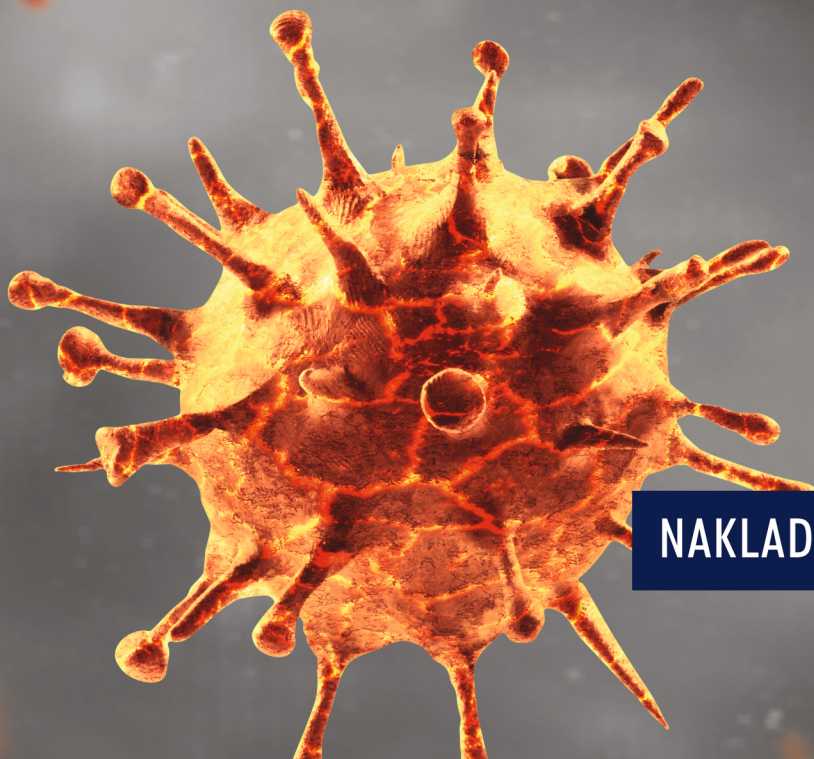


Andreja Bubić

# Kako se nositi sa situacijom prouzrokovanom pandemijom koronavirusne bolesti (COVID-19)?

Psihološki aspekti kriznih situacija  
i savjeti za lakše nošenje s njima



NAKLADA SLAP

Andreja Bubić

---

## **Kako se nositi sa situacijom prouzrokovanom pandemijom koronavirusne bolesti (COVID-19)?**

Psihološki aspekti kriznih situacija i savjeti za lakše nošenje s njima

Izdavač

“NAKLADA SLAP”

Dr. Franje Tuđmana 33, 10450 Jastrebarsko

www.nakladaslap.com

Direktor

Biserka Matešić

Glavni urednik

dr. sc. Krunoslav Matešić

Lektor

Petra Trumbetić

Recenzenti

dr. sc. Slavka Galić, specijalist kliničke psihologije  
Opća županijska bolnica Požega

dr. sc. Dalibor Karlović, specijalist psihijatrije  
KBC Sestre milosrdnice, Zagreb

dr. sc. Dragan Lepur, specijalist infektologije  
Klinika za infektivne bolesti “Dr. Fran Mihaljević”, Zagreb

dr. sc. Danijela Žalić Milas, specijalist kliničke psihologije  
Klinika za psihijatriju Vrapče, Zagreb

Andreja Bubić

# Kako se nositi sa situacijom prouzrokovanom pandemijom koronavirusne bolesti (**COVID-19**)?

Psihološki aspekti kriznih situacija i savjeti za lakše nošenje s njima



**NAKLADA SLAP**

## O autorici

Andreja Bubić psihologiju je diplomirala 2003. godine na *Filozofskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu*, gdje je u razdoblju od 2004. do 2006. godine radila kao asistent na *Odsjeku za psihologiju*. Psihologiju je doktorirala na *Sveučilištu u Leipzigu* i *Max Planck institutu za istraživanja mozga i kognitivnih procesa*, nakon čega je istraživanja u području kognitivne neuroznanosti nastavila u okviru *Laboratorija za multisenzornu percepciju* u Jeruzalemu te *A. A. Martinosa centru za biomedicinska istraživanja pri Massachusetts General Hospital* i *Harvard Medical School* u Bostonu.

Od 2011. godine zaposlena je na Filozofskom fakultetu u Splitu, gdje i danas radi kao izvanredna profesorica. Nositeljica je nekolicine kolegija posvećenih kognitivnim znanostima, edukacijskoj psihologiji i statistici na preddiplomskoj, diplomskoj i poslijediplomskoj razini. U istraživanjima se bavi kognitivnom i edukacijskom psihologijom, pri čemu je dosad upotrebljavala bihevioralne i neuroznanstvene metode, primjerice funkcionalnu magnetsku rezonancu, elektroencefalografiju i metodu snimanja pokreta očiju. Do sada je objavila više od 40 znanstvenih radova u časopisima kao što su *Journal of Cognitive Psychology*, *Frontiers in Human Neuroscience*, *Frontiers in Psychology*, *Perception*, *Brain Research*, *European Journal of Neuroscience*, *Journal of Cognitive Neuroscience*, *Current Psychology* itd. Autorica je sveučilišnog udžbenika i recenzent za nekolicinu domaćih i međunarodnih časopisa. Izlagala je na brojnim međunarodnim i domaćim znanstvenim skupovima te sudjelovala na nekoliko međunarodnih i nacionalnih projekata, uključujući tri Erasmus+ projekta, dva projekta Hrvatske zaklade za znanost, jedan Znanstveni centar izvrsnosti te COST akciju. Andreja Bubić aktivno sudjeluje u radu *Centra za savjetovanje studenata Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Splitu*, koji od 2016. godine i vodi.

Copyright © 2020. Naklada Slap

Sva prava pridržana.

Nijedan dio ove e-knjige ne smije se reproducirati ni prenositi ni u kakvom obliku niti ikakvim sredstvima, elektroničkim ili mehaničkim, fotokopiranjem, snimanjem ili umnažanjem u bilo kojem informatičkom sustavu za pohranjivanje i korištenje bez prethodne suglasnosti vlasnika prava. Sadržaj ove e-knjige namijenjen je za čitanje na web stranici Naklade Slap.

CIP        zapis dostupan u računalnom katalogu  
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu  
pod brojem 001060519.

ISBN     978-953-191-920-3

Likovno oblikovanje "NAKLADA SLAP", 2020.

## Sadržaj

### **Psihološki aspekti situacije prouzrokovane pandemijom koronavirusne bolesti (COVID-19)** **7**

Strah, tjeskoba i panika	8
Tuga	10
Život u neizvjesnosti	12
U nenormalnim vremenima svi su osjećaji normalni	14
Loše stvari mogu se dogoditi svima. Stigmatizacija odmaže.	15
Što nam slijedi?	18
Što ćemo kad ovo prođe?	21

### **Savjeti za lakše nošenje sa situacijom prouzrokovanom pandemijom koronavirusne bolesti (COVID-19)** **23**

1. Održite što više elemenata "normalnog života", odnosno zadržite maksimalni kontinuitet u svemu onome što Vam je ranije činilo okosnicu svakodnevice.	25
<i>a. Zadržite aktivnosti koje možete, osmislite nove koje će zamijeniti one kojima se ne možete baviti.</i>	25
<i>b. Razvijte novu rutinu i sačuvajte strukturu dana.</i>	27
<i>c. Budite strpljivi kad uspjeh ne bude savršen.</i>	28
2. Uzroku trenutačne krizne situacije dajte pažnju koju zaslužuje, ali ne više od toga. Ograničite izloženost medijima.	29
<i>a. Ponašajte se odgovorno.</i>	29
3. Budite u kontaktu sami sa sobom, osvijestite i aktivno regulirajte svoje emocije, razmišljanja i ponašanja, više pažnje posvetite brizi o sebi i ljudima oko sebe.	31
<i>a. Prepoznajte i prihvatite emocije koje doživljavate.</i>	31
<i>b. Podijelite svoje emocije, porazgovarajte o njima.</i>	33
<i>c. Ako Vam je potrebna, potražite stručnu pomoć.</i>	34
<i>d. Regulirajte svoje ponašanje i spriječite neprimjerene reakcije.</i>	35
<i>e. Brinite o svom tijelu jer brigom o tijelu brinete i o duhu.</i>	36

- |                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4. Radite ono što Vam čini dobro.                                                      | 38 |
| <i>a. Pokušajte pronaći nešto dobro u trenutačnoj situaciji.</i>                       | 38 |
| <i>b. Družite se (telefonski i virtualno, dakako).</i>                                 | 39 |
| <i>c. Radite ono što drugima čini dobro. Nemojte stigmatizirati.</i>                   | 40 |
| <i>d. Učite. Rekreatirajte se – i fizički i mentalno. Zabavite se.</i>                 | 40 |
| <i>e. Posvetite se kućnim ljubimcima.</i>                                              | 41 |
| 5. Planirajte i ostvarujte planove. Ako izgubite jedan dan, nemojte i drugi. Ustrajte. | 42 |

## **Kako pomoći djeci da se lakše prilagode trenutačnoj situaciji?** 43

- |                                                                                                                   |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Glavne smjernice za pružanje podrške djeci u situaciji prouzrokovanoj pandemijom koronavirusne bolesti (COVID-19) | 44 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

## **Što ako se razbolim ili završim u samoizolaciji?** 47

### **I ovo će proći** 50

- |                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Adrese na kojima možete pronaći dodatnu pomoć i podršku | 53 |
| Zanimljive i korisne poveznice za učenje i rekreaciju   | 55 |
| Gdje možete saznati više                                | 57 |
| Fotografije                                             | 58 |



## Psihološki aspekti situacije prouzrokovane pandemijom koronavirusne bolesti (COVID-19)

---

**S**ituacija u kojoj se trenutno nalazimo, ona prouzrokovana pandemijom koronavirusne bolesti (COVID-19), ima brojna obilježja kriznih situacija. *Krizne situacije* su one koje se pojavljuju kad smo suočeni s opasnim situacijama koje ne možemo razriješiti poznatim načinima suočavanja i rješavanja problema, što kod ljudi često izaziva osjećaje zbunjenosti, tjeskobe, straha, panike, nevjerice, ljutnje i bespomoćnosti. Krizne situacije kod ljudi mogu izazvati vrlo snažne emocije i reakcije s kojima se ponekad teško mogu sami nositi. To onda nazivamo *psihološkom krizom*, stanjem koje se pojavljuje nakon izloženosti kriznoj situaciji. Tijekom kriznih situacija ljudi osjećaju vrlo visoke razine stalnog *stresa* pri čemu uzročnici tog stresa, tzv. *stresori* kojima su izloženi mogu rezultirati različitim ishodima koji ovise o složenoj interakciji različitih čimbenika kao što su osobine ličnosti, načini suočavanja i nošenja sa stresom, uvjerenja o prirodi stresora, slika o sebi i procjena samoučinkovitosti pojedinca, optimizam ili pesimizam osobe i razina socijalne potpore koju doživljavamo tijekom izloženosti krizi.

S obzirom na to da uvjeti u kojima živimo tijekom trenutačne pandemije koronavirusne bolesti (COVID-19) imaju obilježja krizne situacije, u ovom tekstu možete pronaći informacije koje će Vam pomoći da bolje razumijete stanje u kojem se nalazite i doživljate s kojima se suočavate, te savjete koji Vam mogu pomoći da se bolje nosite s njima. Osim o tome kako pomoći sebi, u tekstu možete pronaći i informacije o tome kako pomoći djeci u slučaju da trenutno živite s njima ili skrbite o njima. Na kraju, u tekstu je naveden i niz potencijalno zanimljivih adresa i poveznica na kojima možete pronaći dodatnu pomoć, informacije ili razbibrigu koja nam je u trenutačnoj situaciji



i više nego potrebna te popis izvora u kojima možete saznati više informacija o tome kako pomoći sebi i drugima.

Ako u trenutku dok čitate ove uvodne riječi osjećate laganu nelagodu zbog duljine teksta koji se nalazi pred Vama, ne dajte da Vas to zasmeta. Ako ste dokument otvorili u trenutku u kojem se ne osjećate najbolje pa tražite nekoliko brzih savjeta koji će Vam što prije pomoći, pročitajte samo njegov sadržaj, a ostatak ostavite sa strane pa ga pročitajte kad se budete osjećali smireno i sigurno.

## Strah, tjeskoba i panika



*Strah* je jedna od primarnih, urođenih emocija koje su omogućile opstanak našoj vrsti. Strah se pojavljuje u svim oblicima ugrožavajućih situacija i pritom ima zaštitnu ulogu jer nas tjera da svoje ponašanje prilagodimo novonastalim uvjetima, odmaknemo se od situacija koje nisu dobre za nas, ostanemo na oprezu te se tako zaštitimo i osiguramo si veću vjerojatnost za preživljavanje. Strah je korisna, normalna i funkcionalna emocija koja nam omogućuje da se zaštitimo u situacijama koje nas mogu ugroziti.

Iako koristan i važan, strah ponekad zna izmaći kontroli. Čak i u trenucima kad nismo izloženi toliko velikoj prijetnji ili u razdoblju kad ona već prestane, strah koji doživljavamo može narasti do te mjere da nas preplavi, odnosno da ga ne možemo kontrolirati. Ako se počnemo tako osjećati, znači da je naš strah prešao u *paniku*, stanje koje je znatno teže kontrolirati i koje stoga uglavnom značajno ometa ili onemogućuje naše funkcioniranje. U takvim situacijama pojavljuju se nekontrolirane tjelesne reakcije koje mogu uključivati ubrzan rad srca, znojenje, ubrzano disanje, kratak dah, stezanje mišića, grč u želucu i slične reakcije koje su se evolucijski razvile kako bi pomogle organizmu da se pripremi za borbu ili bijeg. Iako je takva mobilizacija organizma i više nego primjerena u trenucima kad smo izloženi krizi zbog, recimo, napada podivljale životinje ili potresa zbog čega moramo trčati ili na neki drugačiji način fizički reagirati, u nekim drugim oblicima ugrožavajućih situacija ona nam donosi više štete nego koristi. Trenutačna krizna situacija je, nažalost, primjer situacije u kojoj nam se mogu pojaviti tjelesne reakcije stresa i panike, pri čemu prijetnja kojoj smo izloženi nije takva da zahtijeva fizičku aktivnost, nego upravo suprotno, strpljenje i mirovanje unutar četiri zida.

Osim specifičnih tjelesnih reakcija, pretjerani strah i panika dovode i do promjena u kognitivnom funkcioniranju u smislu da u takvim stanjima uglavnom ne možemo kontrolirati ni svoje misli koje se tada nerijetko počinju vrtjeti oko uznemirujućih i katastrofičnih predviđanja loših ishoda u budućnosti. Također, u ovakvim je stanjima jako teško trezveno misliti, što Vam može dodatno otežati poštovanje trenutačno važićih mjera. Kada u sebi prepoznate opisane tjelesne, emocionalne, kognitivne ili bihevioralne reakcije, znajte da je vrijeme za dodatno se posvetiti sebi u skladu s uputama koje su navedene u nastavku, a možda i potražiti podršku neke druge, možda Vama poznate, a možda i stručne osobe koja Vam može pomoći da prevladate trenutačno stanje uznemirenosti i naučite se bolje nositi s onima koje ćete doživjeti u budućnosti.



Iako na nešto manje dramatičan način, ponekad strah počne izmicati kontroli u smislu da nas u svakodnevnom funkcioniranju ometa "samo" umjereno, tako da ga cijelo vrijeme osjećamo, ali ne toliko snažno da bi nas sprječavao da obavimo ono najnužnije. Dakle, može nam se dogoditi da, unatoč tome što se izvana može činiti da je sve u redu i da dobro funkcioniramo, strah ne uspijevamo smiriti ni otestiti ni u jednom trenutku, da stalno osjećamo neku dozu napetosti i brige, čak i onda kad za to ne postoji pravi razlog. To stanje nazivamo *tjeskobom* ili anksioznošću i ono također negativno utječe na kvalitetu našeg života i osjećaj subjektivne dobrobiti. Nakon što glavnina krize vezane uz zdravstvene aspekte pandemije koronavirusa prođe, za pretpostaviti je da će mnogi od nas još dugo biti tjeskobni, iako za to nakon nekog vremena pravog, vanjskog razloga možda i neće biti jer će prijetnja proći. Ako Vam se tako nešto dogodi, to je normalno.

Bez obzira na to osjetite li tijekom ovog razdoblja poneku čistu paničnu reakciju ili cijelo vrijeme doživljavate umjerenu razinu straha ili tjeskobe s kojima možete koliko-toliko funkcionirati, treba naglasiti da Vaše tijelo i um i u jednom i u drugom slučaju itekako pate. Život u strahu i ponavljajući panični napadi predstavljaju velike izvore stresa koji oštećuju Vaš um, duh i tijelo, čak i na način da smanjuju funkcionalnost Vašeg imunološkog sustava. Također, oni utječu na Vaše sposobnosti odlučivanja i ponašanja.

Naime, često se ovih dana u medijima čuje kako se ljudi zbog krize uzrokovane koronavirusom ponašaju "iracionalno", primjerice kupuju velike zalihe toaletnog papira kao da je to najvažnija stvar u ovoj situaciji ili kao da će upravo njega sutra nestati iz trgovina. Nitko tko se trenutačno ponaša na način koji bi u normalnim situacijama bilo



opravdano nazvati iracionalnim to ne radi jer nema primjereno razvijene kognitivne sposobnosti ili zato jer je po prirodi iracionalan. Ljudi se ponašaju "iracionalno" jer ih na to potiču emocije koje im doslovno onemogućuju da zastanu i trezveno promisle o tome što se događa. Emocionalno odlučivanje ne podliježe zakonitostima hladne logike, pa je stoga nepravedno ljudske reakcije i odluke u kriznim situacijama procjenjivati na isti način kao u normalnim

uvjetima. Ljudi se ovih dana ponašaju iracionalno jer svuda oko sebe vide znakove koji im govore da se nalazimo u izvanrednim okolnostima ozbiljne ugroze. Ljudi se ponašaju iracionalno jer i ispred i iza sebe imaju nekoga tko se ponaša iracionalno. Ljudi se ponašaju iracionalno jer su preplašeni zbog toga što ne znaju što ih čeka sutra. Tijekom ovog razdoblja imajte razumijevanja i tolerancije za svoje i tuđe "iracionalnosti", one su ponajviše znak stanja u kojem se nalazite, a ne odlika Vas kao osobe.

