



КОРОНА МОЖЕ ДА ВОДИ У СТРЕС КОЈИ НИЈЕ ЛАКО САВЛАДАТИ

Страх и анксиозност изазивају снажне емоције

Свако реагује другачије на стресне ситуације, а начин на који реагујемо на ковид-19 пандемију може да зависи од нашег знања, личног искуства, социјалне подршке коју добијамо и многих других околности. Специјалиста медицинске психологије и лиценцирани психотерапеут из Клинике за психијатрију Универзитетског клиничког центра Војводине Сташа Милошћин каже како промене које могу да се догоде током ковид-19 пандемије, као и начини на које покушава да се сузбије ширење вируса, могу да утичу на свакога.

узнемирујуће промене животних навика, изазива приметан пораст броја људи који показују значајне промене хормона у последњих неколико година – каже Милошћин.

Оцењује како је ово забрињавајуће, јер дугорочна неравнотежа може да има негативне последице на здравље људи. Ако се не лече, хормонски поремећаји могу да доведу до широког спектра болести, од депресије до неплодности и срчаних проблема.

Типични рани симптоми хормонске неравнотеже могу да буду умор, промене расположења, проблеми са варе-

медицинске сестре, као и друге особе у оквиру здравственог система, особе са психичким поремећајима и зависници од психоактивних супстанци – каже Милошћин.

Стрес током избијања заразне болести и трајања пандемије дакле може да остави последице, јер људи осећају страх и бригу за сопствено здравље и здравље ваших најближих особа, као што су чланови породице, пријатељи, партнер. Јављају се промене у ритму спавања (бежање у сан), отежано успављивање (несаница) и потешкоће са концентрацијом, долази до поремећаја исхране (губитак апетита или повећано узимање хране), погоршања хроничних здравствених проблема, долази до повећане употребе психоактивних супстанци (алкохола, дувања или дрога).

Како бисмо могли да контролишемо стрес и суочимо се са њим, требало би да препознамо како наша искуства из прошлости утичу на наш начин размишљања и осећања према овом догађају и размислимо како смо управљали својим мислима, емоцијама и понашањем у прошлим догађајима.

Важно је да знамо да је осећање стреса, депресије, кривице или лутње уобичајен после догађаја попут епидемије заразне болести, чак и када вама директно не прети. У кризним ситуацијама се по навици фо-



Сташа Милошћин

Стога је, напомиње, важно је да се запитамо и дамо себи одговор на питања: Шта ме подржава? Шта ме подржава?

Структура активности пружа сигурност. Имајте уобичајено време за устајање, рад, вечеру, уживање у слободном времену, одлазак у кревет. Успоставите равнотежу између свакодневне рутине и потребе да се дани разликују, а постављање и постизање циљева пружа доживљај контроле – истиче Милошћин.

Каже и како постоје здрави начини којима можемо да се супротстављамо стресу и стога је неопходно да будемо адекватно информисани да бисмо себи умањили стрес. Познавањем правих чињеница о ковид-19 и спречавањем ширења гласина помажемо себи да умањимо и стрес и стигматизованост. Разумевањем личног ризика, као и ризика нама блиских особа може нам помоћи да евентуални нови налет пандемије буде мање стресан.

Особе које имају од раније постављену дијагнозу психичког поремећаја или поремећаја злоупотребе супстанци могу да буду посебно рањиве у ванредним околностима, а и у каснијем току, стога је неопходно да наставе са лечењем, као и да буду свесне евентуалних нових симптома или симптома који се погоршавају. У случају нових или симптома који се погоршавају неопходно је да се јаве код свог надлежног лекара уместо

отпочињања било каквог самолечења.

Истраживања су показала како вежбе дисања могу ефикасно да ублаже анксиозност. Милошћин објашњава како се ради о врло једноставној и незахтевној техници која не одузима много времена.

У насталим околностима стручњаци је препоручују грађанству, особама које имају од раније неке менталне потешкоће, као и свим здравственим радницима и особама помагачких струка. Многе особе које осећају напетост и анксиозност дишу убрзано и површно, подижући

других помагачких струка за самоконтролу анксиозности и стреса:

Уколико желите научити правилно дисање, било би добро вежбу започети лежећи на леђима, с једном руком испод ребарног лука, а другом на горњем делу грудног коша. Док радите вежбе дисања нека тело буде опуштено. Приликом удисаја ширимо доњи део грудног коша и спуштамо дијафрагму, а притом се трбух благо заобли, а можете да замислите како полако надувавате лопту. Рука која почива испод ребарног лука се помиче према горе, а друга рука која је положена на горњем прсном кошу остаје непомицна. Ако смо обе руке поставили тако да су нам средњи прсти спојени и положили их на трбух испод ребарног лука, они ће се код правилног дисања код удисаја раздвојити, а код издисаја ће се спојити. Код издисаја трбух увлачте према кичми и тада можете замислити да се лопта празни – објашњава Милошћин.

Вежба може да се ради и седећи. Милошћин каже како треба да се седне на столицу и да се опустити тело, а затим склопите руке иза врата и лактове усмерите према споља. Руке подигнете изнад главе доприносе истезању грудних мишића и њиховој делимичној имобилизацији, што доприноси развијању свести о дијафрагмалном, трбушном, дисању. Дише се на исти начин као код вежбе дисања у лежећем положају, удахне се полако, подижући трбух према споља, а издахне се увлачачи трбух према унутра, према кичменом стубу, као да желите да приљубите свој трбух уз кичму.

