

Kako upravljati emocijama i ponašanjem u krizi?



Još uvijek smo u jeku pandemije i širenja novog virusa COVID-19 što je najveći trenutni izazov zdravstvenih sustava u svijetu. Zdravstveni profesionalci širom svijeta zauzimaju različite stavove i postavljaju državne sustave obrane te pozivaju stanovnike na suradnju. Ovakve situacije koje su nove, u kojima nema brzih rješenja, nema lijekova niti cjepiva protiv novog virusa, pokazuju da je ključ uspjeha povezanost, povjerenje i suradnja svih stanovnika i profesionalaca. Je li onda ova kriza izazov i za čovječanstvo? Za sve stanovnike svijeta? Definitivno je!

Za sve ljude svijeta ova situacija je izazov iz kojega bi trebali ponešto naučiti. Kriza posebno i mnogo čemu može naučiti užurbanog čovjeka zapadne civilizacije, u kojoj se živi dinamično, u svijetu brzih promjena koji traži brza rješenja. Nasuprot tome ova utakmica s virusom pokazuje kako u prirodi ravnoteža treba zavladati postupno, da se sve ne može riješiti niti brzo, niti lako, da nismo svemogućí, da

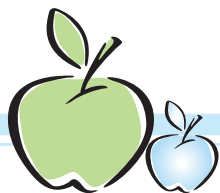
nemamo čarobni štapić, da niti novac ne može riješiti ovaj problem u jednom trenutku, nego tek u nekom vremenu.

Što ćemo svi naučiti...?

Ova zdravstvena kriza vraća ljude na promišljanje sustava vrijednosti, na izbor životnih prioriteta. Postaju svjesniji onoga što im je u životu najvažnije. Nепrestana žurba i trka za zaradom sada u trenu zastaju pred jednom jedinom mišlju – da ostanem zdrav/a, ja i svi moji! Ono što u životu ponavljamo, ponekad samo usput, da je zdravlje najveća vrijednost, sad je u centru naše pažnje. Jako se brinemo za osobno zdravlje i zdravlje naših najbližih! Isto tako ova zdravstvena kriza koja traži primjenu najstarije epidemiološke mjere - izolacije, zorno nam pokazuje da smo društvena bića. Koliko smo se samo puta nakon posla ili drugih napora htjeli odmoriti, zamišljali kako bi bilo dobro da smo sami i da nas nitko ništa ne pita? Sad gotovo svi redom razumijemo koliko nam drugi

ljudi nedostaju. Mnogi ne viđaju svoje starije jer ih štite pa im već tjednima samo mašu na prozorima i donose stvari pred vrata, ne viđaju rođake, prijatelje, poslovne partnere. Zato nas ova kriza uči da shvatimo koji su nam ljudi zaista važni. Koji nam to ljudi najviše nedostaju, koje nam osobe padaju na pamet, koga želimo nazvati, čuti, koga bismo željeli vidjeti čim to bude moguće. Sad smo u prilici shvatiti koji nam ljudi najviše nedostaju.

Ova nas kriza sigurno uči strpljivosti jer je ubrzani poslovni čovjek zapadne civilizacije sve, a samo nije strpljiv. Trči za poslom, novcem, zaradom, prilikama. Zapravo, strpljivost je vrlina, potiče nas na disciplinu, odgovornost, samokontrolu, na suradnju, slušanje uputa, na empatiju i podršku za druge. Baš zato, svaki izazov, ma kako se činio zahtjevnim i teškim, uvijek je prilika za učenje. Stoga bi bilo važno da iz ovog izazova, koji nas je stjecajem okolnosti ujedinio, ponesemo jasno definiran vrijednosni sustav koji u centar stavlja



naše i zdravlje naših najbližih, da cijenimo, prepoznamo i negujemo veze sa svim važnim ljudima koji nas okružuju te da za njih uvijek imamo vremena, da budemo strpljivi, disciplinirani i odgovorni u odnosu na sebe i druge.

Strah kao korisna emocija

Iz ove krize možemo naučiti i to da je strah važna i korisna emocija koja nas čuva. Ovo je dobra mogućnost da naučimo kako strah pretvoriti u odgovorno ponašanje koje nas štiti. Strah nam pomaže da gradimo svoju obranu onda kad je umjeren i kad nije paničan jer nas panika paralizira. Zato je važno na strah tako i gledati. Slušati samo vjerodostojne informacije značajnih stručnjaka te se u odnosu na njih ponašati. Tada nećemo doći u stanje panike jer nam vjerodostojne informacije daju mogućnost za djelovanje, a djelovanje povećava našu sigurnost. Strah će smanjiti svako naše nastojanje da slijedimo upute te ćemo na svom strahu koji je umjeren i primjeren situaciji, graditi vlastitu obranu i odgovorno ponašanje.

Tada ćemo slijedeći upute stručnjaka, čuti i primijeniti ono najvažnije:

- socijalna distanca (ne grupirati se u neko naredno vrijeme te držati razmak od barem 2 metra od drugih ljudi)
- povećati stupanj higijene (pranje ruku, ne dodirivanje lica, pranje stvari koje često koristimo, a posebno kvaka)
- brinuti o svojim starijima i/ili susjedima, prijateljima (nabavka u dućanu, apoteci...)
- kontaktirati svoje liječnike i/ili epidemiologe telefonom i ne zadržavati se u zdravstvenoj ustanovi ako to nije hitno.

Tako ćemo biti odgovorni u odnosu na sebe i druge što nam u ovoj situaciji najviše može pomoći. Prihvaćamo tako najvažniji zadatak, a to je biti odgovorni i nastojati se ne zaraziti i ne prenijeti zarazu drugima. Tako ćemo pomoći i zdravstvenim radnicima koji su sada najizloženiji i koji će brinuti o ljudima koji će se razboljeti. Isto tako, za sve koji će se razboljeti, važno je znati da je paničan strah onaj koji može otežati sliku svake bolesti i oporavka. Zato za one koji se razbole, dobro je znati i razmišljati na način da će većina ljudi ipak virus preboljeti s umjerenim ili

srednje teškim simptomima te vjerovati da su baš oni u toj skupini oboljelih. Zato je za oboljele najvažnije da budu hrabri, da vjeruju u oporavak te da slijede upute zdravstvenog osoblja jer im to najviše može pomoći.

Poruka za kraj

Ako nam se čini da nam je život kao neki neobičan film u koji smo odjednom neočekivano ubačeni, dobro je znati da će i ovom filmu doći kraj. Važno je ipak znati da se radi o ozbiljnom i nesvakidašnjem filmu u kojemu je prilično opasno jedino pametovanje, omalovažavanje i ignoriranje uputa stručnjaka. I, na kraju naše ponašanje uvijek govori isključivo o nama. Baš zato, na nama je odgovornost i kakav ćemo vlastiti odraz i sliku o sebi poslati u ovoj krizi u svoje okruženje te u svijet koji nas okružuje, a u kojemu nismo sami!

Nataša Basanić Čuš

psihologinja-psihoterapeutkinja
koordinatorica projekta Poreč –
zdravi grad
Nacionalna koordinatorka Hrvatske
mreže zdravih gradova
natasa@zdravi-grad-porec.hr

U savjetovalištu Poreč – Zdravi grad dostupni smo od ponedjeljka do četvrtka od 8 do 19 sati, petkom od 8 do 16 sati, putem telefona i maila, a s našim

psihologinjama možete zakazati razgovor i savjetovanje na daljinu ili nam se javite mailom (052-452-335 / 091-452-3350 / savjetovaliste@zdravi-grad-porec.hr).