## Tuga



Iako se iz medija najčešće može dobiti dojam da su strah, tjeskoba i panika emocije koje nas trenutačno najviše pogađaju, treba kratko spomenuti da će mnogi ljudi u ovom razdoblju doživljavati i vrlo intenzivnu tugu. Tužni smo jer vidimo da se svijet oko nas mijenja, tužni smo jer smo prisiljeni propitati naša temeljna uvjerenja o životu i svijetu, tužni smo jer iz dana u dan gubimo puno toga što nam je važno, tužni smo jer nam se čini da nam

nešto ili netko krade prilike koje bismo trebali imati u životu, tužni smo jer ne vidamo one koje volimo. Tužni smo zbog onoga što jest. Uz to osjećamo i tzv. *anticipatornu tugu*, odnosno unaprijed tugujemo i zbog onog nelijepog što pretpostavljamo da nam budućnost može ili hoće donijeti.

Mnogi su ljudi ovih dana tužni jer mnogi ljudi puno toga ovih dana gube. Pritom, dakako, ne mislimo samo o fizičkom zdravlju. Ako ovih dana ne tugujemo zbog fizičkog zdravlja, ponekad se možemo osjećati dodatno loše jer nam se čini da smo sebični: zdravi smo, što se imamo žaliti? Nije istina da nemamo pravo biti tužni zato jer smo

i dalje zdravi ili koliko-toliko sigurni od onog najgoreg. Bez obzira na to i dalje imamo pravo biti tužni jer smo uistinu nešto izgubili i svakim danom gubimo sve više, a ti se gubici negdje zbrajaju i ostavljaju svoj trag.

Neki od Vas lako će sebi priznati da tuguju. Nekima će to biti teže, pa ćemo stoga ovdje napisati neke znakove po kojima možete prepoznati da možda tugujete. Naime, proces tugovanja ima određene pravilnosti i zakonitosti. Koliko god one nisu savršene i ne događaju se uvijek istim slijedom, koliko god se svi razlikujemo i tugujemo na sebi svojstven način, toliko na nekoj razini kod procesa tugovanja postoje i određene sličnosti koje ćemo sada opisati.

Nakon što prođe prvi trenutak *nevjerice* i šoka zbog događaja koji uzrokuje proces tugovanja, vrlo često dolazi do pomalo kontradiktorne reakcije koju karakterizira nedostatak ne samo osjećaja gubitka nego i kognitivno odbacivanje gubitka, odnosno *poricanje*. Većina nas poznaje osobe koje sebe i druge oko sebe uvjeravaju da ih virus neće dohvatiti i da svi drugi pretjeruju. Neki od njih možda u to vjeruju, neki se plaše, a neki jednostavno na taj način započinju svoj proces tugovanja. Nakon faze poricanja dolazi *ljutnja*.



Ako se ljutite na sve oko sebe, uključujući računalo koje se baš sad ne želi upaliti i mjere koje Vas priječe da radite ono što želite, zapitajte se što uistinu leži u temelju tog osjećaja. Nakon ljutnje pojavljuje se *cjenkanje*, odnosno uvjetno prihvaćanje situacije. To bi u ovom trenutku značilo pristajanje na mjere tzv. socijalne distance, ali samo pod našim uvjetima, primjerice u nekom trajanju koje je nama prihvatljivo. Tek kad prođemo sve ove korake koji ne reflektiraju ništa drugo doli činjenicu da nam je preteško suočiti se s gubitkom koji doživljavamo, slijedi faza onoga što tipično smatramo *tugom* koju ponekad karakterizira i depresivnost ili očaj. Tek kad nju odradimo, možemo *prihvatiti* gubitak, *prilagoditi se* novim uvjetima ako smo sretni ili se dobro potrudimo *pronaći smisao* u gubitku i krenuti dalje.

Ovih dana svatko od nas nešto gubi. Iako neki "mogu biti sretni" jer nisu u ugroženim skupinama za koje se očekuje da će biti najjače pogođene virusom, iako neki "mogu biti sretni" jer neće oboljeti oni ili nitko njima blizak, iako neki "mogu biti sretni" jer nakon završetka krize mogu više računati s tim da će imati osigurano radno mjesto i plaću, iako neki "mogu biti sretni" zbog ovog ili onog razloga, ovih dana svi nešto gubimo i svi imamo razloga biti tužni. Nemojte se međusobno uspoređivati s

drugima i omalovažavati “male” gubitke. Svakome je njegov gubitak težak, poštujujte to bez usporedbe i procjene nečije štete.

Tijekom trenutačne situacije svakako prepoznajte sve ono zbog čega trenutačno “možete biti sretni” i osjetite zahvalnost zbog toga. Istovremeno, nemojte se bojati sebi ili drugima priznati i da istovremeno osjećate tugu zbog gubitka koji doživljavate ili mislite da ćete doživjeti. Nemojte se bojati osjetiti tugu, samo zato što je tu, ne znači da će Vas preplaviti ili Vam napraviti nešto loše. To je Vaš osjećaj, imate na njega itekako pravo te ga stoga prepoznajte i prihvatite. A onda smognite hrabrosti i krenite dalje.

## Život u neizvjesnosti



Prvi slučaj koronavirusa u Hrvatskoj pojavio se 25. 2. 2020. U tom trenutku, život u zemlji funkcionirao je normalno. Iako to skoro nitko početkom ožujka nije mogao zamisliti, 16. 3. zatvorile su se škole, a 19. 3. isto se dogodilo s gotovo svime osim bolnica i trgovina nužnih za održavanje života. Dana 20. 3. zabranjeni su odlasci u susjedne gradove. Danas, 29. 3. ne znamo što će biti ni 1. 4., a kamoli 15. 4. ili sredinom svibnja.

Tko je od nas početkom ožujka mogao zamisliti na koji ćemo način ispratiti taj isti mjesec? Iskustvo iz posljednjih nekoliko tjedana jasno Vam govori da ste već doživjeli neke stvari koje niste nikad mogli ni zamisliti i da ste im se uspješno prilagodili. Nema razloga misliti da se trend neće nastaviti u budućnosti. Sigurno ćemo doživjeti neke situacije koje jučer nismo mogli ni zamisliti, vjerojatno i one koje ni danas ne možemo zamisliti, možda čak ni one koje za dva dana nećemo moći zamisliti. Doživjet ćemo ih, i prilagoditi im se, kao što smo to napravili više puta tijekom posljednjih četrnaest dana.

U posljednje vrijeme, život nam se svakim danom mijenja, pri čemu su te promjene na trenutke vrlo radikalne i nepredvidive. To nam je, kao ljudima, jako teško prihvatiti i s time se teško nositi. Naime, iako je važno živjeti na način da smo u svakom trenutku prisutni točno tamo gdje jesmo, dakle biti usidren u sadašnjosti, ljudi imaju svijest o sebi i vremenu koje prolazi. Određeni smo prošlošću, usidreni u sadašnjost, ali usmjereni na budućnost. Imamo sposobnost i potrebu planirati te nam neizvjesnost oko toga što donosi sutra teško pada.

Osim toga, ljudi imaju i potrebu razumjeti i kontrolirati svijet oko sebe, odnosno imati osjećaj da su sposobni nositi se s njim. To je jedna od temeljnih ljudskih psi-

holoških potreba, moramo imati osjećaj da razumijemo svijet koji nas okružuje i da u određenoj mjeri možemo predviđati što će se događati ako mi ili netko drugi nešto napravi, moramo vjerovati da će naša ponašanja dovesti do nekog ishoda. Za normalan život važno nam je da možemo vjerovati u to da je svijet u kojem živimo predvidljiv i u to da imamo razvijen osjećaj *samoefikasnosti*, odnosno uvjerenje o tome da smo dovoljno sposobni za nositi se s njim i rješavati probleme s kojima se suočavamo. To nam je nužno da bismo odlučili išta napraviti: bez obzira na to što radim, važno mi je da imam osjećaj da mogu predvidjeti što će se dalje događati i da razumijem kako određeni uzroci dovode do svojih posljedica.

To znanje i predviđanje leži u temelju naših ponašanja: ako sam gladna, uzet ću nešto za jesti jer me je cjeloživotno iskustvo naučilo da ću tako utažiti glad. Kad ne znam što će mi pomoći, pokušavam svašta dok ne otkrijem što donosi uspjeh. Ako ne otkrijem kako mogu riješiti svoj problem ili iz nekog drugog razloga mislim da ne mogu postići ono što bih trebala napraviti, vrlo brzo ću se prestati truditi. Taj fenomen nazivamo *naučena bespomoćnost*. On predstavlja osjećaj da, što god radili, željeni ishod nećemo postići. Kada se



pojavi, taj osjećaj nemoći dovodi do toga da prestanemo raditi sve, jednostavno ne vidimo smisao ni u čemu jer ne vjerujemo u to da svojim postupcima išta možemo postići. Ovo se vrlo često događa kod depresivnih stanja i poremećaja kod kojih se ljudima čini da ne mogu kontrolirati svoj život, da ono što rade nije dobro ili dovoljno. U trenutačnoj je krizi važno prepoznati da nas stanje neizvjesnosti čini ranjivima za razvoj ovakvog stanja te se pobrinuti da se ono ne razvije. Ako zamijetite da se tako nešto događa, napravite nešto što možete. Usmjerite se na nešto što jest pod Vašom kontrolom i tu djelujte te na taj način sebi pokažite da niste bespomoćni.

Također, kao i u svim drugim vremenima, i u vrijeme pandemije koronavirusne bolesti (COVID-19) imamo veliku potrebu pratiti informacije, razumjeti što se događa u zemlji i svijetu, shvatiti što trebamo raditi i imati osjećaj da će, ako budemo radili "što trebamo", sve biti u redu. To je ljudski, to je normalno i to nas štiti od pojave određenih teškoća u svakodnevnom doživljavanju i funkcioniranju. Međutim, ono po čemu se ova "koronavremena" razlikuju od većine drugih jest to da trenutačno većina nas gubi osjećaj kontrole jer ne možemo ni razumjeti ni kontrolirati ono što se događa oko nas. Globalno to ne možemo i bilo bi bolje da se previše ne trudimo to postići. Ono što možemo kontrolirati, i to u nemaloj mjeri, jest naša svakodnevica, naše ponašanje,

dijelom i naše misli te naše tijelo: možda ne znamo hoćemo li sutra moći slobodno izaći van, ali znamo da ćemo, mogli ili ne mogli prošetati, nekakav oblik tjelovježbe sigurno moći napraviti i unutra.

U situacijama neizvjesnosti, važno je prepoznati i usmjeriti se na ono što je izvjesno, ono što nam pruža osjećaj sigurnosti. Iako se te stvari nekad mogu učiniti manje važnima od onih globalnih, one su jedine na koje možemo djelovati te je stoga najbolje to i napraviti.

Također, u nesigurnim je vremenima važno izbjegavati pretjerana predviđanja budućnosti, naročito ako nas ona dodatno zastrašuju. Jedna od temeljnih funkcija razmišljanja o budućnosti jest ta da se na nju pravovremeno pripremimo. U ovoj situaciji, previše nam je relevantnih činitelja nepoznato da bismo mogli jasno predvidjeti što će doći i za to se pripremiti. Stoga razmišljanja o budućnosti treba pokušati ograničiti, naročito ako zamijetimo da nam izazivaju značajniju nelagodu. Umjesto njih, dobro je usmjeriti se na sadašnji trenutak i ono što možemo napraviti danas.

Iako nam to nije prirodno ni ugodno stanje, u ovoj smo situaciji prisiljeni razmišljati i živjeti *iz dana u dan*, ponekad čak iz sata u sat. To nikome nije ugodno, ali se na to moramo naviknuti. Moramo vježbati jer će naša sposobnost nošenja s neizvjesnostima s kojima se suočavamo svaki dan odrediti kvalitetu naše svakodnevice, naše odnose s drugima, našu trenutačnu subjektivnu dobrobit te mentalno, a dijelom i fizičko zdravlje s kojim ćemo izaći iz ove krize.

## U nenormalnim vremenima svi su osjećaji normalni

U "nenormalnim" vremenima svi osjećaji i gotovo svi doživljaji su normalni, uključujući i one koje bismo i sami u nekim mirnijim vremenima olako okarakterizirali kao "nenormalne". Tijekom tjedana koji slijede, nemojte se iznenaditi ako Vaše emocije, razmišljanja i ponašanja ne budu onakvi na kakve ste naviknuti u uobičajenijim vremenima, ako osjetite pojačan stres ili nervozu, ako češće nego inače odreagirate neprimjereno prema drugima, ako imate veću potrebu za (naročito slatkim ili masnom) hranom ili ako se osjetite bespomoćno, a na trenutke čak i beznadno. Sve je to normalno.

Uistinu je normalno ako se ovih dana dogodi da Vas neka sitnica rasplače ili se zbog ničega posvađate s ukućanima. To je normalna ljudska reakcija na nenormalnu situaciju u kojoj se nalazite. To je očekivano, to je ljudski, to je u redu. Ono što nije u redu je prepustiti se takvoj situaciji i tim reakcijama jer **možete pomoći sami sebi**.

Vaš glavni zadatak i Vaša odgovornost u ovom razdoblju je sačuvati svoje i fizičko i mentalno zdravlje. Najveća vjerojatnost da uspješno obavite prvi zadatak jest da sli-

jedite upute nadležnih stožera jer je to najbolje što trenutačno imamo. Kao što će biti detaljnije opisano u nastavku teksta, najveća vjerojatnost da uspješno obavite drugi zadatak jest da sebi pokušate osigurati što više elemenata koji će Vam omogućiti što "normalniji" život te da obratite pozornost i reagirate u situacijama u kojima osjetite da se neprikladno nosite sa stresom. Alternative su dvije: sjesti i žaliti nad time što nemate ono što biste idealno željeli, pa nemati ništa *ILI* potruditi se iskoristiti ono što Vam je dostupno. Nemojte sjediti i žaliti što nemate idealno, jer ne samo da nećete dobiti ono što želite, nego ćete dobiti i ono što ne želite: dublji osjećaj bespomoćnosti i usamljenosti, pojačane emocije tuge i straha, nesanicu, svađe s drugima, višak kilograma. Odlučite se potruditi napraviti najbolje od onoga što imate; to je za Vas najbolje. Pretjerana promišljanja o smislu cijele situacije zasada pokušajte ostaviti sa strane, nemojte im dopustiti da naruše sliku svijeta koju ste dosad izgradili. Ona trenutačno uistinu ne vode ničem konstruktivnom, a mogu imati negativne posljedice koje bi bilo bolje izbjeći. Kad za to dođe vrijeme, i ona će doći na red.



## Loše stvari mogu se dogoditi svima. Stigmatizacija odmaže.

Kao i u svemu drugom, i u trenutačnoj kriznoj situaciji prouzrokovanoj pandemijom koronavirusne bolesti (COVID-19) različiti ljudi različito misle i različito osjećaju. Iako se emocije i reakcije koje smo ranije opisali mogu pojaviti kod svakog od nas, zasigurno se neće svi pojaviti kod svakoga, niti će se ispoljiti na isti način ili u istom intenzitetu. Neki su od nas prirodno, prema svojoj konstituciji ili temperamentu, senzibilniji, skloniji tjeskobi ili emocionalniji. Neki su više disciplinirani ili mogu lakše odvojiti emocije od misli, odnosno zadržati hladnu logiku onda kad to većini ne polazi za rukom.

U ovom razdoblju sigurno ćete u okolini zamijetiti vrlo raznolike reakcije ljudi. Ako izuzmemo one koji zbog mjera samoizolacije ili bolesti imaju vrlo malo izbora, oni koji mogu više birati kako se ponašati raznoliko će reagirati. Neki su od pojave prvih zaraženih u nekom obliku samoizolacije, dok drugi svoje navike zadržavaju do zadnjeg trenutka do kojeg su im dopuštene, primjerice i dalje nalaze vremena za makar kratku



šetnju iako nas stalno upozoravaju da ostajemo doma. Također, neki ljudi ovih dana u svemu vide potencijalnu zarazu: u ostatku novca koji im blagajnica vrati kad jednom tjedno odu u trgovinu, dodirivanju tipke za poziv lifta, pojavi drugog čovjeka na suprotnoj strani ulice. Njima se možda češće nego drugima događa i to da u sebi gotovo svakodnevno otkriju neki novi potencijalni simptom zaraze na koji bi netko drugi možda samo odmahnuo rukom smatrajući da se njime ne treba zamarati. Za razliku od njih, puno će ljudi ovih dana odbijati pomisao o tome da se zaraza njima uopće može dogoditi. Iako se takvo razmišljanje može pojaviti i kod procesa tugovanja, ono vrlo često reflektira nešto drugo, osjećaj pojedinca da je poseban, u određenoj mjeri neranjiv i da mu se loše stvari ne mogu dogoditi. Takva razmišljanja dobar su oblik našeg pristranog razmišljanja, odnosno *nerealističnog optimizma* kojem su mnogi od nas skloni. Ljudi su, naime, općenito podložni različitim oblicima *pristranosti prema sebi* (eng. *self-serving bias*), odnosno često imaju osjećaj *pretjeranog samopouzdanja ili sigurnosti* koji se očituje u uvjerenjima da



smo, primjerice, baš mi barem malo bolji od drugih, da smo posebni, da ispred nas stoji vedra budućnost te da su uspjesi koje kod drugih ljudi često pripisujemo vanjskim uvjetima ili sreći rezultat naših sposobnosti i truda. Većina ljudi za sebe tako misli da su iznadprosječni vozači, prijatelji ili radnici. To nije istina, prosjek je statistički pojam, prosjek je sredina. Iako biti prosječan ne znači ništa loše, većina ljudi će većinu svojih

osobina proglasiti iznadprosječnom, što jasno pokazuju brojna psihološka istraživanja. Slično tome, većina ljudi misli da se njima loše stvari ne mogu dogoditi, naročito ako pritom imaju dojam da se radi o ishodu koji je posljedica njihovih odabira i ponašanja.