Рани знаци стреса

Рани и упозоравајући знаци стреса су промена нивоа енергије и активности повећање раздражљивости, проблеми са општањем или спавањем, претерана брига или плакање, тешкоће у комуникацији или слушању, тешкоће у пружању или прихватању помоћи, физички проблеми попут болова у стомаку и главобоље, губитак апетита или превише исхране, знојење, дрхтање, осећање анксиозности, страха, депресије, кривице, беса, беспомоћности или преплаћеност тугом, тешкоће у памћењу, концентрацији или размишљању – наводи Милошћин.

Међу разлоге због којих су психолози забринути када је реч о потенцијалним дуготрајним последицама ковида-19 спадају искуства из претходних пандемија и националних криза. Глобална епидемија САРС из 2003. доводи се у везу са порастом броја самоубистава за 30 одсто

њем. Необјашњиво повећање или губитак тежине, анксиозност или депресија, обилне или учесталије менструације, заустављена или изостала менструација, еректилна дисфункција, губитак или стањивање косе, ноћно знојење, као и промене на кожи – набраја психо-

Дисање, медитација, вежбање

Битно је да свакодневно водимо рачуна о сопственом општем телесном стању: да дишемо дубоко, истегнемо се повремено, медитирамо по потреби, да настојимо да једемо здраве и избалансиране оброке, да физички вежбамо редовно, шетамо, односно да сваког дана будемо бар два сата изложени дневној светлости, да обезбедимо себи довољно сна, а то је између седам и девет сати сна, да избегавамо претерану конзумацију алкохола – саветује Милошћин.



међу популацијом старијом од 65 година. Стратегије попут карантина, које су биле неопходне како би се максимално умањило ширење вируса, могу да имају негативни психолошки утицај, те, рецимо, да буду узрок симптома посттравматског стреса, депресије и несанице – казао је Милошћин.

Наводи како је према подацима неких земаља још са почетка пандемије, у марту 2020. године, 49,9 одсто људи искусило високу анксиозност. То свакако утиче и на физичко благостање великог броја људи. Резултати новијих истраживања показују да и сам вирус у битној мери директно погађа људски систем за одговор на стрес.

Поједини стручњаци указују на клиничке податке да сада има бар за петину више становништва са значајним хормонским дисбалансом него пре пандемије. Како кажу, вероватно је да анксиозност, која је последица ковида, укључујући страх од болести, затварања и

терапеут Милошћин и додаје како појава пандемије ковид-19 може да буде и јесте стресна за многе људе, а страх и анксиозност због болести могу да буду изражени и да изазову снажне емоције и код одраслих и код деце.

Свако различито реагује на стресне ситуације. Начин на који реагујемо на епидемију може да зависи од покрета, од ствари које нас разликују, од других људи и заједнице у којој живимо.

У зависности од личних карактеристика, односно карактеристика личности свако од нас доживеће кризну ситуацију на различит начин, а неке популационе групе могу снажније да реагују на стрес од других. Међу њима су старији од шездесет година и особе са хроничним болестима, деца и тинејџери, лекари и

кусирамо на страхове и негативност. Да бисмо одржали своју психолошку равнотежу, посебно је важно да се фокусирамо на добре, позитивне ствари, као и на сопствене снаге – саветује Милошћин.



Дистанцирање од вести

Важно је правити паузе од гледања, читања или слушања вести у вези са пандемијом ковид-19, укључујући и оне у социјалним медијима. Будимо упознати како поступати у случају да смо болесни и забринути у вези ковид-19. Неопходно је обавезно посетити одговарајућег лекара, уместо отпочињања било каквог самолечења. Неопходно је и да водимо рачуна о свом менталном здрављу, оно утиче на начин на који савладавамо стрес, како успостављамо односе са другима и какве изборе правимо у ванредним околностима – препоручује Милошћин.

горњи део грудног коша. Ово неправилно плитко дисање још више доприноси осећању анксиозности и напетости, док само мирно, успорено, дијафрагмално дисање смањује осећање напетости и анксиозности. Трбушно дисање је правилно дисање и људи би били здравији када би аутоматски дисали успорено и претежно трбушно. Настојте да дишете трбушно увек када сте напети, као и током опуштања уз слушање музике или прогресивне мишићне релаксације – препоручује Милошћин.

Како објашњава, препоруке за вежбе дисања настале су на Клиници за психијатрију УКЦВ на темељу вишегодишње примене ових вежби са циљем ублажавања анксиозности. Намене су свима који желе да побољшају и унапреде своје физичко и ментално здравље.

За особе које се лече од анксиозних поремећаја вежбе дисања би требало да буду саставни део лечења. Посебно су корисне за особе код којих стрес може додатно да утиче на погоршање менталног здравља. У кризним ситуацијама, вежбе дисања се нарочито препоручују здравственим радницима и особама

Обезбедите себи довољно времена да се опустите и настојте да се бавите активностима у којима уживате. Брига о породици и пријатељима може бити добар начин да појединац умањи властити стрес, да се осети социјално повезаним, мање усамљеним или изолованим, али мора бити у равнотежи са бригом и негом и за нас саме. Повежите се са другима. Разговарајте са људима са којима сте блиски у вези са властитим бригама и око тога како се осећате. Повежите се са удружењима и организацијама за које показујете личну заинтересованост. Ово се појавило као приоритет док су у току биле мере социјалног дистанцирања, али и сада је неопходно даље одржавати онлајн повезаност преко друштвених мрежа, апликација, телефоном, или мејлом – поручује Милошћин.

Наглашава како је важно и да се информисамо на који начин можемо, по потреби, добити и услуге психолошке подршке, саветовања или психотерапије и то било личним сусретом, телефоном или онлајн на интернету, као и преко друштвених мрежа или апликација.