

Utjecaj pandemije COVID-19 na mentalno zdravlje mladih; strategija suočavanja i moć samokontrole

Valentina Matić, mag.med.techn.¹

Sabina Babić, dipl.med.techn.²

Nikolina Vratanić, bacc.med.techn.³

^{1,2,3} Zavod za anesteziologiju, intenzivnu medicinu i liječenje boli

KBC Sestre milosrdnice, Vinogradska cesta 29, 10 000 Zagreb

SAŽETAK

Uvod: U svrhu razvoja strategija suočavanja sa stresom i prevencije narušavanja mentalnog zdravlja mladih osoba sve više se primjenjuju razni modeli i edukacije s ciljem adekvatne kontrole narušene psiho-fizičke ravnoteže organizma. Brojni stresori, koji su se javili kao posljedica ekonomskih i pravnih regulativa uvjetovanih pandemijom COVID-19, sa sobom nose niz učinaka na zdravlje cijele zajednice. Suočavanje usmjereno na problem rezultira pravovremenom intervencijom u uklanjanju izvora akutnih stresora koji imaju tendenciju progresije u kronične. Ovladavanje stresom potrebno je implementirati u svakodnevicu kako bi se prevenirao razvoj tjelesnih i psihičkih posljedica. Strah za vlastito zdravlje kao i zdravlje članove svoje obitelji ili prijatelja, rezultira izolacijom i odvajanjem od svakodnevnog društvenog života i rutina.

Cilj: Proveden anketni upitnik prikazat će jesu li i u kojoj mjeri mladi osjetili fizičke ili psihičke posljedice izazvane mjerama izolacije i socijalnog distanciranja. Cilj je istaknuti najčešće i najefikasnije metode koje mladi koriste kao strategiju suočavanja u kriznom periodu pandemije COVID-19.

Metode: Radi provođenja postupka analize prisutnosti stresa kao i primjenjivanja strategija suočavanja sa stresom kod mladih uslijed pandemije COVID-19, interno je konstruiran upitnik pomoću online obrasca. Prije početka procesa ispunjavanja navedena je obavijest o anonimnosti i svrsi dobivanja podataka.

Rezultati: Obradeni podatci bit će grafički prikazani, putem tablica i grafova uz opis rezultata dobivenih istraživanjem.

Zaključak: Studija zahtjeva provedbu daljnjih javnozdravstvenih istraživanja o najadekvatnijim strategijama suočavanja sa stresom kod mladih kao i o važnosti pružanja psihološke podrške kod istih.

Ključne riječi: COVID-19, mentalno zdravlje, strategije suočavanja, stres, moć samokontrole, socijalna distanca

UVOD

U svrhu razvoja strategija suočavanja sa stresom i prevencije narušavanja mentalnog zdravlja mladih osoba sve više se primjenjuju razni modeli i edukacije s ciljem adekvatne kontrole narušene psiho-fizičke ravnoteže organizma. Brojni stresori, koji su se javili kao posljedica ekonomskih i pravnih regulativa uvjetovanih pandemijom COVID-19, sa sobom nose niz učinaka na zdravlje cijele zajednice. *Suočavanje usmjereno na problem* rezultira pravovremenom intervencijom u uklanjanju izvora akutnih stresora koji imaju tendenciju progresije u kronične. Ovladavanje stresom je potrebno implementirati u svakodnevicu kako bi se prevenirao razvoj tjelesnih i psihičkih posljedica s naglaskom na ovisnosti koje su postale jedan od vodećih javnozdravstvenih i socijalnih problema suvremenog svijeta.

Složenost i međuovisnosti raznih biopsihosocijalnih čimilaca zdravlja i bolesti dobro opisuje poznata definicija zdravlja Svjetske zdravstvene organizacije prema kojoj je „zdravlje stanje potpunog tjelesnog, psihičkog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti i iznemoglosti“ (Ustav Svjetske zdravstvene organizacije, 1946.) (1).