Ovo uvjerenje nije točno. Loše stvari se mogu dogoditi svakome. Mogu se dogoditi i događaju se svima, ne samo onima koji naprave nešto loše. Ako napravite sve u skladu s propisanim mjerama, manja je vjerojatnost da ćete se u ovom razdoblju zaraziti, ali vjerojatnost i dalje postoji. Nitko od nas nije neranjiv, većina ljudi ni sebe ni druge namjerno ne ugrožava.

Osim podsjetnika na to da nitko od nas nije nedodirljiv, u ovom je trenutku važno spomenuti jedan fenomen koji se ovih dana često pojavljuje oko nas, a vrlo je štetan. Radi se o *stigmatizaciji*, odnosno negativnom obilježavanju ljudi koji su već oboljeli ili se nalaze u samoizolaciji. Jedna je stvar napraviti malo veći fizički razmak od ljudi za koje znamo ili sumnjamo da su zaraženi: oni uistinu zdravstveno jesu potencijalno

više ugrožavajući od nekog drugog te je stoga razumljiva potreba da njima ne budemo fizički blizu. Pritom treba naglasiti da u realnosti tim ljudima fizički i nismo blizu jer su oni po definiciji izolirani, dakle fizički udaljeni od nas. Druga je stvar napraviti ljudsku ili emocionalnu distancu od njih ili ih kriviti za njihovu bolest. To što znate da je netko bolestan ili u samoizolaciji ne znači da zaslužuje da ga se zbog toga osuđuje. Možda se ta osoba zarazila unatoč tome što je sve radila vrlo odgovorno i pažljivo, Vi to ne znate.

Kao što smo napisali, loše se stvari mogu dogoditi i događaju se svima. Čak i kad snose dio odgovornosti, što nije uvijek slučaj, to ne znači da su ljudi kojima se događaju loše stvari to zaslužili ili da zaslužuju osudu onih kojima se tako nešto nije dogodilo. Čak i ako mislite da je netko dijelom odgovoran za ono što mu se dogodilo, nemojte zaboraviti da njegovu cijelu priču ne znate, a i da znate, svejedno ne biste bili u poziciji donositi takve sudove. Također, imajte na pameti da većina ljudi ima potrebu i *vjeruje u pravedan svijet*. To uvjerenje nam je važno jer daje smisao poštenom i dobrom ponašanju. "Dobro se dobrim vraća" poslovice je koja najbolje reflektira ovo vjerovanje. Ono se dijelom pojavljuje zbog onoga što smo ranije pisali, temeljne ljudske potrebe da razumijemo i kontroliramo svijet oko sebe. Kao što nam osjećaj kontrole i učinkovitosti pomaže i omogućava svakodnevno djelovanje, i ovo vjerovanje ima puno svojih dobrih i ljudskih strana jer nas, primjerice, potiče da se ponašamo moralno i pošteno. Međutim, ono ima i jednu vrlo opasnu i lošu stranu: ako se dobro doista dobrim vraća, onda ljudi ponekad sebi uzmu za pravo zaključiti kako iz toga slijedi da su loše stvari koje drugi doživljavaju kazna za nešto loše što su sami napravili. Nije. Silovane žene nisu krive za silovanje, djeca na odjelu onkologije nisu zaslužila oboljeti. Iako svijet nije ni loše ni zvjersko ni kaotično mjesto, to ne znači ni da je potpuno pravedno i smisljeno. Loše se stvari događaju. Ako i nemate to osobno iskustvo, nemojte se zavaravati: mogu se dogoditi i Vama. Nemojte osuđivati druge zbog toga što su oboljeli ili strepe da će oboljeti. Čak i ako ne možete suosjećati s njima, nemojte ih stigmatizirati.

Za očekivati je da ćete i kod sebe i kod drugih ovih dana viđati svašta te da puno toga što vidite nećete moći lako razumjeti i prihvatiti. Ako se to dogodi, u redu je. Ne morate se uvijek truditi sve razumjeti, nekad to i nije moguće. Čak i u normalnoj svakodnevnici, a naročito u kriznim situacijama, na površinu mogu izaći neke dosta intenzivne, teške i duboke stvari koje svatko od nas nosi u sebi te je stoga u ovim vremenima naročito teško u potpunosti razumjeti bilo koga. Budite senzibilni, očekujte da ćete oko sebe viđati ponašanja koja nećete razumjeti i, kad se to dogodi, imajte strpljenja i sa sobom i s drugima. Umjesto da se trudite u svoj rječnik prevesti sve ono što vidite oko sebe i do kraja razumjeti reakcije ljudi oko Vas, radije se prisjetite zašto ste sebi bliske ljude uopće odabrali da Vam budu bliski (sjetite se što je to što kod njih volite ili cijenate) ili osvijestite vlastita ponašanja koja izvana mogu izgledati čudno.

Ovakva razmišljanja mogu Vam pomoći da lakše suosjećate sa sobom i drugima u ovim izvanrednim uvjetima. Poštujte svoje specifične reakcije i one ljudi oko Vas.

Sve dosad napisano ne znači da ovih dana morate poticati ili podržavati ponašanja koja smatrate da nisu dobra ili tolerirati neke stvari koje uopće nisu prihvatljive: agresija, na primjer, nije prihvatljiva ni u jednom, pa tako ni u ovom trenutku, kao ni hodanje po benzinskim postajama ako sumnjate ili sigurno znate da ste zaraženi. Povećajte toleranciju na prihvatljiva ponašanja, ali zadržite kritičnost i reagirajte na ponašanja koja jasno odstupaju od norme u bilo kojim vremenima. Reagirajte na neodgovorna ponašanja, ali nemojte stigmatizirati.

## Što nam slijedi?



U Hrvatskoj, jednako kao i u cijelom svijetu, brojni znanstvenici, liječnici, političari i osobe iz javnog života pokušavaju predvidjeti što nam slijedi u tjednima koji dolaze. Iza nekih od tih predviđanja nalaze se relevantni podaci i ekspertiza te se oni stoga mogu smatrati vjerodostojnijima i vjerojatnijima, ali nijedno od njih nije sigurno. Vezano uz moguće ishode, ako se dovoljno

potrudite, lako ćete pronaći scenarije na cijelom spektru lepeze onoga što se može dogoditi, od najoptimističnijih do najpesimističnijih ishoda. Kada ova situacija prođe, ispostavit će se da su neki od ovih scenarija bili relativno točni i iz te će se perspektive činiti da smo upravo njih mogli očekivati. U tom ćemo se dojmu varati. Brojna su istraživanja u psihologiji pokazala kako su ljudi u svom razmišljanju skloni tzv. *pristranosti pogleda unatrag* (eng. hindsight bias), koja se očituje upravo u tome da nam se nakon neočekivanog događaja ili ishoda čini da je on zapravo cijelo vrijeme bio predvidljiv. Najčešće to nije istina: da se može, vjerojatno bi se predvidio, naročito u trenutku kad toliko ljudi pokušava napraviti upravo to i kad toliko toga ovisi o njihovoj uspješnosti. Doslovno sve ekonomije i sva društvena uređenja cijelog svijeta u ovom su trenutku ugroženi. Što zbog humanih, što zbog društvenih, što zbog čisto ekonomskih ili čak sebičnih razloga, svakome je trenutačno u interesu napraviti točno predviđanje i što prije pronaći rješenje. Da je ono očigledno, našlo bi se. Stoga, kad jednog dana netko olako kaže da je cijelo vrijeme bilo očigledno da će nam se dogoditi upravo scenarij koji se doista dogodio, uzmite njegove riječi s itekakvom rezervom.

Iz perspektive sadašnjeg trenutka, iako je moguće postavljati najrazličitije pretpostavke o vremenima koja dolaze, nema načina na koji možemo sigurno znati kakva nas kratkoročna, pa ni dugoročna budućnost čeka. Ova spoznaja kod mnogih izaziva nelagodu jer je ljudima često teško nositi se s neizvjesnošću i nemogućnošću planiranja budućnosti. Nekima je to naročito teško jer po svojoj konstituciji imaju slabu *toleranciju prema neizvjesnosti*. Ako u tom opisu prepoznajete sebe ili neke osobe koje poznajete, imajte razumijevanja za sebe i njih. Iako se izvana može činiti da nema razloga za brigu, osjećaj da ne znamo što će donijeti utorak, petak, idući tjedan ili mjesec nije ugodan i stvara nam dodatan stres.

Lako je reći da će biti što bude, lako je reći da će svakome od nas biti kao i svima drugima. Iako je to velikim dijelom i istina, tjeskoba koja će se kod nekih od nas pojaviti zbog neizvjesne budućnosti te izjave neće umanjiti, ona će se samo zbrojiti na sve one druge nelagode koje nam se u ovom razdoblju pojave. Ako Vas muči ovaj osjećaj, osvijestite ga i u nastavku teksta saznajte kako se nositi s njim.

Iz svega napisanog slijedi preporuka koju smo već maloprije napisali: nemojte pretjerano razmišljati o tome što sve ovo što nam se događa znači, kako će biti dalje i koje su moguće posljedice ovog stanja jer nemate dovoljno podataka da biste mogli donijeti neki vjerodostojan zaključak ili sebi riješiti probleme koji se možda hoće, a možda i neće pojaviti u budućnosti. Trenutačno se čini da postoji nemala vjerojatnost da će još neko vrijeme potrajati ova izravna, zdravstvena kriza nakon koje bi mogla uslijediti ona indirektna, ekonomska, koja će nastati kao posljedica zastoja u normalnom funkcioniranju života tijekom pandemije. O njoj ne treba previše razmišljati niti smišljati moguće scenarije o svim posljedicama koje će donijeti jer na trenutačnu situaciju utječe toliko puno što poznatih što nepoznatih činitelja da je vjerodostojne prognoze velikoj većini ljudi nemoguće donositi. Posljedice će sigurno biti dalekosežne i sustavne, kao i rješenja koja će se morati osmisliti da nam se omogući normalan život.

Nemojte sami sebe pretjerano mučiti pitanjima o tome kako ćete otplaćivati kredite ako Vam se smanji plaća ili kako ćete riješiti zaostale poslove jer na njih trenutačno nema odgovora: moguća rješenja ovise o tome koliko će sve skupa trajati i s kojim će ishodom završiti, a to ne znamo. Kriza kojom smo pogođeni je globalna i sve će nas dotaknuti. Ne podjednako, ali dovoljno da nitko od nas probleme s kojima se suočavamo neće morati rješavati sam. Kriza je sustavna, puno će problema biti dijeljeno te će stoga i rješenja morati biti sustavna. Kada u ovom trenutku razmišljate o tome kako ćete riješiti probleme s kojima se suočavate ili ćete se možda suočiti, u smišljanju rješenja ostajete u okvirima koji su Vam poznati i koji su dosad vrijedili. Ali, za očekivati je da će se u budućnosti, na globalnoj razini, morati osmisliti inovativna rješenja koja zasad ne postoje te da će nam se svima otvoriti neke nove, trenutačno još uvijek neprepoznate i neotkrivene mogućnosti za rješavanje problema.

U ovom je trenutku važno zadržati određenu dozu *optimizma* i *povjerenja u sebe i svijet*. To ne znači da morate biti slijepo pozitivni i ispred ogledala sebi ponavljati da će se sve sigurno riješiti do prekosutra ili planirati ljetne praznike na Maldivima. Nerealni optimizam Vam neće pomoći, upravo suprotno: on Vas lako može razočarati ili Vam čak i naštetiti ako na temelju njega novac ili druge resurse koji su Vam na raspolaganju uložite u planiranje aktivnosti koje izgledno nećete moći ostvariti.



Oprezan optimizam i vjera utemeljena na prethodnim iskustvima su nešto potpuno drugo. Posljednjih nekoliko tjedana jasno Vam pokazuju da ste se već našli u izvanrednim uvjetima kojima ste se, na ovaj ili onaj način, uspjeli prilagoditi te ste uspjeli pronaći način na koji se nosite s njima. Ako se prisjetite nekih drugih razdoblja u životu, sigurno možete naći primjere sličnih ili možda čak i težih situacija u kojima ste napravili isto to. Ako razmislite o povijesti čovječanstva,

lako ćete zamijetiti da je tijekom vremena nemali broj puta došlo do izuma koji su radikalno promijenili živote ljudi i do promjena paradigmi u svim sferama života, primjerice u znanosti, koji su u pitanje doveli temeljne pretpostavke i postulate tadašnjih aktivnosti i pristupa. Ako se osvrnete oko sebe, vidjet ćete da se ljudi na najrazličitije načine prilagođavaju situaciji oko sebe. Zamijetite da pomažu jedni drugima, uočite da unatoč krizi solidarnost među ljudima ne pada, nego raste. Na tim temeljima gradite svoj optimizam pa mu onda dopustite da Vam pomogne lakše se suočiti s trenutnom situacijom i svime što nas u budućnosti čeka.

## Što ćemo kad ovo prođe?

*Kad ovo prođe, nosit ćemo se s onim što dođe.*

Ovih se dana, osim o zaštiti zdravlja i važnosti poštovanja mjera zaštite od koronavirusa, često mogu čuti razgovori o tome kako nakon ove pandemije svijet više neće biti isti. Puno ljudi nagađa što to znači, pitaju se kako će izgledati svijet koji dolazi, spominju mogućnost pojave velike ekonomske krize koja nikoga neće ostaviti netaknutog. Kao što je ranije spomenuto, takva je predviđanja teško praviti, i kod mnogih ljudi takvi razgovori mogu izazvati određenu nelagodu ili potaknuti pojavu ranije opisanih osjećaja tjeskobe ili bespomoćnosti.

Ako se to dogodi, sjetite se onoga što smo ranije objasnili, činjenice da je stres u situacijama neizvjesnosti i više nego normalan. Pokušajte ne razmišljati previše o detaljima mogućih scenarija neizvjesne budućnosti. I, najvažnije od svega, osvijestite činjenicu da ste Vi sami, čak i kad nemate kontrolu nad mnogim aspektima trenutačne situacije, sve samo ne bespomoćni.

Mnogi od vas, zapravo većina vas u životu je doživjela zahtjevne, izazovne i teške situacije. Neki su preživjeli rat, neki bolesti, neki nezgode, neki bolesti bližnjih, neki smrti bližnjih, neki druge događaje koji su od njih zahtijevali više od onoga što su mislili da mogu. Sjetite se kad Vam je prije u životu bilo teško i osvijestite činjenicu da ste, na ovaj ili onaj način, sami ili uz podršku drugih, našli način za nositi se s njima. To će Vam pomoći da si osvijestite činjenicu da u sebi imate snage i otpornosti i kapaciteta za preživjeti i nositi se s puno toga, čak i sa situacijom u kojoj se trenutačno nalazimo.

Bez obzira na to koliko mjere kontrole pandemije koronavirusne bolesti (COVID-19) potraju, bez obzira na posljedice koje ostave na svjetsku ekonomiju i druge aspekte društvenog života, kada ova kriza završi, sa svim što budućnost donese moći ćete se najbolje nositi ako se tijekom trenutačnih mjera nastavite brinuti za sebe i osigurate da budućnost dočekate kao najbolja moguća verzija samih sebe koju možete njegovati u ovim vremenima.

Kad kriza prođe, nosit ćete se s onim što dođe. Do sada ste u životu stekli dovoljno znanja, vještina i kompetencija, podjednako kognitivnih kao i emocionalnih i socijal-



nih, da ste se mogli nositi s dosadašnjim događajima u životu. Ovo je vrijeme u kojem imate priliku steći nova iskustva, razviti neke nove vještine i mehanizme nošenja s problemima te povećati ono što psiholozi nazivaju *psihološkom otpornošću*, osobinu koja nam omogućuje da se spremnije i učinkovitije nosimo sa stresnim situacijama i drugim životnim izazovima i problemima.

Bez obzira na to što se dogodi danas i sutra, kad ova situacija prođe, morat ćete se nositi s onom koja dođe. U razdoblju koje nam slijedi osnažite sebe tako da ta buduća vremena dočekate čvrsti i snažni.

Na globalnu pandemiju i ekonomiju većina nas malo može utjecati. Ono što sada možete napraviti je sačuvati zdravlje sebe i svojih bližnjih te se osnažiti za vremena koja dolaze. Usmjerite se na to.



## Savjeti za lakše nošenje sa situacijom prouzrokovanom pandemijom koronavirusne bolesti (COVID-19)

---

**N**ekoliko je temeljnih savjeta koji mogu pomoći u lakšem nošenju sa stresom i strahovima uzrokovanim trenutačnom pandemijom koronavirusne bolesti (COVID-19) i društvenih promjena koje je ona donijela. Prije nego što ih ovdje pobrojimo, treba istaknuti da neki čitatelji u trenutku kad ih pogledaju i neće biti previše oduševljeni jer će im se neki od njih činiti pomalo trivijalni, a dijelom možda čak i kontradiktorni, pri čemu će na neraspoloženje tijekom čitanja možda utjecati i činjenica da ih čitaju u stanju napetosti i brige. Ako ovaj tekst zaista čitate u stanju u kojem niste za čitanje, ostavite ga sa strane i vratite mu se kasnije. Ako to nije slučaj, pročitajte sada zašto sve napisano ipak nije toliko očigledno ni kontradiktorno.

