):

1. Informirajte se o aktualnoj situaciji s koronavirusom, ali nemojte neprekidno pratiti samo vijesti o tome. U svijetu se ipak događaju i mnoge pozitivne promjene, pa se informirajte i o njima kako biste svoju pažnju preusmjeravali na različite sadržaje.

2. Slušajte preporuke i savjete stručnjaka: to je puno važnije nego što o svemu misli susjed ili prijatelj, jer svatko od njih ima svoje mišljenje koje ne mora biti utemeljeno na činjenicama. Zapravo, ljudi su skloniji pažnju više posvetiti negativnim i prijetničkim informacijama (npr. o broju zaraženih i umrlih), a premalo se usmjeravaju na one pozitivne (o tome kako većina nas neće oboljeti, a ako tko i oboli, velika je vjerojatnost da će ozdraviti). Važno je razumjeti kako rizik od obolijevanja postoji, ali ne treba ga precjenjivati i preuveličavati jer tada dolazi do prekomjernog straha, čak i panike koja dovodi do nepromišljenih postupaka (impulzivnog i prekomjernog kupovanja zalih potrepština, moguće i agresivnog ponašanja prema drugima, sebičnosti i nedovoljne osjetljivosti za ljude oko nas i sl.).

3. Očekujte određenu razinu nelagod, pa i straha. Strah je u određenoj mjeri u ovakvim i sličnim situacijama čak i pozitivan jer nas čini pažljivijima i priprema nas za samozaštitu od opasnosti. Ipak, pretjerani strah koji prerasta u paniku nije dobar jer je destruktivan i može bitno narušiti mentalno zdravlje. Ako se teško nosite s negativnim emocijama, podijelite ih s nekim (to



može biti netko od ukućana, možda prijatelj, a na raspolaganju su Vam i stručnjaci za psihološku pomoć s kojima se možete konzultirati na daljinu). Čim s nekim podijelite svoje strepnje i strahove, često nam je ubrzo i lakše, kao da smo se riješili dijela nekog tereta.

4. Samoizolacija ili karantena, ako do nje i dođe, nikako ne znači potpunu izolaciju od svojih bližnjih, prijatelja i okruženja u kojemu živimo. Treba zadržati kontakte na daljinu (telefonskim putem, posredstvom društvenih mreža i na slične načine). Važno je znati da stanje izolacije u kojemu smo se zatekli neće biti trajno stanje, nego da ima svoj

početak i kraj i da ćemo uskoro opet imati „svoj život“.

5. Ako Vas je neprikladi i dovela u situaciju da morate biti izolirani od ostalih, ali i od ustaljenih životnih aktivnosti, pokušajte izolaciju prihvatiti kao izazov. Izazov nas motivira da usvajamo nova znanja i vještine kako bismo lakše udovoljili izazovu. Stoga naučite nešto novo, započnite s novim hobijima (u skladu sa situacijom), donesite možda i neke nove životne odluke. Već ako se i založite za sebe, bolje ćete se osjećati. Ako uspijete steći nova znanja i vještine, to je osobni uspjeh, pa i važna životna pobjeda. Posljedica su toga pozitivne emocije (čuvstva) zadovoljstva, sreće,

ponosa...a to osobu mentalno jako osnažuje.

6. Budite tu i za ostale, ponudite svoju pomoć (osobito starijima koji su posebno ugroženi). Već i to što ste nekome ponudili svoju pomoć, pomoć je to osobi samo za sebe, bez obzira treba li joj pomoć zaista. Stavljanjem svojih kapaciteta na raspolaganje drugima i sami se dobro osjećamo, što blagotvorno djeluje na naše mentalno zdravlje i osnažuje nas u teškim i zahtjevnim situacijama.

7. Krećite se, ne zaboravite na tjelesnu aktivnost. Osim što je važna za tjelesno zdravlje, tjelesna je aktivnost također ulaganje u sebe, što nas čini zadovoljnijima i time otpornijima na

frustraciju, tjeskobu i stres koji su rizici za mentalno zdravlje. Tjelesna aktivnost i mentalno zdravlje jako su pozitivno povezani.

8. U svojem okruženju širite optimizam utemeljen na činjenicama. Ovaj optimizam nikako ne smije biti nerealan te uključivati zanemarivanje rizika. Pritom nemojte negirati tuđi doživljaj straha, jer svakome je njegov strah najveći. Tuđi strah možete umanjiti ako širite informacije utemeljene na činjenicama, a koje su povezane s pozitivnim ishodišta pandemije (globalnog širenja bolesti), a to je da širenje zaraze ima svoj početak i kraj, da većina ljudi ne oboli, a da se većina oboljelih izliječi.

9. Promišljajte tako da shvatite kako svojim ponašanjem značajno možete doprinijeti samozaštiti. Kako? Širenjem točnih informacija, pridržavanjem preporuka i savjeta stručnjaka, pružanjem podrške i potrebne pomoći drugima, ohrabrivanjem sebe i drugih oko Vas da izdržite krizno razdoblje (koje ima svoj početak i kraj).