Iako se na prvi pogled savjeti napisani u ovom tekstu zaista mogu učiniti samorazumljivima ili očiglednima, to i jest i nije istina. Istina je u smislu da Vam oni mogu biti u velikoj mjeri poznati jer ih često čujete u medijima, a imate i dovoljno životnog iskustva ili mudrosti da ih i sami, zbog znanja ili dobre intuicije, već primjenjujete. Ali, to što su Vama poznati ne znači da su poznati i drugima ili da su jasni sami po sebi. Naime, ako malo razmislite, možete doći do zaključka da ovo nisu jedine moguće smjernice koje bi čovjek mogao zamisliti, zapravo je bilo moguće formulirati ih i suprotno, ali to nije napravljeno jer suprotno ne vrijedi. Primjerice, bilo je moguće napisati da u vrijeme krize sve resurse treba usmjeriti na nju, ali to ovdje ne piše: u kriznoj situaciji kao što je napad lava usred prerije savjet bi bio upravo taj (ostavi sve i bježi, skoncentriraj se samo na krizu), ali u ovoj situaciji u kojoj je prijetnja neuhvatljiva, pretjerana mobilizacija organizma nepotrebna, a vrijeme trajanja krize nepoznato, savjet je u potpunosti suprotan (trudi se živjeti normalno, hvataj se za rutinu, krizi po-



sveti onoliko koliko ti treba da ne ugroziš zdravlje). Dakle, napisani savjeti nisu jedini mogućí, pa stoga nisu ni samorazumljivi i očigledni. Ako Vama osobno jesu poznati, odlično: u tom slučaju, iako možda nećete naučiti nešto spektakularno novo čitajući ovaj tekst, on Vam svejedno možda može pomoći da potvrdite sebi da radite dobro ili naučíte nešto o tome zašto je to tako.

Također, tijekom čitanja teksta može Vam se učiniti da su neki napisani savjeti međusobno kontradiktorni. Iako je to možda na trenutke točno, u najvećoj mjeri zapravo i nije. U onoj mjeri u kojoj nisu usklađeni, savjeti su više komplementarni: oni se međusobno nadopunjuju, a ne suprotstavljaju. To mora biti tako jer je naš život previše složen, a mi kao vrsta previše razvijeni da bi se mogle dati jednoznačne i jasne upute koje bi vrijedile bez iznimki i prigovora. Ništa u životu nije toliko jednostavno, a naročito ne ova situacija. Ovih dana svatko je od nas Nacionalni stožer civilne zaštite u malom: kao i oni koji balansiraju između kontrole širenja virusa i održavanja kolikog-tolikog društvenog i ekonomskog života u zemlji, tako i svatko od nas balansira između čuvanja svog fizičkog zdravlja, zadovoljavanja temeljnih bioloških i složenijih psiholoških potreba. U trenutku dok ne postoji zabrana kretanja, netko kome za "normalno" funkcioniranje izrazito treba priroda ili kretanje svaki se dan susreće s dilemom izaći ili ne izaći kratko na ulicu. To su oni ljudi koje vidíte s prozora kako naoko besciljno hodaju gore-dolje po ulici ili kvartu. Oni takvo ponašanje ne biraju u želji da prkose mjerama ili da nekoga ugroze: ako ih bolje pogledate, vidjet ćete da se odmiču od drugih, nekad nose maske ili ih imaju pripremljene u slučaju da naiđe netko drugi. To su vrlo normalni ljudi koji jednostavno imaju različite, u normalnim uvjetima savršeno usklađene, a sada naoko kontradiktorne potrebe: žele ostati zdravi, ne žele ugroziti drugog, ali žele i trebaju neki oblik kretanja pa ga stoga, kad im je već dopušteno, pokušavaju ostvariti a da ne ugroze prva dva spomenuta cilja.

Svi smo mi jedinstveni i vrlo složeni, i u ovoj situaciji svatko na svoj način balansira između različitih potreba koje ponekad mogu zadovoljiti samo suprotni oblici ponašanja. Stoga nije čudno da ni ovi savjeti ne mogu biti do kraja međusobno usklađeni, pri čemu su oni uistinu više međusobno nadopunjujući nego suprotstavljajući.

Svi smo mi u ovom trenutku, barem u svom malom svemiru, Nacionalni stožer civilne zaštite i balansiramo između puno toga. Ovaj tekst nije iznimka.

1.

## Održite što više elemenata "normalnog života", odnosno zadržite maksimalni kontinuitet u svemu onome što Vam je ranije činilo okosnicu svakodnevice.

Iako trenutačno na njega jako utječe, COVID-19 nije Vaš život. Vaš su život Vaši ukućani, članovi obitelji, prijatelji, kolege, studenti, kućni ljubimci, Vaša znanost, hobiji, sve ono što Vas veseli. Koronavirus je jedna vanjska okolnost, jedna od mnogih koje su Vam tijekom vremena oblikovale i oblikuju različite aspekte svakodnevice. Iako ovih dana virus i zdravstvenu krizu u kojoj se nalazimo treba ispoštovati i dati im potrebnu pažnju, istovremeno većinu svoje energije treba usmjeriti na ono što čini temelj i glavninu Vašeg života: sebe i svoje zdravlje, bliske ljude, kućne ljubimce, svoje poslove, hobije, interese i sve ono što Vam je dosad bilo važno.

Više od bilo čega drugog sada je važno pokušati živjeti normalno, što god to Vama značilo: većini ljudi to znači ispunjavati svoje radne i druge obaveze, družiti se s ljudima, jesti primjereno, imati neku fizičku ili duhovnu aktivnost, rekreirati se, naći vremena za odmor. To su apstraktne kategorije koje su do prije nekog vremena možda značile otići na posao, vidjeti se s prijateljima na kavi, izaći na koncert, otići u crkvu, posjetiti teretanu. Ove konkretne aktivnosti Vam sad nisu dostupne, ali to ne znači da potrebe koje su one ispunjavale ne možete zadovoljiti: s prijateljima se ne možete vidjeti na kavi, ali se možete čuti ili vidjeti preko videopoziva; ne možete u teretanu, ali vježbati možete i kod kuće; ne možete posjetiti muzej, ali možete pronaći neku virtualnu izložbu na internetu. Kod druženja na kavama ključni elementi su druženje i druga osoba, ne kava ni stolica kafića koji Vam sada nisu dostupni. Nemali broj svojih potreba možete zadovoljiti i u ovim uvjetima: možda ne na isti način, ali zadovoljiti ih, barem donekle, možete. Potrudite se to i napraviti. Ne živcirajte se ako ishod ne bude idealan: *u ovoj situaciji dovoljno dobro je dovoljno dobro.*

### a. Zadržite aktivnosti koje možete, osmislite nove koje će zamijeniti one kojima se ne možete baviti.

S jedne strane, ponekad se može učiniti besmislenim praviti se da je situacija normalna ako očigledno nije. Iako je pritom upasti u malodušna razmišljanja, primjerice razmišljati kako su u ovim vremenima Vaši rutinski poslovi trivijalni i nevažni ili se pitati koji je smisao truditi se raditi od doma kad Vam je sve što radite otežano ili manje učinkovito. Koliko su takva razmišljanja točna, apsolutno je nevažno. Kod ovakvih misli nije važno jesu li ili nisu točna, važan je učinak koji one imaju na Vas, a on nije dobar. Čak i ako to znate, teško je, gotovo nemoguće spriječiti takve misli. Stoga je bolje prihvatiti činjenicu da će se one ponekad pojaviti pa ih, kad se to dogodi, zamijetiti i poslušati, a zatim pustiti da prođu i vratiti se drugim razmišljanjima i aktivnostima.

Naime, Vama je u ovom razdoblju cilj biti dobro i ,onoliko koliko možete, osjećati se produktivno. Pretjerana briga o stvarima na koje ne možete utjecati i koje ne možete predviđati Vam u tome odmaže jer Vas čine i napetima, tjeskobnima i nezadovoljnima. Stoga je važno ne prepuštati se takvim razmišljanjima, ako ih već ne možete spriječiti. Kada se pojave, a pojavit će se, dajte im minimum prostora i pažnje koju zahtijevaju, a zatim se posvetite nečem drugom.

U kriznim situacijama koje se odjednom pojave i traju relativno kratko, kao što su potres ili teroristički napad, u pravilu moramo zaustaviti sve uobičajene aktivnosti i posvetiti se trenutačnoj prijetnji. Takvo je ponašanje poželjno i najbolje nam pomaže da se zaštitimo u trenutku akutne prijetnje. Međutim, ako je ugrožavajuća situacija takva da traje duže vrijeme i sa sobom ne nosi stalnu izravnu prijetnju pojedincu, poželjnija je drugačija vrsta prilagodbe. Naime, u ovom su nam razdoblju podjednako ugroženi i fizičko i mentalno zdravlje te se moramo pojačano brinuti i o jednom i o drugom. Fizičko zdravlje koje nam je potencijalno ugroženo tijekom idućih tjedana zaštitit ćemo redovitom higijenom i poštovanjem nacionalnih mjera zaštite, a mentalno pojačanom brigom o sebi i zadržavanjem osjećaja normalnosti. Naime, u kriznim situacijama koje traju i koje nas emocionalno iscrpljuju, kao što je slučaj s ovom u kojoj se nalazimo, izrazito je važno pokušati ustrajati u održavanju "normalnosti", odnosno nastavljanju svih aktivnosti koje su do jučer predstavljale sastavne dijelove naših života ili osmisliti nove koje će zamijeniti one kojima se trenutačno ne možemo baviti.

U trenutačnoj situaciji, na razini šire zajednice, iznimno je važno što i kako rade medicinski djelatnici, policija, blagajnice u trgovinama i ljudi koji obavljaju neka druga zanimanja koja su od ključne važnosti za život zajednice. Osim toga, za svakog od nas iznimno je važno što i kako radi svatko od nas. Ovo nije vrijeme za propitkivanje smisla svog posla i zaključke o tome kako naše aktivnosti, s obzirom na okolnosti, nisu važne. Možda stvarno nije od svjetske važnosti da studenti xy studijske grupe wz sveučilišta idući tjedan nauče što su z-vrijednosti i kako se one računaju, ali je itekako važno da nastavnik i studenti te grupe misle da jest. Ovo nije vrijeme za relativiziranje i snižavanje kriterija, nego upravo suprotno. Svatko od nas treba se dodatno potruditi dati najviše od sebe u onim poslovima koji su nam posvećeni, i to više radi nas i drugih koji su u njih uključeni nego radi samih poslova. Osjećat ćemo se bolje i cijelu krizu prebroditi uspješnije ako tijekom ovog razdoblja sačuvamo svoj integritet, zadržimo osjećaj smisla, ne prestanemo brinuti o stvarima koje su nam inače važne, ne izgubimo interes za ono što nas inače zanima. Kao što je u nastavku naznačeno, ishod naših nastojanja vjerojatno neće biti idealan unatoč svim našim naporima. To sada nije važno. Važan je proces, a ne ishod; važno je putovanje, a ne destinacija.

U ovom kontekstu treba naglasiti da su osjećaji zarazni ne samo među ljudima nego i tijekom vremena unutar pojedinca. Ako mi se danas učini da moj redovni po-

sao i nije toliko važan, pa ga napravim loše ili odgodim, raste vjerojatnost da ću sutra isto zaključiti za kuhanje ručka ili pranje zubi, a za tjedan dana za izlazak iz kreveta. Gubljenje interesa za svijet oko sebe može biti prvi korak u razvoju teškoća s kojima ćemo se s vremenom sve teže boriti i zato je važno od samog početka uložiti napor da izbjegnemo ono što s vremenom može postati vrlo štetan zatvoreni krug brige, malodušja i pasivnosti.

U situaciji u kojoj se trenutačno nalazimo, najvažnije je zadržati osjećaj normalnosti, osjećaj sebe, osjećaj da kontroliramo barem neke dijelove svoje okoline i da smo u životu i dalje učinkoviti. Stoga se u ovim danima posvetite aktivnostima koje su Vam dosad bile korisne, važne ili drage jer će Vas one držati dalje od onih koje Vam štete te Vam pomoći da se osjećate korisno i dobro.

### b. Razvijte novu rutinu i sačuvajte strukturu dana.



Iako u životu svakog pojedinca promjene mogu imati itekako pozitivne učinke na mentalno zdravlje, rutina naše svakodnevnice jednako nam je važna i korisna. Svatko od nas ima neku rutinu, neki ritam koji njeguje u svom danu koji mu olakšava bavljenje poslovima, daje osjećaj udobnosti i sigurnosti te stoga ima pozitivan učinak na mentalno zdravlje. Manje zbog samog virusa, a puno više zbog mjera

ograničenja kretanja i druženja koje su trenutačno na snazi, mnogi od nas ne mogu održati rutinu na koju su dosad bili navikli te stoga moraju razviti neku novu. Važno je uložiti napor u to te osigurati da nova rutina ima što više elemenata one stare koju smo razvili u skladu sa svojim potrebama i interesima.

U razdoblju kad većinu dana provodimo kod kuće, velikom je broju ljudi dosta izazovno truditi se oko toga da ustanu na vrijeme, redovito jedu, čak i da se obuku. Bilo to uistinu potrebno ili ne, važno je ustrajati u svim tim aktivnostima jer se zbog njih osjećamo bolje i zdravije.

Dakako, to ne znači da sebe ponekad ne možemo "počastiti" danom u pidžami ili potpunim neradom. Tko se na taj način dosad odmarao, na taj bi se način trebao i sada odmarati. Samo zato što smo cijelo vrijeme doma, ne znači da nismo zaslužili vikend ili drugi dan odmora. Poklonite sebi taj dan, samo se pobrinite da se ne pretvori u godinu.

### c. Budite strpljivi kad uspjeh ne bude savršen.



U trenutku pisanja ovog teksta, dva su tjedna prošla otkad je odgojno-obrazovni sustav prešao u virtualni svijet. Ponekad se na temelju medija može učiniti da se taj prijelaz dogodio jednog ponedjeljka ujutro, onog 16. ožujka, i da je, jednom kad se to dogodilo, odgojno-obrazovni sustav bio "riješeno". To je vrlo, vrlo daleko od istine. Taj ponedjeljak ujutro i dan-dva nakon njega možda jesu bili ključni u tom prijelazu, ali prijelaz niti je počeo u

tom trenutku niti je tim trenutkom završio. On traje i trajat će još dugo. Svi koji rade u sustavu obrazovanja znaju da održati nastavu online ne znači samo uključiti računalo pa nekoliko sati raditi ono što se inače radi u učionici. Nije to baš tako jednostavno, virtualni svijet kvalitativno je drugačiji od onog na koji smo navikli i donosi puno specifičnih problema i "izazova" koji niti su trivijalni niti se mogu riješiti za dan, tjedan, mjesec ili čak semestar. Ono za što Vam u učionici ponekad treba tri do pet minuta, primjerice provjeriti prate li učenici ili studenti Vaše predavanje, sad može zahtijevati dan ili dane. Virtualni je prostor drugi svemir i naučiti se snalaziti u njemu zahtijeva napor, učenje, motivaciju i vrijeme. Ne ide preko noći. A to je samo dio priče. Jer, u ovom razdoblju kad puno nas radi i uči od doma, velik broj ljudi radne obaveze obavlja u uvjetima koji nisu kompatibilni s ozbiljnim radom. Najbolji su primjer za ovo osobe koje pokušavaju raditi dok su djeca uz njih: to ponekad jednostavno ne ide. Oni su navedeni kao primjer koji svatko može lako zamisliti, ali s preprekama, istina drugačijeg tipa, se susreću i oni koji doma imaju naoko idealne uvjete za rad.

Ako Vam se ovih dana čini da sve radite po nuputcima, ali da ništa ne ide kako bi trebalo, niste sami. Većini je tako. Prebacivanje života u virtualni prostor je zahtjevno i potrajat će. Imajte strpljenja za sebe i druge, nemojte se iznenaditi kad se problemi pojave tamo gdje ste ih najmanje očekivali, podijelite brige i posavjetujte se s kolegama jer i oni vjerojatno imaju slične probleme, nemojte misliti da su oni koje imate "glupi" ili da se događaju samo Vama. To nije istina. Događaju se, na ovaj ili onaj način, u ovo ili onaj mjeri, svima.

## 2. Uzroku trenutačne krizne situacije dajte pažnju koju zaslužuje, ali ne više od toga. Ograničite izloženost medijima.

Teško je odoljeti stalnom traženju informacija o koronavirusu, broju oboljelih ili drugim događanjima u zemlji koja se vežu uz njega. Važno je biti pravovremeno informiran i znati sve što je važno za lakše funkcioniranje u trenutačnoj situaciji. Međutim, pretjerano traženje i gledanje vijesti, stalno provjeravanje broja zaraženih ili iščitavanja mogućih scenarija za budućnost može biti previše iscrpljujuće i napraviti nam više štete nego koristi. Psihološka istraživanja jasno pokazuju kako pretjerana izloženost medijskim sadržajima može povećati doživljaj akutnog stresa i biti štetna za nas. Naročito ugrožavajuće može biti ako u svrhu informiranja pretjerano upotrebljavamo društvene mreže jer su one podložnije lažnim vijestima koje ponekad povećavaju osjećaj prijete i straha (korištenje društvenih mreža za ostvarivanje kontakta s drugima nema takav negativan utjecaj). Ako smo stalno usmjereni na ono što nas plaši i ugrožava, stalno se osjećamo uplašeno i ugroženo, dakle samo održavamo ili pojačavamo emocije koje bismo zapravo željeli izbjeći. Istovremeno propuštamo uključiti se u aktivnosti koje bi nam mogle pomoći da se opustimo, povežemo s drugima, napravimo nešto korisno. Stoga se preporučuje ograničiti traženje informacija o virusu i posljedicama koje uzrokuje te vijesti gledati dva do tri puta dnevno, a ostatak vremena posvetiti drugim aktivnostima.

### a. Ponašajte se odgovorno.



“Ljudi, ostanite doma”, rečenica je koju smo toliko puno puta čuli i koju ćemo nastaviti slušati još neko vrijeme. “Ljudi, ponašajte se odgovorno”, druga je varijanta iste misli.

Pa eto, i mi Vam kažemo ponašajte se odgovorno. Ne samo sad, uvijek se ponašajte odgovorno. Budite odgovorni prema sebi i prema drugima. Budite svjesni činjenice da Vaša ponašanja imaju posljedice i da trenutak nepažnje ili nerazmišljanja uistinu može loše završiti.

Bez obzira na to što osobno mislite o trenutačnoj pandemiji, slijedite upute i mjere koje su na snazi. Čak i ako su one pretjerane, uistinu ne želite riskirati to da svojim ponašanjem ugrozite zdravlje sebe ili nekog drugog. Trenutačno nije važno tko je u pravu, važno je da loših ishoda bude što manje. Ako u nekom trenutku napravite nešto zbog čega ćete kasnije pomisliti da ste naudili sebi ili drugima, to će ostaviti posljedice na Vas, Vašu sliku o sebi i svijetu. Bez obzira na zdravstveni ishod koji se dogodi, krivit ćete se zbog toga i bit će Vam teško. Nemojte sebe dovesti u tu situaciju.

Iako je sve ovo skupa lako reći, i iako je to uistinu točno, ponašati se odgovorno nije uvijek lako. Nekad možda nismo sigurni ni što to točno znači: zamislite dilemu roditelja u samoizolaciji koji vjeruje da mu je život djeteta ugrožen. Što je njegova glavna odgovornost? Treba li napraviti sve da spasi svoje dijete ili ostati doma da ne ugrozi nekog drugog? Zanimarite sad ishod te situacije: to što dijete na kraju možda i nije bilo smrtno bolesno ne znači da je to roditelj u trenutku odluke znao. Imajte i na pameti činjenicu da u tom trenutku spomenuti roditelj ne razmišlja ni logički ni racionalno: on je u stanju velikog stresa i panike, i nema kapaciteta za trezveno i smireno promisliti o svim aspektima situacije. Što mislite, što biste Vi napravili u toj situaciji?

Ovaj smo primjer dali da pokažemo da je nekad teško odgovorno se ponašati. Nekad se različite odgovornosti koje imamo međusobno suprotstavljaju, pa je tek tad teško donijeti pravu odluku. Nekad zaboravimo, u trenutku nepažnje napravimo krivi potez. Nekad smo toliko preplavljeni emocijama da ne možemo racionalno razmišljati. Neki od nas će, primjerice adolescenti, zbog specifičnosti razdoblja u kojem se nalaze, teže slijediti upute o odgovornom ponašanju.

Iako je ponekad teško, ne znači da u svakom trenutku ne trebamo aktivno pokušavati ponašati se najodgovornije što je u našoj moći. Napravite to. Ponašajte se odgovorno.

3.

**Budite u kontaktu sami sa sobom, osvijestite i aktivno regulirajte svoje emocije, razmišljanja i ponašanja, više pažnje posvetite brizi o sebi i ljudima oko sebe.**

Ovih dana većina ljudi živi u stalnom stresu. Neki se boje da će se zaraziti, neki brinu za svoje bližnje, nekima jako teško pada ograničenje kretanja, neki se teško nose s nemogućnošću uključivanja u socijalne aktivnosti na koje su navikli, neki brinu zbog nesigurnosti posla i ekonomske krize koja se naslućuje u budućnosti. Većina ljudi trenutačno češće doživljava strah, tjeskobu, tugu i stres nego što je to do nedavno bio slučaj te je stoga iznimno važno biti svjestan onoga što se događa u nama i truditi se aktivno regulirati ono što doživljavamo i radimo.

Iako smo trenutačno svi u određenoj mjeri pod pojačanim stresom, na njega su naročito ranjivi oni koji se možda nalaze u demografskim skupinama kojima koronavirus više prijeti, ljudi koji rade u zanimanjima koja su u izravnoj vezi s brigom o oboljelima ili su važna za održavanje normalnog života zajednice, ljudi koji su u životu već preživjeli neke traumatske i jako stresne događaje i ljudi koji su i inače ranjivi za razvoj mentalnih poremećaja ili oni koji od njih već pate. Ako spadate u bilo koju od ovih skupina, naročito je važno da, gdje god možete, pojačano pazite na sebe i potražite pomoć čim zamijetite da se s trenutačnom situacijom sami ne možete učinkovito nositi.

Osjećamo što osjećamo i to ne možemo baš tako lako promijeniti čim poželimo. Nije dovoljno samo zaželjati, nije lako pronaći učinkovite načine regulacije emocija. Oni su najčešće zapravo posredni: mijenjajući ono što možemo, naše ponašanje ili razmišljanja, te radeći na regulaciji tjelesnih reakcija, utječemo i na one emocionalne. Izravan rad na emocijama je zahtjevan i nekad nas može odvesti tamo gdje možda i ne želimo ići. To ne znači da trebamo izbjegavati emocionalna stanja koja doživljavamo ili od njih bježati, upravo suprotno. Važno je doživjeti ih i osvijestiti da su prisutni, a zatim se, ovisno o stanju koje doživimo, pokušati ponašati na način koji će nam dugoročno donijeti najveću dobrobit.

#### **a. Prepoznajte i prihvatite emocije koje doživljavate.**



“Negativne”, odnosno neugodne emocije tuge, straha, brige, tjeskobe ili ljutnje normalne su i funkcionalne emocije jednako kao i one ugodne koje često nazivamo i pozitivnima, kao što su sreća ili ljubav. U trenucima kad nešto izgubimo ili kad smo ugroženi, normalno je doživjeti emocije tuge, straha, brige, pa čak i ljutnje jer nemamo ono što želimo ili mislimo da



nam pripada. Stoga, i više je nego očekivano da ćemo u situaciji u kojoj se nalazimo ovakve emocije doživljavati češće nego uobičajeno. Što onda s njima? Pa, što radite kad je ispred Vas ljuto, preplašeno ili tužno dijete? Pokušavate ga smiriti, utješiti, pomoći mu da se osjeća bolje. Isto što biste napravili sa svojim ili tuđim djetetom, pokušajte napraviti i sa sobom. Nemojte umanjivati svoje doživljaje, nemojte se osuđivati jer se zbog njih počinjete ponašati iracionalno, nemojte misliti da ste sebični jer Vam je teško zbog nečega što izgleda kao sitnica, dok drugi ljudi imaju puno veće probleme od Vas.

Imate pravo na emocije koje doživljavate. Svakome od nas, radio on u trenutačno ugroženim strukama ili mu prijetila bolnica ili je ljut jer ne može u teretanu, na svoj je način teško. Svakome od nas život je na neki način poremećen, svatko nešto gubi. Nemojte uspoređivati gubitke jer ovo nije natjecanje. Svakome su njegovi problemi teški, svakome je njegov gubitak bolan. Dakako, to ne znači da je dobro ne misliti na druge ili vjerovati da je baš Vama najteže: pogledajte oko sebe, osjetite i pokažite suosjećanje za

druge, ali nemojte ni sebe osuđivati zbog svojih iracionalnosti ili neugodnih stanja koja doživljavate.



Iako u trenutačnoj situaciji većina nas očekuje da će neugodne emocije koje doživljavamo biti vezane samo i isključivo uz koronavirus ili konkretne promjene u okolini koje nam mijenjaju život, važno je znati da to nije istina. U kriznim situacijama kao što je ova i najmanja sitnica koju zamijetimo oko sebe ili prepoznamo u sebi lako kod nas može

probuditi nelagodna stanja koja su vezana uz neke teške događaje koje smo doživjeli u prošlosti. Taj se fenomen naziva *retraumatizacija*, a može se očitovati u tome da Vam se odjednom počnu vraćati slike i sjećanja iz, primjerice, rata ili drugih teških situacija koje ste proživjeli.

Uz to, ljudi kojima trenutačna situacija probudi neke nelagodne uspomene i osjećaje bespomoćnosti i gubitka kontrole koje su tada osjetili vrlo često mogu imati značajnijih problema u slijedenju uputa relevantnih institucija jer su previše uznemireni za takvo što. Nekome tko je više mjeseci bio zatvoren u podrumu tijekom bombardiranja u ratu bit će beskrajno teško mirno sjediti u stanu i vježbati jogu preko *youtubea* dok svijetom hara koronavirus. Ako takva osoba izađe van prošetati češće nego što Vi mislite da bi trebala, imajte razumijevanja za takvo ponašanje i nemojte ga olako stigmatizirati kao "neodgovorno". Ako poznajete osobe za koje iz ovog ili onog razloga smatrate da im ova situacija može izazvati retraumatizaciju, nemojte ih osuđivati jer

je njihova trenutačna situacija dvostruko teža. Ako ste Vi takva osoba i ne možete se nositi s emocijama koje trenutačna situacija izaziva u Vama, potražite pomoć bliske ili stručne osobe.

Bez obzira na njihov uzrok, osjetite svoje neugodne emocije, svoju tugu, priznajte sebi da se bojite, zaplaćite zbog gubitka koji osjećate, ali nemojte dopustiti da se izgubite u njima. Isto tako, imajte razumijevanja za svoja ponašanja koja bi drugi možda nazvali iracionalnima: ako ste upravo Vi nakupovali zalihu kvasca koju nećete potrošiti do iduće prijestupne godine, nemojte se toga pred sobom sramiti. Ne morate se time hvaliti i to svakako nemojte u budućnosti ponavljati, ali se tome možete nasmejati ili takvo ponašanje prihvatiti kao simptom Vašeg ukupnog stanja. Kupovali ste nepotrebno ne zbog sebičnosti ili gramzivosti, nego zbog brige i straha. Naučite nešto iz tog iskustva, nemojte ga ponoviti, ali nemojte sebe ni pretjerano osuđivati zbog toga.

Koliko god intenzivne i neugodne bile, *Vi niste Vaše emocije*. One su dio Vas, ali nisu cijeli Vi. Trenutačno su one u velikoj mjeri određene okolnostima u kojima se nalazite i za očekivati je da će se u velikoj mjeri same od sebe smiriti kad se situacija popravi. U međuvremenu, iako od njih nećete bježati, pokušajte ih uravnotežiti drugim stvarima. Naime, ono što nam u trenutku kad doživljavamo neugodne emocije može pomoći je **traženje zanimljivih distraktora**, odnosno usmjeravanje pažnje na nešto drugo, primjerice dobar film ili kuhanje ručka. Također, kao što će u nastavku biti detaljnije opisano, u takvim situacijama od koristi nam mogu biti i **tehnike opuštanja**, primjerice meditacije ili vježbe disanja. Na kraju, kako od sebe i svojih doživljaja ipak ne možete pobjeći, nekad Vam može koristiti i ako odlučite da ćete pokušati ne potpuno zaustaviti, već samo **odgoditi svoju zabrinutost**, primjerice da ćete se takvim mislima posvetiti samo u ono vrijeme koje sami odaberete, a ostatak vremena posvetiti drugim aktivnostima. To će Vam dati osjećaj kontrole, a odabirom drugih aktivnosti i usmjeravanjem na svoja razmišljanja i ponašanja koja je znatno lakše kontrolirati možete sebi pomoći da se tijekom ove krize osjećate smirenije i bolje.

#### b. Podijelite svoje emocije, porazgovarajte o njima.



Podijelite emocije koje doživljavate, porazgovarajte o njima s bliskim ljudima ili nazovite neku liniju pomoći. Ljudi su socijalna bića koja ovise jedna o drugima, i kao vrsta smo se razvili na način da nam dijeljenje svega, uključivo sebe, treba i pomaže. Osim toga, kao što se sjećate iz djetinjstva, čudovišta su najstrašnija dok su skrivena u ormaru

te je stoga ponekad dovoljno samo upaliti svjetlo i suočiti se s onime što je dotad vrebalo u mraku. Ono što tada ugledamo ispred nas u pravilu će biti manje strašno od onoga što smo zamišljali.

Ako doživljavate neugodne emocije, dobro je podijeliti ih s drugima, verbalizirati svoje brige i potražiti utjehu. Dakako, to dijeljenje bi trebalo napraviti na način da bude konstruktivno, da mu cilj bude pomoći sebi, a ne dodatno učvrstiti svoju poziciju straha i nemoći ili ju prenijeti drugima. Stoga, popričajte s drugima o onome što Vas brine, ali na način da osim pričanja tijekom razgovora i slušate. Poslušajte što Vam drugi kažu, naučite da je i drugima teško, prihvatite dobronamjeran savjet osobe kojoj je do Vas stalo i koja Vam želi pomoći.

Mnogi ljudi ne vole uopće razgovarati o emocijama, a kamoli onim neugodnim. Mnogi smatraju da je to ne samo nelagodno i beskorisno, već i štetno jer se time šire "loše vibracije". Ne ulazeći u točnost takvih tvrdnji, ako Vam razgovor o svojim doživljajima nije ugodan, nemojte o njima pričati, ali pronađite neki svoj način "ventiliranja". Jedan koji može čudotvorno djelovati svima, i pričalicama i nepričalicama, je **humor**. On je idealan način opuštanja kojim možemo razbiti atmosferu napetosti te na drugima vrlo neometajući i prihvatljiv način podijeliti sebe i svoje misli, pa čak i brige. Humor nam pomaže da izrazimo sebe i bolje se povežemo s drugima te je možda idealan način za dijeljenje u situaciji u kojoj se nalazimo.

### c. Ako Vam je potrebna, potražite stručnu pomoć.



U Hrvatskoj trenutačno postoji velik broj telefonskih linija na kojima možete pronaći podršku i pomoć u situaciji pandemije koronavirusne bolesti (COVID-19). Prije svega, na razini cijele Hrvatske, dostupne su brojne nacionalne linije koje navodimo na kraju ovog teksta. Osim toga, u velikom broju gradova, lokalna društva psihologa, klinički bolnički centri ili nezavisni centri za savjetovanje nude dodatne, regionalno specifične linije na kojima možete pronaći psihološku podršku tijekom ovog razdoblja. Mnoge od njih organiziraju ili višesatna ili čak cjelodnevna svakodnevna dežurstva ljudi koji su tu da bi Vas saslušali i pomogli Vam da se lakše nosite s trenutačnom situacijom. Potražite informacije o tim linijama i iskoristite ih ako Vam je pomoć potrebna.

(Krizno) savjetovanje nije isto kao psihoterapija ili traženje psihijatrijske pomoći. Ako nazovete liniju koja nudi takav oblik savjetovanja, to ne znači da ste "ludi" ili da

s Vama “nešto nije u redu”. Ako nazovete tu liniju, to znači da se nalazite u teškoj situaciji i da ili trebate s nekim podijeliti svoje brige ili želite neki konkretan savjet koji Vam netko stručan može ponuditi. Nazovite tu liniju ako se ne možete sami nositi sa stresom koje ovo doba zdravstvene krize i neizvjesnosti donosi, ako ste tužni, zabrinuti ili prestrašeni do te mjere da ne možete normalno funkcionirati, ako se osjećate “van sebe”, ako ne možete spavati ili jesti (ili obrnuto, ako ne možete prestati spavati ili jesti), ako morate nešto izbaciti iz sebe, ako Vas užasno žvirciraju svi oko Vas, ako Vas ova situacija vraća u neke prošle koje su za Vas bile teške i traumatične ili ako jednostavno imate potrebu da Vas netko sasluša.

Većina trenutačno aktivnih telefonskih linija za pružanje psihološke pomoći ustanovljena je tek prije nekoliko tjedana i to u velikom broju iz vrlo jednostavnog razloga: dogodila se krizna situacija i za očekivati je da će puno ljudi trebati određenu podršku tijekom razdoblja u kojem potraje. Pozivi su anonimni, Vi ste ti koji određuju njihovo trajanje, tijek i eventualni broj. Ako trebate i želite s nekim razgovarati, nazovite jednu od tih linija. Nazovite ih ako trebate pomoć, ti ljudi su tu zbog Vas. Prepoznajte svoju potrebu i pobrinite se za sebe – napravite to i radi sebe i radi ljudi oko Vas.

*Nazivanje telefonskih linija za pružanje psihološke pomoći tijekom trenutačne krizne situacije znak je mentalnog zdravlja, a ne mentalne bolesti.*

*Traženje pomoći u bilo kojoj situaciji u kojoj Vam je pomoć potrebna znak je mentalnog zdravlja, a ne mentalne bolesti.*

#### d. Regulirajte svoje ponašanje i spriječite neprimjerene reakcije.



Koliko god je tijekom ovog razdoblja normalno biti vrlo podložan svim, a naročito neugodnim, emocionalnim stanjima i koliko god je važno imati razumijevanja prema samima sebi i drugima kod kojih se ona pojavljuju, toliko je važno naučiti nositi se s takvim stanjima i regulirati ih, a naročito ponašanja koja izazivaju.

Tuga koju osjećam jer ne viđam ljude koje volim ili briga za bližnje koji su posebno ugroženi ili strah zbog zaraze lako mogu prerasti u osjećaje bespomoćnosti i besmisla, pasivnost i razvoj depresivnih poremećaja. Ljutnja koja se pojavljuje zbog sputanosti i nemogućnosti da se bavimo onim što volimo lako se može ispoljiti kao grubost prema drugima ili dovesti do različitih vrsta agresivnosti. To nije u redu.

Kao što ste imali priliku saznati u medijima, u ovakvim situacijama naglo i ozbiljno raste broj zlostavljanja unutar obitelji, što je i više nego razumljivo. Žrtva je zlostavljaču stalno dostupna, a zlostavljači su pod pojačanim stresom zbog kojeg reagiraju eskalacijom jedinog ponašanja kojeg poznaju, onog nasilnog. Rezultat je poražavajući.

U manje ekstremnim situacijama, u ovim ćemo se uvjetima svi lakše posvađati s drugima ili odreagirati neprimjereno čak i na vrlo sitnu provokaciju. Nije čudno da statistike pokazuju porast broja razvoda u Kini nakon prestanka karantene: boravak u uskim prostorima i stalna zatvorenost i usmjerenost na mali broj ljudi stvaraju poseban oblik stresa koji, naročito ako odnosi prije krize nisu bili idealni, lako može eskalirati. Obratite pažnju na to kako se odnosite prema drugima. Ako zamijetite da ste u komunikaciji s drugima nervozni, manje tolerantni, osorni ili da reagirate na način kojem inače niste skloni, poradite na tome. Odmaknite se, smirite pa u idućoj komunikaciji napravite bolje.