10. Izbjegavajte pretjerano šablonsko umirivanje ostalih rečenica poput „sve će biti u redu“, „nije to ništa opasno“ i sl., jer na taj način možete postići suprotan učinak. Radije osobe u svojem okruženju informirajte o prethodno navedenim oblicima samopomoći.

U životu postoje trenuci koji od svakoga od nas zahtijevaju odlučnost, samodisciplinu, odricanje i snagu da prebrodimo nedaće. Ovo je jedan od takvih trenutaka. Svatko od nas ima puno više snage nego što misli i uglavnom se može nositi s ovakvim izazovima – a kad snage ujedini, prepreke puno lakše prebrodimo.

zjjvz.hr, S. Brlas
foto: Preepik

KAKO KOMUNICIRATI S OSOBAMA U IZOLACIJI



Osobe koje se nalaze u situaciji izolacije ne suočavaju se samo sa spoznajom o mogućnosti oboljenja, već i sa prinudnim ograničavanjem vlastite slobode, socijalnih kontakata, a posljedično i dobijanjem socijalne podrške koju su ljudi skloni tražiti u stresnim situacijama.

Osobe koje su zaražene virusom COVID-19 suočavaju se sa nešto drugačijim vidom zdravstvene anksioznosti od osoba koje su smještene u izolaciji i u čekanju rezultata testiranja te je kod njih potrebno raditi na prilagodbi na dijagnosticirano stanje. Kod osoba zaraženih virusom potrebno se je usmjeriti na umanjivanje ljutnje, straha i drugih neugodnih emocija koje se javljaju uslijed ograničavanja slobode i zatvorenosti na odjelu, kao i na motiviranje za provođenjem uputa i postupaka određenih od strane liječnika.



Kako komunicirati s osobom u izolaciji?

Kada osoba oboli ili joj se dogodi neki neočekivan događaj u životu preplavljena je tim događajem, no jedino za čime teži je **normalizacija situacije!**



Ljubaznost je prvi korak ka poboljšanju njezinog stanja!

(djeluje čudesno, a ne košta ništa...)
Započnite prvi razgovor u danu sa: Dobro jutro gospodine XY. Kako ste noćas spavali? Saslušajte ga i nastavite sa: Važno nam je da sada učinite to i to (izmjerite temperaturu, popijete lijek...)



Objasnite pacijentu svaki postupak koji mora provesti.

Pacijent je u novoj i nepoznatoj situaciji, uplašen, tjeskoban, opterećen različitim strahovima. Objasnite mu zašto mora činiti određene postupke koje zahtijevate od njega.



Pri davanju uputa pacijentu budite jasni. Dajte kratke upute. Objasnite ih detaljno.

Osvijestite si da se pacijent sa nekim postupcima koji su vama svakodnevna rutina susreće po prvi puta u životu. Neka vam ne bude teško ponoviti uputu više puta. Osobe u stresu su sklonije zaboravljanju informacija. Osvijestite si da su osobe koje se nalaze u izolaciji različitog obrazovanja, socio-ekonomskog statusa i razine intelektualnih sposobnosti te im pokušajte pristupiti u skladu s tim.

OSVIJESTITE SVOJE EMOCIJE – moguće je da je pacijent završio u izolaciji pritom svojim neodgovornim ponašanjem ugrozivši vaše kolege ili blisku vam osobu.

Osvijestite svoju ljutnju, koja je sasvim uobičajena u toj situaciji, pokušajte je umanjiti kroz razgovor sa kolegama ili psihologom i nadalje se prema pacijentu ponašajte u skladu sa pravilima struke.



Kada je pacijent agresivan, depresivan ili u nekom drugom intenzivnom emocionalnom stanju – obratite se **psihologu** koji Vam je dostupan 24 sata kako bi pokušao pomoći pacijentu.



KAZNE ZA NEPOŠTIVANJE MJERA SAMOIZOLACIJE OD 8 DO ČAK 120 TISUĆA KUNA

Na županijskom području trenutno je u samoizolaciji oko 200 osoba

Na području Virovitičko-podravske županije za oko 200 osoba je izrečena mjera samoizolacije, a 33 osobe su uhvaćene kako se toga ne pridržavaju, istaknuto je u utorak, 24. ožujka, na tiskovnoj konferenciji županijskog Stožera civilne zaštite. Protiv tih osoba poduzete su prekršajne mjere. Podsjećamo, kazne za prekršitelje zbog ozbiljnosti situacije u kojoj se svi nalazimo iznimno su visoke – od 8 tisuća do 120 tisuća kuna.

Pozivamo građane da nam se obrate na telefon 112 ako imaju saznanja da je netko u samoizolaciji, a ne pridržava se toga. U vezi s time bit će vrlo rigorozni. Tražimo postupanje i od sanitarnog inspektora i policije da se te mjere strogo ispoštuju – naglasio je načelnik županijskog Stožera civilne zaštite i zamjenik župana Marijo Klement. Župan Igor Andrović pozvao je sve građane da se pridržavaju propisanih mjera.

Strogo poštujte propisane mjere samoizolacije i sve druge mjere poput, primjerice, strogog ograničavanja zadržavanja na javnim površinama. Apeliram da i dalje, ako to možete, ostanete kod kuće jer se jedino tako možemo zaštititi od širenja zaraze – rekao je Andrović.

M. L.