Osim prema sebi, imajte strpljenja i s drugima ako u nekim situacijama reagiraju neprimjereno. Poradite na malim stvarima prije nego što prerastu u velike. Reagirajte ako znate da je netko u ovoj situaciji posebno ugrožen. U trenucima kad smo svi iza zatvorenih vrata, potrudite se da ono što se događa iza njih postane materijal za obiteljski album ili *facebook*, a ne crnu kroniku.

#### e. Brinite o svom tijelu jer brigom o tijelu brinete i o duhu.



Najteže je izregulirati emocije. Misli nešto lakše, tu možemo naučiti prepoznavati iracionalne obrasce razmišljanja, katastrofiziranje ili neprikladno zaključivanje u trenu kad se oni dogode. Iako ni to nije jednostavno, može se donekle izvježbati i naučiti. Slično tome, u nemaloj mjeri možemo upravljati i svojim ponašanjima. Iako se ponekad beskrajno teško natjerati nešto napraviti, svejedno je lakše početi plesati po stanu nego prestat biti tužan.

Ako se želimo osjećati bolje, nekad je najlakše promijeniti ono što radimo sa svojim tijelom. Tjelesne su reakcije ionako sastavni dio emocije: pretjerano lupanje srca ili napetost mišića su komponente straha i stresa te djelovanjem na njih djelujemo na emociju kao cjelinu.

U situacijama prolongiranog stresa jedan od načina kojim samima sebi možemo najviše pomoći je pobrinuti se o tijelu. S jedne strane, to znači zdravo se hraniti, redovito spavati, piti lijekove ako trebate, uključiti neki oblik tjelovježbe u dnevnu rutinu. Ovdje treba naglasiti kako je uistinu vrlo važno paziti na prehranu u razdoblju pojačanog stresa tijekom kojeg smo prirodno skloni češće posegnuti za nezdravom hranom, što onda može imati negativan učinak i na naše raspoloženje, san, zdravlje i sliku o sebi. Također, to znači pratiti svoje tjelesne reakcije pa, u slučaju da na sebi osjetimo znakove stresa i napetosti, prilagoditi svoje aktivnosti i odabrati one koje će nas opustiti ili nam na drugi način pomoći. Ovdje treba naglasiti da ovakva usmjerenost na tijelo ponekad može biti i pomalo kontraproduktivna: ako cijelo vrijeme pratimo što nam se događa u tijelu, vrlo nam se lako može dogoditi da počnemo pretjerano reagirati na sitne promjene koje nam se i inače stalno događaju, ali ih u drugim uvjetima zbog usmjerenosti na druge sadržaje ne zamjećujemo. Imajte to na pameti kad krenete razmišljati ili brinuti o bilo kojem tjelesnom znaku i promjeni koju ste zamijetili.

Osim navedenih aspekata, briga o tijelu uključuje i uvođenje meditacije, nekih oblika vježbi opuštanja ili pune svjesnosti (eng. *mindfulness*) u našu svakodnevnicu. Vježbe disanja u kojima samo dišete i pratite svoj dah, vježbe pregleda tijela u kojem skenirate svoje tijelo i otkrivате senzacije koje se skrivaju u njegovim različitim dijelovima ili vježbe pune svjesnosti u kojima pokušavate posvetiti punu pažnju onome što radite (npr. jedete jabuku) mogu imati izvrsne učinke na tijelo i opustiti Vas. Informacije o tim vježbama danas možete vrlo lako naći i sami ih napraviti, a možete se uključiti i u neke grupne aktivnosti koje se nude preko interneta. Napravite to.

#### 4. Radite ono što Vam čini dobro.

U nenormalnim vremenima normalno je osjećati se nelagodno. Strah, briga, tuga i ljutnja emocije su koji nam prirodno dolaze. Ali, samo što ovih dana imamo možda malo prilike spontano se naći u situaciji koja će nas oraspoložiti, to nije razlog da se pozdravimo sa zadovoljnim, a na trenutke možda i bezbrižnim danima. Upravo suprotno, kad nam nedostaje nešto što nam treba, to je razlog za pokušati pronaći način kojim ćemo to sebi donijeti u život. Doživljavanje ugodnih emocija predstavlja potrebu, a ne privilegiju te se stoga i ovih dana moramo truditi doživjeti ih. To ne znači da moramo pod svaku cijenu pokušavati biti euforično sretni ili sebe uvjeravati kako je sve divno i krasno. Ako nije, nije. Ali, iako ovih dana možda ne možete osjetiti bezbrižnu sreću, ne znači da ne možete osjetiti zahvalnost ili ljubav.

Dakle, iako je kriza, nije kraj svijeta. I u ovom vremenu treba naći način za osjećati se ljudski i dobro. Stoga shvatite ovo kao idealno vrijeme za razviti novi hobi ili se vratiti nekom starom koji ste u nekom trenutku zanemarili. Nadalje, zamijetite da je ovo izvrsno vrijeme za javiti se ljudima koje odavno niste čuli. Također, ovo je savršeno vrijeme za očistiti prostor u kojem živite. Ovo je idealno vrijeme za odmoriti se. Ovo je uistinu odlično vrijeme za pronaći kreativca ili umjetnika u sebi. Iako po mnogočemu nelijepo, i u ovom se vremenu može naći nešto dobro. Napravite to zbog sebe, olakšajte i uljepšajte život sebi i bliskim ljudima onoliko koliko to možete.

Napravite onoliko koliko možete, ne morate ništa više od toga: u ovim trenucima svaka sitnica pomaže.

##### a. Pokušajte pronaći nešto dobro u trenutačnoj situaciji.

Što Vam najviše nedostaje u ovom razdoblju?

Što ćete prvo napraviti kad prođe ova kriza?

Ako Vam nedostaju ljudi ili priroda, ako ćete se nakon krize najprije naći s prijateljima ili zagrliti nekoga, onda ste upravo osvijestili što Vam je u životu važno. Iako trenutačno, osim ograničenja fizičkih i socijalnih aktivnosti, nemamo mogućnost ni normalno kupovati ili se uključiti u milijun aktivnosti za koje smo se do prije nekoliko tjedana mogli zakleti da su nam apsolutno neophodne, ne čujemo previše žaljenja na tu temu. Većini ljudi trenutačno najviše nedostaju vrlo jednostavne, jeftine i temeljne stvari koje neće nestati ovom krizom i koje će ekonomska kriza malo dotaknuti.

Ovo je idealno vrijeme za osvijestiti što je to što Vašem životu daje smisao, što ga čini boljim i kvalitetnijim. Ovo je savršeno vrijeme za prepoznati te stvari i razviti novi osjećaj zahvalnosti za njih. Sad kad su nam uskraćene, možemo zamijetiti koliko su nam važne. Umjesto tuge ili sjete, sad zbog toga možemo osjetiti zahvalnost jer te

stvari nismo trajno izgubili te zbog njih ne moramo žaliti. Štoviše, i sad su nam dostupne, samo u nekoj nestandardnoj formi.

Ovo je vrijeme u kojem se možemo zapitati što nam u životu zaista treba, a koje smo potrebe izmislili ili u koje smo se aktivnosti bezglavo uključili samo zato jer smo negdje čuli ili pročitali da su one važne. Ovo je vrijeme u kojem možemo sebe pohvaliti za sve ono hvalevrijedno što trenutačno radimo, koliko god nam se to ponekad činilo nedovoljno. Budimo ponosi na to što ostajemo "normalni" dok nam se čini da se sve oko nas raspada, što poštujemo mjere koje nam diktiraju novi režim života, to je i više nego dovoljno. Ovo je vrijeme u kojem možemo naučiti cijeniti ono što nam je uistinu važno i presložiti životne prioritete, što bi nam moglo biti itekako korisno u budućnosti, naročito ako neki njezini dijelovi ne budu onakvi kakve bismo za sebe željeli.

#### b. Družite se (telefonski i virtualno, dakako).



U medijima se stalno ponavlja da je u ovim vremenima važno zadržati socijalnu distancu. To nije točno. *Socijalna distanca* je pojam koji označava stav o tome koliko su nam različite skupine ljudi bliske ili udaljene, pa tako možemo pričati o tome koliko društveno bliskima doživljavamo, primjerice, Slovence ili Japance. Socijalna distanca je stručni, primarno sociološki i psihološki pojam koji se, valjda u pokušaju da

svi skupa zvučimo pametnije, u javnosti trenutačno pogrešno koristi.

Društveni život i drugi ljudi iznimno su važni za zdrav i normalan život svakog pojedinca. Ljudi su socijalna bića, drugi nam trebaju i nije normalno biti bez njih. Istraživanja vrlo jasno pokazuju da su dobri odnosi s drugima temeljni činitelj koji doprinosi subjektivnoj dobrobiti ljudi, puno više od nekih drugih, primjerice novca. Nije pritom važno jeste li ekstrovert ili introvert: svatko ima potrebu za drugima, razlikujemo se samo s obzirom na preferencije prema većem ili manjem broju ljudi te, ovom ili onom načinu druženja. Zbog toga nam udaljšavanje od ljudi u bilo kakvim uvjetima, a naročito ovim kriznim i nesigurnim vremenima, može ozbiljno odmoći.

U ovim trenucima važno je **održati razmak** ili *fizičku distancu* od drugih ljudi te istovremeno **povećavati emocionalnu bliskost**. Više nego ikada, sad je važno da ostanemo bliski s ljudima s kojima smo dosad bili te se možda čak i približimo onima s kojima nismo.



### c. Radite ono što drugima čini dobro. Nemojte stigmatizirati.

Kad smo zarobljeni u svojim nelijepim i nefunkcionalnim brigama i mislima, ponekad se najbolje možemo pomoći tako da odmaknemo fokus sa sebe i usmjerimo se na nekog drugog. Na taj način ne samo da se odmičemo od onog što nam čini loše nego i dobivamo priliku vidjeti sebe kao nekog korisnog i vrijednog, što će nam pomoći da se osjećamo bolje. Pomaganje drugima nekad je najbolji način kojim možete pomoći sebi. A osim toga, korisno je i za drugog.

Ako nemate potrebu i mogućnost ili Vas je u ovoj situaciji strah pomagati u smislu volontiranja, to je skroz u redu. U tom slučaju možda možete, kad već idete u trgovinu, pokupiti par namirnica za umirovljenog susjeda. Ili nazvati nekog za koga znate da se sa situacijom teško nosi.

A možete i ne napraviti ništa – ako je to trenutačno najviše što možete, i to je u redu. U situaciji u kojoj ne smijemo izlaziti van i kontaktirati s drugima briga za sebe je i više nego dovoljno dobar oblik brige koji možete pokazati prema drugima. Štogo radili, osvijestite sve dobro što napravite i budite ponosni na sebe zbog toga.

Na kraju, spomenimo ovdje još jedan savjet koji smo spomenuli u odlomku *Loše stvari mogu se dogoditi svima. Stigmatizacija odmaže*. U njemu smo spomenuli da se ovih dana često može čuti kako ljudi stigmatiziraju oboljele ili osobe u samoizolaciji te detaljno opisali da se to događa dijelom zbog nerazumijevanja, a dijelom i zbog naše potrebe da zadržimo kontrolu i vjeru u pravedan svijet. Ovdje ćemo to samo ponoviti: pomažite drugima, nemojte im odmagati. Nemojte stigmatizirati druge.

### d. Učite. Rekreatirajte se – i fizički i mentalno. Zabavite se.



Ako sebe doživljavate kao osobu koja voli kino, kazalište ili umjetnost, ali u svakodnevnoj strci rijetko nalaze vremena za njih, sad je idealno vrijeme za Vas. Brojni muzeji, kazališta i filmske udruge nude virtualne izložbe, predstave ili filmove. Iskoristite to: trenutačno Vas od vrhunske izložbe u MoMA-i, predstave u Hrvatskom narodnom kazalištu ili filma na Film Mediteranu dijele doslovno dva ili tri klika mišem. Kliknite.

Osim ovih aktivnosti, odličan oblik rekreacije u ovom razdoblju može biti bavljenje hobijima, učenje novih jezika, kuhanje egzotičnih jela itd. Smislite nešto što će Vas opustiti i zabaviti te pokušajte naći neku aktivnost koja će Vas toliko zaokupiti da ćete zaboraviti na svijet oko sebe. Svatko ima nešto u čemu se može "izgubiti" i to mu u

ovom trenutku može itekako koristiti. Psiholozi takvo stanje nazivaju *flow* ili *uronjenost*, i ono ima brojne korisne učinke za Vaše mentalno, a posljedično i fizičko zdravlje. Nađite nešto što će Vas toliko zaokupiti da ćete barem na neko vrijeme zaboraviti da koronavirus uopće postoji, osjećat ćete se bolje.

Osim što se u ovo vrijeme možete posvetiti zanimljivim mentalnim aktivnostima i učenju novih vještina, ovo nije vrijeme ni za zanemarivanje tjelesne aktivnosti. Naime, internet je prepun snimki na kojima možete saznati kako vježbati, online tečajeva i grupa za vježbanje koje se sastaju u realnom vremenu, glazbenih videa na koje možete sami plesati. Iskoristite to. Pokrenite se. Možda čak najbolje sad, prije idućeg savjeta: pokrenite se pa tek onda vratite čitanju.

#### e. Posvetite se kućnim ljubimcima.



Svoje kućne ljubimce većina vlasnika s razlogom doživljava kao punopravne ukućane i bliska bića. U pravu su, životinje koje volimo važan su protektivan faktor u svakodnevnom životu, a naročito u trenucima krize. Brinite se o svojim kućnim ljubimcima ovih dana, pazite na njih i igrajte se s njima. Oni su jedni od rijetkih prijatelja koje trenutačno možete dodirnuti i zagrliti. Napravite to.

## 5. Planirajte i ostvarujte planove. Ako izgubite jedan dan, nemojte i drugi. Ustrajte.

Vežano i nevezano uz ovu krizu, svi mi imamo i više nego dovoljno iskustava u tome da smo nešto stvarno stvarno željeli, ali u tome nismo uspjeli jer nismo znali kako dobro isplanirati ili regulirati svoje ponašanje. Također, dosad nas je život naučio još nešto: samo zato što nešto znamo u teoriji, ne znači da to znamo i primijeniti u praksi. Kognitivna znanja ne kanaliziraju se automatski u funkcionalnu regulaciju emocija i ponašanja, putevi tog učenja su neki drugi. Stoga se nemojte iznenaditi ako se ovih dana i tjedana, unatoč tome što Vam se čini da sve znate i da ste sve dobro isplanirali, Vaši planovi ne ostvare onako kako ste zamislili. Naročito ako ste i prije imali problema s provođenjem planova, sad ćete ih vjerojatno imati još i više jer će Vas u tome ometati neugodna stanja koja možda doživljavate, a nedostajat će i vanjski poticaji koji su Vas inače tjerali da nešto napravite (npr. šef u susjednom kabinetu).

Ne očajavajte ako se to i Vama događa – imajte razumijevanja prema sebi i nastavite pokušavati. Kada pričaju o postavljanju ciljeva, psiholozi vole reći da se oni trebaju postavljati MUDRO, odnosno tako da budu *mjerljivi, uvremenjeni, dostizni, relevantni i određeni*. Drugim riječima, postavljajte konkretne ciljeve koji su Vam važni, točno odredite što oni uključuju, ako treba (a najčešće treba) postavite i podciljeve za koje ćete se lakše motivirati te odredite vremenske rokove u kojima ćete ih postići. Umjesto neodređenog velikog, radije postavite nekoliko specifičnih manjih ciljeva: nemojte sebi obećati da ćete tijekom izolacije biti fizički aktivni, odlučite da ćete svako jutro napraviti vježbe istezanja i to u vremenu od 10-10:30h.

Nakon što ciljeve postavite mudro, pokušajte ih i ostvariti. Za ostvareno se nagradite. Pratite svoje uspjehe i neuspjehe pa poboljšate ono u čemu niste pretjerano dobri. I onda sve ispočetka.

Ovdje treba naglasiti još jedan, i više nego važan, detalj. Iako je ponekad najteže započeti, u ovoj se situaciji lako možete susresti i s drugim problemom, nemogućnošću da započeto nastavite ili dovršite. Naime, na početku pandemije dok nam je sve još uvijek novo, mnogi će se vrlo odgovorno, motivirano, organizirano i optimistično prilagoditi novonastalim uvjetima i na početku uistinu raditi sve "kako treba". Međutim, pogotovo ako ste na početku bili pretjerano entuzijastični, postoji vjerojatnost da ćete tijekom vremena početi gubiti motivaciju i imati problema s ustrajanjem u početnim nastojanjima. Kad se to dogodi, osvijestite problem i pokušajte ponovo. Kao što ste prvi put u tome uspjeli, uspjeh ćete i drugi. Iskustvo imate, znate da možete.

Ako imate želju i namjeru truditi se ne izgubiti optimizam te ostati pribrani i organizirani ovih dana, pa Vam to nekad ne uspije, nema veze. Pokušajte ponovo sutradan. Točnije, počnite ponovo čim zamijetite da Vam ne uspijeva. Pokušajte ispočetka, pokušajte malo drugačije, pokušajte malo bolje. Strpljenje i optimizam mogu se uvježbati, a emocije naučiti prepoznavati i regulirati.

Pokušajte, što imate za izgubiti?



## Kako pomoći djeci da se lakše prilagode trenutačnoj situaciji?

---

**N**a neki način, djeca su mali ljudi: njihove su temeljne potrebe, primjerice one za sigurnošću i povezanosti, jednake kao i Vaše. Na drugi način, djeca su drugačiji ljudi: neke od njihovih potreba, primjerice one za igrom, puno su izraženije od Vaših.

Za razliku od Vas koji cijeli život vježbate zadovoljavanje svojih potreba, djeca u tome imaju puno manje iskustva. Također, u mnogim stvarima ovise o Vama te je Vaša odgovornost u ovom se trenutku posebno brinuti za njih i zaštititi ih od loših strana situacije u kojoj se nalazimo. To ne znači samo naučiti ih kako da ne ugroze svoje zdravlje, održe higijenu i poštuju mjere relevantnih institucija: to je minimum koji nije dovoljan da biste djeci omogućili da se uspješno nose s trenutačnom situacijom.

Načelno, djeci možete pomoći na sve one načine na koje zapravo možete pomoći i sebi, uz male prilagodbe u načinima na koje organizirate pojedine aktivnosti. Pritom morate zapamtiti da će u ovom trenutku doživljaji djece u velikoj mjeri ovisiti o Vašim doživljajima i ponašanjima te odnosu prema njima. Ne kaže se uzalud da su djeca kao spužve: osim što jako brzo i uspješno uče, ona su uistinu i jako osjetljiva na stanja odraslih i lako preuzimaju naše doživljaje i ponašanja. Ako ste Vi stalno napeti i uplašeni, velika je vjerojatnost da će se i dijete uskoro početi slično osjećati. Nije važno što Vi pritom govorite, važno je što radite i pokazujete. Stoga se, ne samo radi sebe već i radi djece, morate truditi dobro nositi sa situacijom, prihvatiti podjednako trenutačno stanje oko sebe i svoja stanja te naučiti tehnike koje će Vam pomoći da se osjećate bolje. Ako u tome odmah ne uspijete, u redu, ali onda djeci nemojte lagati o svojim stanjima i doživljajima jer ih ona ionako na nekoj razini doživljavaju i vide. Ako misle da

im nešto skrivate, lako se može dogoditi da zaključite da je istina i gora nego što stvarno jest jer, jednako kao i Vi, i ona imaju potrebu razumjeti svijet u kojem žive.

Razgovarajte stoga s djecom, njima primjerenim jezikom im pojasnite im što je koronavirus i pokušajte približiti što virusi uopće jesu, upozorite ih na to da se zbog koronavirusa mogu razboljeti te da zbog njega svi trenutačno moramo malo promijeniti svakodnevnicu. Objasnite djeci što i zašto moraju raditi, a u svojim se pojašnjenjima posebno osvrnite na sve ono što im mijenja svakodnevnicu i ono što sama mogu zamijetiti oko sebe. Pričajte s djecom, saslušajte ih, odgovorite na sva njihova pitanja, ohrabrite ih. Svojim im primjerom pokažite da je u ovoj situaciji u redu osjetiti i zbuđenost i tugu i strah, a onda i to da je moguće uspješno se nositi s takvim stanjima.

## Glavne smjernice za pružanje podrške djeci u situaciji prouzrokovanoj pandemijom koronavirusne bolesti (COVID-19)

Tri su temeljna elementa na koja trebate obratiti pažnju prilikom pružanja podrške djeci u situaciji prouzrokovanoj pandemijom koronavirusne bolesti: osiguravanje stabilne rutine, briga o emocionalnoj dobrobiti djeteta te poštovanje specifičnih karakteristika djece, što uključuje i osiguravanje prostora za igru i zabavu. U tekstu koji slijedi navedene su detaljnije smjernice kojima možete postići ove ciljeve.

1. U koliko i kakvoj god se kriznoj situaciji mi danas nalazili, zapamtite da su djeca i dalje jednaka djeca kao što su bila prije mjesec dana. Samo zato što je situacija postala ozbiljna, ne znači da su ona čudotvorno preko noći sazrela dovoljno da je razumiju i s njom se nose bez poteškoća. Dakle, kad s djecom pričate o trenutačnoj situaciji ili im naglašavate važnost pridržavanja novih mjera koje su na snazi, način komunikacije i pojašnjenja prilagodite razvojnom stupnju i osobinama djeteta koje se nalazi pred Vama.
2. Kao i za sebe, u trenutačnoj je situaciji i za dijete najvažnije osigurati osjećaj da život ide dalje i koliko-toliko normalnu svakodnevnicu.
3. Kao i sebi, i djetetu treba stvoriti neku stabilnu i predvidljivu rutinu te stalne aktivnosti i zadatke uz pomoć kojih mogu vratiti osjećaj sigurnosti. Za početak, to znači da djetetu trebate osigurati normalnu strukturu dana: vrijeme za ustajanje, za pranje zubi, doručak, ručak, popodnevni odmor, večeru, redovito vrijeme za spavanje. Ako djeca idu u školu, važno je paziti da školske aktivnosti prate u razdoblju koje je za njih predviđeno, i da ih ispunjavaju redovito.

Također, jednako je važno osigurati im i vrijeme za odmor. Međutim, to nije sve. Osim predvidive strukture dana, stabilna rutina uključuje kontinuitet i stabilnost u ostalim aktivnostima, primjerice igri, druženju, ispunjavanju dogovorenih obaveza (npr. čišćenje sobe ili pomaganje roditeljima). Također, ona uključuje i obilježavanje nekih posebnih događaja koji će se dogoditi tijekom pandemije, primjerice rođendana.

4. Kao i kod sebe, i kod djeteta je važno posebnu pozornost obratiti na emocije koje u ovom razdoblju doživljavaju te raditi na njima.
5. Kao i sebi, i djetetu treba osigurati da se izrazi, da podijeli ono o čemu priča i što ga muči. Pritom je važno zapamtiti da većini ljudi nije lako razgovarati o emocijama, pri čemu djeci može biti naročito teško verbalizirati svoje doživljaje i stanja. Stoga je važno u razgovoru o emocijama ne stati na riječima, već u njega uključiti i bojice, tijelo, plastelin, glazbu, tijesto ili bilo koji drugi materijal koji će djeci omogućiti izražavanje onoga što nose u sebi. U tom razgovoru, u redu je s djetetom podijeliti i svoje emocije, imajući pritom na pameti da je u ovim trenucima možda najvažnije zadržati osjećaj sigurnosti što je najlakše napraviti ako ne izgube povjerenje u to da se, unatoč krizi, i dalje može pouzdati u Vas kao odraslu osobu. Pokažite djetetu da je u redu biti zabrinut ili se bojati i priznajte mu da se to događa i Vama i svima drugima (znanje o tome da nije samo njega strah djetetu može i koristiti jer u protivnom može pomisliti da su strah i tuga koje ono osjeća znak da je slabiji od drugih ili da s njim nešto ne valja, što može negativno utjecati na njegovu sliku o sebi), a zatim mu pokažite kako se nositi s ovakvim doživljajima jednom kad se oni pojave.
6. Osim u prepoznavanju i prihvaćanju svojih doživljaja i stanja, djetetu treba pomoći i u njihovoj regulaciji. To možete napraviti tako da mu pokažete kako da proradi svoju emociju, primjerice kako da odtuguje, da se oprostí s nečim što gubi ili da izbaci svoju ljutnju. Također, dijete trebate naučiti kako da se utješi, primjerice traženjem pomoći drugih ili kontaktom s nečim poznatim što voli, možda omiljenom plišanom životinjom. Uz to, dijete možete poučiti i kako da tijelom "odradi" emociju, primjerice da pojačanom tjelesnom aktivnošću (npr. plesom) izbaci višak adrenalina i stresa ili da opuštanjem tijela izregulira snažne emocije koje ga preplavljaju.
7. Kao i sebi, i djetetu je važno osigurati virtualni kontakt s drugim bliskim ljudima ili prijateljima.
8. Kao i Vama, i djetetu treba fizička aktivnost. Zapravo, djetetu fizičke aktivnosti treba znatno više nego Vama jer djeca svijet doživljavaju cijelim tijelom puno više nego mi.

9. Kao i Vi, i dijete se treba opustiti. To je važno za njegovu fizičku, ali i, kao što smo ranije naveli, emocionalnu dobrobit. U tome mu možete pomoći brojnim za dijete prilagođenim vježbama disanja, vježbicama i aktivnostima za tijelo čiji opis možete pronaći na internetu (oponašanje životinja, "sladoleđ koji se topi na suncu") te različitim mentalnim i kreativnim zadacima (crtanjem, mozgalicama, izrađivanjem ukrasa).
10. Puno više nego Vama, puno više nego inače, djetetu u ovom trenutku treba IGRA, jednim dijelom i zato jer je upravo ona znak normalne svakodnevnice. Pritom treba naglasiti da je djeci igra beskrajno važna jer potiče njihov cjeloviti, podjednako kognitivni, motorički i socioemocionalni razvoj. Primjerice, igra kod djece potiče razvoj pamćenja, jezičnih kompetencija, sposobnost reprezentiranja predmeta i aktivnosti, razvoj apstraktnog mišljenja, sposobnost rješavanja problema, kreativnost, sposobnost razumijevanja drugih itd. Pritom osiguravanje uvjeta za igru od Vas ne zahtijeva preveliki napor jer je potreba za igrom kod djece prirodna te će se ona i sama dobro snaći u njoj. Djeci za igru ne treba puno: nije im potrebno ni društvo, ni igračka, ni posebna uputa. Stoga vrlo često zadaća roditelja nije preteška jer je, iako svojim uputama i idejama mogu potaknuti kvalitetniju ili "bolju" igru, često dovoljno da samo ne ometaju ili nježno podrže ono što djeca sama započnu. Pritom treba naglasiti i sljedeće: iako se djeca i samostalno mogu lijepo igrati, zajednička igra značajno doprinosi socioemocionalnom razvoju djece te omogućuje povezivanje s drugim sudionicima igre. Priključivanjem djetetu u igri možete stvoriti priliku za dodatno povezivanje s njim, kao i sebi stvoriti priliku za zabavu i opuštanje. Stoga **dajte djeci da se igraju**. Igrajte se i Vi s njima. Ako ne znate kako, slijedite njihov primjer i vodstvo.



## Što ako se razbolim ili završim u samoizolaciji?

---

**U** ovom trenutku svijetom hara COVID-19 za koji još uvijek ne postoji cjepivo. Neki ljudi će se njime zaraziti. Možda čak i netko od nas. Možda upravo Vi.

Ako se zarazite koronavirusom, liječit ćete se.

Ako se zarazite koronavirusom, pokušajte se što prije izliječiti. Vjerojatnost za oporavak je na Vašoj strani.

*Ako Vam gornje rečenice izazivaju osjećaj stresa, zamislite tek što oboljelima izaziva vijest da su “korona-pozitivni”! Sjetite se toga svi vi koji bolest nemate i nećete dobiti.*

Nažalost, uistinu postoji vjerojatnost da će bilo tko od nas oboljeti jer, kao što smo ranije napisali, loše stvari mogu se i nama dogoditi. Bolesti se ne događaju nekom drugom.

Ako se zarazite koronavirusom, osim zdravstvenih teškoća o kojima svakodnevno dovoljno slušate u medijima, možete očekivati i određene psihološke senzacije i teškoće. Prvo što će Vam se dogoditi nakon početnog šoka i *nevjerice* bit će intenzivni osjećaji *tuge* i žaljenja, *straha*, a nažalost, vrlo vjerojatno, i pojava osjećaja *krivnje* i *srama*. Kao i kod drugih bolesti, kod nekih će se ljudi pojaviti i ljutnja. Brojna psihološka istraživanja pokazuju da se kod oboljelih od različitih oboljenja vrlo često pojavljuju upravo osjećaji krivnje i srama koji općenito, a naročito u kontekstu bolesti, radi puno, puno više štete nego koristi.

U slučaju zaraze koronavirusom, ove će se emocije vrlo vjerojatno razviti kod puno oboljelih i kod osoba koje se nalaze u samoizolaciji jer stalno oko sebe slušamo upute



da ostanemo doma i izjave da će upravo naše ponašanje odrediti tijek zaraze. Stalno nas podsjećaju da je naše zdravlje i zdravlje naših bližnjih u našim rukama. Iako takve izjave pomažu uvjeriti ljude da slijede propisane mjere i daju im određeni osjećaj kontrole nad situacijom koji može imati pozitivne učinke, u situaciji kad netko oboli od ove bolesti, one mogu imati dosta neugodne psihološke posljedice. Budite spremni na njih.

Nitko ne zaslužuje bolesti. Nitko.

Nitko ne traži bolest, čak ni onda kad unatoč upozorenjima ne odustaje od ponašanja koja se mogu smatrati rizičnima. Zbog nedovoljne informiranosti, utjecaja emocija, navika, nepažnje i drugih razloga, ponekad biramo ponašanja koja nisu najbolja za nas. To ne znači da želimo ozlijediti sebe ili druge. Vrlo često tim ponašanjima želimo pokušati zadovoljiti neku drugu potrebu, što je opisano u odlomku *Loše stvari mogu se dogoditi svima. Stigmatizacija odmaže*. Primjerice, često čujemo da je pušenje jedan od glavnih uzroka raka pluća. Pušači ne puše jer žele dobiti rak pluća. Biraju zapaliti cigaretu jer joj ne mogu odoljeti, iz navike, da se smire ili zato jer im ona iz nekog drugog razloga treba. Ako su izabrali cigaretu, ne znači da žele ili biraju bolest. Tako je u ovom slučaju, tako je i kod koronavirusa. Ako se razbolite ili završite u samoizolaciji, ne znači da ste krivi za svoju bolest. Zbog nepažnje, automatske reakcije, stresa, slučaja ili lošeg odabira ponašanja dogodilo se to da ste se zarazili. Ako ste i birali ponašanje koje je dovelo do bolesti, niste odabrali ishod tog ponašanja.

Bez obzira na to što se dogodilo, ovo nije trenutak za krivnju i sram, već brigu o sebi. Kao što znate, lakše se dobro brinuti o nekom koga volite nego o nekome kome nešto zamjeravate ili ga za nešto okrivljavate. To vrijedi podjednako za brigu o drugima kao i za brigu o sebi. Ako kojim slučajem smatrate da ste svojim ponašanjem sebe doveli u situaciju da ste se zarazili, oprostite si. Naučite nešto iz toga i primijenite kod iduće sezone gripe. Ako i jeste pogriješili u jednom trenutku u jednom od puno dana ove ludnice u kojoj živite, oprostite si. Ako ste i pogriješili, već ste i više nego dovoljno kažnjeni za svoju pogrešku. Daljnji samoprijekori nisu potrebni. Ako ste pogriješili, priznajte pogrešku, shvatite da ste samo čovjek, shvatite da je u trenucima stresa i panike teško racionalno se ponašati, oprostite si i krenite dalje. Ako ste se opetovano ponašali neodgovorno, priznajte to sebi pa idući put napravite bolje. A ako ste sve napravili upravo onako kako treba, e tek tad nema razloga za krivnju i sram.

Bez obzira na to kako se sami postavite prema svojoj bolesti, nećete moći spriječiti to da drugi ljudi formiraju svoje stavove o njoj. Kao što čitamo u medijima, ti su stavovi u slučaju oboljelih od koronavirusa ponekad negativni. Ako se to dogodi i Vama, ne ljutite se na ljude koji Vas osuđuju i stigmatiziraju. Njihove će Vas reakcije povrijediti, i to trebate, kao i sve drugo, sebi priznati i otugovati. Ali, ne dajte da Vas one diraju više nego što apsolutno moraju. Sjetite se onoga što smo napisali u uvodnim poglavljima,

sjetite se činjenice da njihove osude dijelom reflektiraju njihove strahove, a ne samo Vaša ponašanja. Umjesto da razmišljate previše o tim osobama, u ovom trenutku se usmjerite na druge dvije stvari: svoje zdravlje i ljude koji su i dalje uz Vas!

*Prepoznajte ljude koji Vas ne osuđuju, a naročito one koji unatoč bolesti ostaju uz Vas!* To su ljudi kojima je do Vas doista stalo, to su ljudi koje ćete Vi željeti kraj sebe kad sve ovo prođe. Budite zahvalni na njima.

Bilo kako bilo, ako saznate da ste zaraženi ili da morate u samoizolaciju, usmjerite se na sadašnji trenutak i ozdravljenje. To nije vrijeme za *ruminaciju*, odnosno stalno vraćanje na ono što se dogodilo (vjerojatno trenutak zaraze), razmišljanje o tome zašto se dogodilo ili kako ste mogli napraviti ovo ili zaboravili napraviti ono, ili bilo koji drugi oblik pretjerane analize onoga što se dogodilo, jer takve misli samo produbljuju ionako loše emocije koje vjerojatno doživljavate. To nije vrijeme za okrivljavanje. To nije vrijeme za paniku i katastrofiziranje.

Ako saznate da ste zaraženi i da morate u samoizolaciju, to je trenutak da se zapitate gdje možete pronaći pomoć i kako možete sami sebi olakšati razdoblje koje dolazi. U medijima ste do sada imali dovoljno prilika pročitati da su šanse za oporavak jako, jako velike. Imate dovoljno razloga u to vjerovati. Potražite pomoć liječnika i slijedite upute. U tome ustrajte čak i ako nakon traženja pomoći osjetite dodatan stres ili tjeskobu koji se mogu pojaviti zbog vrlo specifičnih uvjeta u kojima se ta pomoć ovih dana pruža. Naime, zbog visoke opasnosti od zaraze, medicinsku pomoć danas pružaju zdravstveni djelatnici obučeni u posebna zaštitna odijela koja na prvi pogled lako mogu izazvati osjećaj straha i paranoje čak i kod slučajnog prolaznika, a kamoli oboljele osobe kojoj dodatni podsjetnici na ozbiljnost zaraze najmanje trebaju. Prepoznajte znakove dodatne nelagode zbog neprirodnih uvjeta liječenja čim se pojave pa ih pokušajte izregulirati onako kako smo opisali u prethodnim odlomcima. U redu je ako u tome u potpunosti ne uspijete, ali onda ostanite svjesni razloga zbog kojih su se ovi doživljaji pojavili jer ih u suprotnom možete pogrešno pripisati bolesti te interpretirati kao simptom pogoršanja zdravstvenog stanja. Osim sebe, zaštitite i ljude oko sebe. Aktivno se usmjerite na svoju bolest, takva vrsta nošenja ima pozitivne učinke na ishode liječenja. Tražite socijalnu potporu, odnosno podršku ljudi koje volite. Pojadajte se. Isplačite ako treba. Liječite simptome. Budite strpljivi. I to će proći.



## I ovo će proći

---

**Ž**ivimo u izazovnim i nesigurnim vremenima koja kod većine nas izazivaju neugodne emocije, nefunkcionalne misli, a ponekad možda i štetna ponašanja. Strah nas je virusa koji cirkulira među nama i nesigurne budućnosti koju nosi ne samo zdravstvena kriza već i društvene i ekonomske promjene koje će ona prouzročiti. Teško je nositi se s trenutačnom situacijom koja se, zbog tih osobitosti, lako može nazvati kriznom. Izrazito je nelagodno stalno se osjećati fizički, psihološki i egzistencijalno ugroženo ili živjeti dan po dan kako smo danas prisiljeni.

Trenutačno nam je svima teško. Svatko od nas sebi i ljudima oko sebe trenutačnu situaciju može pokušati olakšati. Riješiti je ne možemo: nitko ne može čarobno iskorijeniti virus niti ponuditi rješenje za sve ekonomske probleme. Zapitajte se onda što možete napraviti pa to i učinite.

Ako radite na poslu koji doprinosi rješavanju trenutačne krize, napravite ga odgovorno i kvalitetno radi dobrobiti svih nas. Ako radite neki posao koji trenutačno nije u fokusu interesa, odradite ga profesionalno i kvalitetno radi svoje i dobrobiti svih kojih se on tiče, a posredno možda, na ovaj ili onaj način, i svih nas. U svakodnevnom životu pazite na sebe i ljude oko sebe. Ako imate kapaciteta, pomozite i šire. Ako takvih kapaciteta nemate, nemojte to raditi: nikome nećete pomoći time što se izložite nečemu za što niste spremni. Nemojte se uspoređivati s drugima. Cijenite i plješćite medicinarima i drugim ljudima "na prvoj crti", ali zamijetite i poštujujte i strpljenje i napore koje Vi i ljudi oko Vas u svakom trenutku ulažete u teškoj situaciji u kojoj smo se našli. Ovisno o okolnostima u kojima se to događa, sjediti u stanu i ne raditi ništa

može biti ili zasluženi odmor ili skoro pa neizdrživa situacija. Trenutačno nitko od nas nije na odmoru.

Brinite se o sebi ovih dana. Jedite zdravo, vježbajte, ostanite u kontaktu s ljudima koje volite, rekreirajte se, osjetite da ste nekome ili zbog nečega korisni. Radite ono što Vam čini dobro te pokušajte osigurati uvjete u kojima ćete lakše doživjeti ugodne emocije. Osvijestite na čemu u ovim vremenima možete biti zahvalni, sjetite se zbog čega volite ljude koje volite, ne zaboravite se našaliti kad god za to dobijete priliku. Pokušajte pronaći nešto dobro u ovoj situaciji, pomoći će Vam. Ponašajte se odgovorno i na taj način zaštitite sebe i druge, a zatim sebi čestitajte zbog toga.

Budite strpljivi i nježni prema sebi i ljudima oko sebe. Ne osuđujte svoje i tuđe neprimjerene reakcije ni "iracionalna" ponašanja. Reagirajte na neodgovorna ponašanja, ali nemojte stigmatizirati oboljele ni osobe koje se nalaze u samoizolaciji. Na kraju, ne zaboravite da nijedna kriza ne mijenja činjenicu da za određene vrste neprimjerenih ponašanja treba imati nultu toleranciju: iako je očekivano da će u trenutačnim okolnostima puno ljudi češće ulaziti u nesuglasice, pa čak i sukobe s drugima, to ne može opravdati pojavu ili eskalaciju bilo kakvog nasilja ili zlostavljanja. Ako znate da se ono negdje događa, reagirajte. Ako se događa Vama, potražite pomoć.

Pomoć potražite i ako se teško nosite s trenutačnom situacijom ili ako Vas preplavljaju neugodne emocije. Nazivanje telefonskih linija za pružanje psihološke pomoći tijekom trenutačne krizne situacije znak je mentalnog zdravlja, a ne mentalne bolesti.

Izbjegavajte stalne podsjetnike na to da živite u kriznim vremenima: dajte si vremena za predah od uznemirujućih vijesti, trudite se živjeti što sličnije onome što inače smatrate normalnim. To će Vam pomoći da uistinu i ostanete "normalni" tijekom ovog razdoblja, koliko god ono potrajalo.

Iako se to ponekad ne čini tako, ovo razdoblje neće trajati vječno: kao i sve drugo, i ono će proći. Što će doći, nitko ne zna, rijetki mogu zamisliti. Bez obzira na to što zaista bude, morat ćemo se nositi s time te je stoga važno da iz sadašnje situacije izađete što zdraviji, i fizički i mentalno, te da ovo vrijeme iskoristite što bolje, primjerice za povezivanje s ljudima koje volite, novo učenje, odrađivanje zaostalih zadataka te zabavu i razbibrigu. Također, nemojte zaboraviti da, iako Vam se to trenutačno vjerojatno tako ne čini, teške situacije s kojima se u životu suočavamo dugoročno mogu imati i pozitivne posljedice. Dakako, samo na temelju iskustva Domovinskog rata dobro smo mogli naučiti da jako stresni i traumatski događaji nerijetko mogu rezultirati negativnim doživljajima i stanjima. Ali, to je samo jedna strana medalje. Kao što smo ranije objasnili, uspješno suočavanje sa životnim problemima omogućuje nam i unaprijeđenje vlastitih kapaciteta za nošenje sa stresnim

situacijama, tzv. psihološku otpornost koja će Vam biti od koristi u budućnosti. Također, psiholozi osim pojma *posttraumatski stres* o kojem smo jako puno slušali u kontekstu Domovinskog rata, poznaju i pojam posttraumatskog rasta, koji označava povećanje otpornosti na traume i razvoj nove i funkcionalnije životne perspektive i načina funkcioniranja. Prihvatanje trenutačne situacije uistinu nam može biti poticaj za razvoj naših pozitivnih osobina i snaga, promjenu slike o sebi, unaprjeđivanje odnosa s ljudima koje volimo, promjenu životnih prioriteta i pronalazak smisla u vlastitom postojanju. Ono može pružiti priliku svakome od nas pojedinačno i našem društvu u cjelini da iz trenutačne krizne situacije izađemo kao bolji i kvalitetniji ljudi te snažnija i solidarnija zajednica. "Odradite" stoga trenutačnu izvanrednu situaciju u zemlji i cijelom svijetu na način da iz nje nešto naučite i kraj tunela dočekate postojani i čvrsti, spremni za izazove koje će daljnja budućnost donijeti te puni znatiželje za vidjeti kakav ćemo to novi svijet nakon ove svjetske krize svi skupa pomoći izgraditi.

## Adrese na kojima možete pronaći dodatnu pomoć i podršku

- ▶ **Hrvatski Crveni križ:** psihosocijalna podrška za osobe u samoizolaciji ili karanteni svakim danom od 0-24 h (telefonske brojeve po županijama pronađite na mrežnoj stranici <http://www.psiholoska-komora.hr/1238>)
- ▶ **Psihološka pomoć objavljena na stranici koronavirus.hr:** psihološka pomoć u situaciji koronakrize (tel. 099 52 70 126, 099 52 70 127)
- ▶ **Nastavni zavod za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar":** psihološka pomoć u situaciji koronakrize i potresa u Zagrebu svakim danom od 8-20 h (tel. 01 6468 334, 01 6468 335, 01 6468 337, 01 6468 338, 01 2991 356, 01 4696 276, 01 4696 107, 01 4696 297)
- ▶ **Psihološka pomoć koju organiziraju regionalna društva psihologa:** psihološka pomoć u situaciji koronakrize svakim danom, ovisno o društvu može biti i od 0-24 h (telefonske brojeve po županijama pronađite na mrežnoj stranici Hrvatske psihološke komore, <http://www.psiholoska-komora.hr/1238>)
- ▶ **Pozivni centar za pitanja vezana uz koronavirus:** pomoć vezana uz općenita pitanja o koronavirusu (ne nudi psihološku podršku) svakim danom od 7-22 h (tel. 113)
- ▶ *Dodatne institucije koje nude telefonsko savjetovanje uglavnom su regionalno specifične, pa samostalno provjerite postoje li one u Vašem gradu ili županiji (npr. u nekim županijama dodatne linije za savjetovanje nude gradska psihološka društva, klinički bolnički centri ili nezavisni centri za savjetovanje). Znajte i da psihološka društva, osim telefonskog savjetovanja, putem interneta nude i pisane materijale te vođene aktivnosti koje mogu pomoći u ovom razdoblju.*
- ▶ **Hrvatska psihološka komora:** edukativni materijali sa savjetima za nošenje s trenutačnom situacijom (<http://www.psiholoska-komora.hr/1240>)
- ▶ **Zagrebačko psihološko društvo:** edukativni tekstovi sa savjetima te aktivnosti koje olakšavaju nošenje s trenutačnom situacijom (<https://zgpd.hr/> i <https://www.facebook.com/zagrebackopsiholoskodrustvo/>). Ako živite van Zagreba, samostalno potražite nudi li **psihološko društva u Vašem gradu** neki oblik podrške tijekom pandemije. U ovom je dokumentu izdvojeno Zagrebačko psihološko društvo zbog kontinuiranih aktivnosti i sustavnog pristupa problematici pandemije, ali ono nije jedino koje se pojačano aktiviralo tijekom ovog razdoblja. Samostalno potražite aktivnosti i drugih psiholoških društava.

- ▶ **Učenje srcem:** informacije o podržavanju i poticanju emocionalnog razvoja kod djece čije posljednje objave nude korisne savjete za organizaciju dječjih aktivnosti i pružanje potpore djeci u situacijama poput ove u kojoj se trenutno nalazimo (<https://www.facebook.com/ucenjesrcem/>)
- ▶ **Anxiety and Depression Association of America:** korisne informacije i savjeti za nošenje s krizom uzrokovanom pandemijom koronavirusa (<https://adaa.org/finding-help/coronavirus-anxiety-helpful-resources>)
- ▶ **Anxiety and Depression Association of America:** korisne informacije i savjeti za nošenje s krizom uzrokovanom pandemijom koronavirusa (<https://adaa.org/finding-help/coronavirus-anxiety-helpful-resources>)

## Zanimljive i korisne poveznice za učenje i rekreaciju

### Kultura, znanost i umjetnost

- ▶ **Ministarstvo kulture** nudi vrlo pregledan i iscrpan popis audiovizualnih, glazbeno-scenskih, muzejskih i izložbenih te književnih sadržaja dostupnih online:  
<https://www.min-kulture.hr/default.aspx?id=24303&fbclid=IwAR0srUFyAoaW-2CmkG1SA7LUIK3YIOP3GS1pd0UjOfVb7RQss0lxfbTDEfuQ>
- ▶ **Nacionalna i sveučilišna knjižnica u Zagrebu** nudi svoje digitalne zbirke:  
<https://digitalna.nsk.hr/pb/>
- ▶ **Arts and culture** nudi poveznice na virtualna sadržaje svjetskih muzeja i galerija:  
<https://artsandculture.google.com/partner?hl=en>
- ▶ **Classic fM** nudi popis mrežnih stranica na kojima možete pronaći koncerte klasične glazbe:  
<https://www.classicfm.com/music-news/live-streamed-classical-music-concerts-coronavirus/>
- ▶ **Open culture** nudi besplatne online sadržaje na engleskom jezici (npr. zvučne knjige, tečajevi, videozapisi, lekcije za učenje stranih jezika, itd.):  
<http://www.openculture.com/>
- ▶ **BEK** nudi besplatne elektroničke knjige:  
<https://elektronickeknjige.com/bek/>

### Edukacija

- ▶ **TED** nudi zanimljiva predavanja o različitim temama:  
[https://www.ted.com/playlists/738/staying\\_in\\_geek\\_out](https://www.ted.com/playlists/738/staying_in_geek_out)
- ▶ **190 svjetskih sveučilišta** nudi više stotina besplatnih online tečajeva:  
<https://www.classcentral.com>
- ▶ Poveznice na web stranice koje nude **pomoć u organizaciji online nastave**:  
[https://docs.google.com/document/d/13iPcj6w-DWdMYl mw0wJljwhEHJjQ-cVs aCJdD-31yE\\_I/edit?fbclid=IwAR0\\_9ZWADsmWqtYpJLpK20OMugie-C0rhmzX6hDXpK\\_tV17HNpk92NeEfSe4](https://docs.google.com/document/d/13iPcj6w-DWdMYl mw0wJljwhEHJjQ-cVs aCJdD-31yE_I/edit?fbclid=IwAR0_9ZWADsmWqtYpJLpK20OMugie-C0rhmzX6hDXpK_tV17HNpk92NeEfSe4)
- ▶ **Coursera** nudi online tečajeve iz najrazličitijih područja:  
<https://www.coursera.org/>



- ▶ **Duolingo** nudi besplatno učenje stranih jezika:  
<https://www.duolingo.com/>
- ▶ **NASA** nudi virtualni trening za buduće mlade astronaute:  
<https://www.nasa.gov/stem>

## Rekreacija i opuštanje

- ▶ **Monterey Bay Aquarium** nudi priliku za opuštanje uz svijet životinja:  
<https://www.montereybayaquarium.org/animals/live-cams>
- ▶ **Arts and culture** nudi priliku za opuštanje uz svijet nežive prirode:  
<https://artsandculture.withgoogle.com/en-us/national-parks-service/>
- ▶ **Medical joga centar** nudi besplatne online satove joge na hrvatskom jeziku:  
<https://www.youtube.com/channel/UCQuD-LGeiGFZeHViyZLTyGA>
- ▶ **CorePower Yoga** nudi besplatne online satove joge na engleskom jeziku:  
<https://www.corepoweryogaondemand.com/keep-up-your-practice>
- ▶ **Fitness blender** nudi vođeno online vježbanje:  
<https://www.youtube.com/user/FitnessBlender>
- ▶ **Posljednje utočište** nudi 80s party mix (koristiti samo u slučaju krajnje nužde ©):  
<https://www.youtube.com/watch?v=FG1NrQYXjLU&list=PLcc1n6c7DMMcvS-Gi2PBL1AgOK8obl2BVz>

*Ostalo pronadite sami!*

## Gdje možete saznati više

- APA (2020). *Seven crucial research findings that can help people deal with COVID-19*. Dostupno na <https://www.apa.org/news/apa/2020/03/covid-19-research-findings>
- Arambašić, L. (2012.) *Psihološka prva pomoć nakon kriznih događaja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Arambašić, L. (2008.) *Gubitak, tugovanje, podrška*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Beck, J. S. (2007). *Osnove kognitivne terapije*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Benoit, W. L., Benoit, P. J. (2013). *Persuazivne poruke - Proces utjecanja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395 (10227), 912-920.
- Buljan Flander, G. i suradnici (2008). *Znanost i umjetnost odgoja – Praktični priručnik o suvremenom odgoju za roditelje i odgojitelje*. Zagreb: Geromar.
- Csikszentmihalyi, M. (2020). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. Hachette.
- Dattilio, F. M., Freeman, A. (2011). *Kognitivno-bihevioralne strategije u kriznim intervencijama*. Prijevod 3. izd. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Jim, H.S., Richardson, S.A., Golden-Kreutz, D.M., and Andersen, B.L. (2006). Strategies used in coping with a cancer diagnosis predict meaning in life for survivors. *Health Psychology*, 25 (6): 753-761.
- Kahneman, D. (2013). *Misliti, brzo i sporo*. Zagreb: Mozaik knjiga.
- Kardum, I., Hudek-Knezevic, J., Krapic, N. (2016). *Efekte i mehanizmi djelovanja čvrstoće ličnosti na zdravlje*. Psihološke teme, 25(3), 499-517.
- Karlović, D. i sur. (2019). *Psihijatrija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Rijavec, M., Miljković, D., Brdar, I. (2008). *Pozitivna psihologija: znanstveno istraživanje ljudskih snaga i sreće*. Zagreb: IEP-D2.
- Pregrad, J. (1996). *Stres, trauma, oporavak*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
- Segal, Z., Williams, M., Teasdale, J. (2019). *Mindfulness - Kognitivna terapija u tretmanu depresije*. Prijevod 2. izd. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J. (2001). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.
- Šprajc Bilen, M., Smiljić, S. (2019). *Učenje srcem*. Zagreb: Naklada Cvrčak.
- Tadinac, M. (2004). *Biopsihosocijalne odrednice bolesti i zdravlja*. Zagreb: Institut društvenih znanosti Ivo Pilar.
- Taha, S., Matheson, K., Cronin, T., i Anisman, H. (2014). Intolerance of uncertainty, appraisals, coping, and anxiety: The case of the 2009 H1N1 pandemic. *British Journal of Health Psychology*, 592-605.

## Fotografije

Fotografija na naslovnici: © istockphoto.com/Panorama Images

7: © istockphoto.com/kieferpix; 8: © istockphoto.com/ozgurcankaya; 9: © istockphoto.com/DNY59; 10: © istockphoto.com/jeffbergen; 10: © istockphoto.com/ Pollyana Ventura; 11: © istockphoto.com/ Prostock-Studio; 12: © istockphoto.com/ PeopleImages; 13: © istockphoto.com/ SensorSpot; 15: © istockphoto.com/ Nastasic; 16: © istockphoto.com/ RUBEN RAMOS; 18: © istockphoto.com/ skyNext; 20: © istockphoto.com/ IvelinRadkov; 21: © istockphoto.com/ gerenme; 23: © istockphoto.com/ oonal; 27: © istockphoto.com/ YakobchukOlena; 28: © istockphoto.com/ ilbusca; 29: © istockphoto.com/ Erik\_V; 31: © istockphoto.com/ Rawpixel; 32: © istockphoto.com/ martin-dm; 33: © istockphoto.com/ Sneksy; 34: © istockphoto.com/ fizkes; 35: © istockphoto.com/ fizkes; 36: © istockphoto.com/ Halfpoint; 39: © istockphoto.com/ Maria Symchych-Navrotska; 40: © istockphoto.com/ metamorworks; 41: © istockphoto.com/ humonia; 43: © istockphoto.com/ Gargonia; 46: © istockphoto.com/ demaerre; 49: © istockphoto.com/ ViewApart