Stres se u medicini počinje definirati oko pedesetih godina dvadesetog stoljeća nakon provedenog istraživanja kanadskog endokrinologa Hansa Selyea koji je istaknuo u svojim rezultatima značajan utjecaj stresa na endokrinološke i imunološke funkcije organizma. Već je tada uviđena važnost homeostaze, odnosno ravnoteže organizma. Bilo kakav oblik ugroze organizma, rezultira nizom reakcija

(fizioloških, emocionalnih...) koje također rezultiraju jednim od dvama oblika ponašanja, a to su bijeg ili borba, ovisno o mogućnostima pojedinca da se suoči s novonastalom situacijom.

Društveni život mladih osoba uslijed širenja pandemije COVID-19 okarakteriziran je osjećajem zabrinutost, frustracije pa čak i dosade. Čovjek je stvoren kao socijalno biće te je jedna od njegovih osnovnih potreba, potreba za pripadanjem. Strah za vlastito zdravlje kao i zdravlje članove svoje obitelji ili prijatelja, rezultira izolacijom i odvajanjem od svakodnevnog društvenog života i rutina.

ŠTO JE STRES?

Za sada opća definicija stresa u koju možemo pokušati uključiti sve spomenute vidove stresa, mogla bi glasiti; "Stres je stanje poremećene fiziološke, psihološke i socijalne ravnoteže pojedinca, izazvano individualnom procjenom fizičke, psihičke ili socijalne ugroženosti njega samog ili njemu bliske osobe." Stanje stresa javlja se kada pojedinac ne može ispuniti prekomjerne zahtjeve koje on sam ili njegova okolina na njega postavlja. Stres je dakle poremećaj tjelesne i psihičke harmonije organizma (homeostaze) kojim su zahvaćeni svi sustavi organizma, ali stanje stresa najviše djeluje na neuroendokrinološki i imunosni sustav, a putem njih ili izravno i na ostale organske sustave (2).

Pandemija COVID-19 rezultirala je nizom stresora kod mladih, a velik utjecaj uočen je na mentalno zdravlje zbog socijalne izolacije i osjećaja izoliranosti. Svakodnevni izazovi u međuljudskim odnosima (obitelj, prijatelji, radne kolege) uslijed socijalne distance, socijalnih promjena kao i promjena u društvenom odnosu te ekonomske krize kao rezultati gubitka posla i slični izazovi rezultiraju psihološkim poteškoćama s tendencijom razvoja u psihološke bolesti.

REAKCIJE NA STRES

Niz novonastalih promjena i kriznih situacija koje sa sobom nosi pandemija COVID-19 dovele su do straha od zaraze koji je direktno (zbog preporuka i zabrana) ili indirektno (podsvjesnim strahom od zaraze svojih najmilijih) dovodi do izoliranja pojedinca fizički, ali i psihički. Time dolazi do poremećaja psiho-fizičke ravnoteže osobe pri čemu isti reagira različitim mehanizmima suočavanja sa stresom. Upravo zbog toga, jedan od vodećih problema pandemije jest i neadekvatno suočavanje sa stresom koji rezultira negiranjem ili umanjivanjem postojećeg problema što dovodi do rizičnog ponašanja. Reakcije na stres se najčešće očituju u obliku fizičkih i psihičkih promjena te promjena u ponašanju i/ili navikama.

a) Fiziološki odgovori

Navala adrenalina i noradrenalina koji se usred stresa pojačano luči iz srži nadbubrežne žlijezde uzrokuje istodobno pražnjenje gotovo svih dijelova simpatičkog sustava. Fiziološke promjene ovog učinka masnog pražnjenja uključuju povećani arterijski tlak, veći protok krvi u aktivnim mišićima i manji protok krvi u organima koji nisu potrebni za brzu motoričku aktivnost, zatim povećanu brzinu koagulacije krvi, povećanje brzine „staničnog metabolizma“ kroz tijelo, povećanu snagu mišića, povećana mentalna aktivnost, povećana koncentracija glukoze u krvi i povećana glikoliza u jetri/mišiću. Ovi učinci omogućavaju čovjeku obavljanje napornijih aktivnosti nego što je normalno. Nakon što potencijalna prijetnja nestane, tijelo se vraća na razinu prije uzbuđenja (3).

b) Psihološki odgovori

Uključivanjem vlastitih napora u suočavanju sa stresnim situacijama kao i korištenje vanjskih izvora podrške pospješuje se mentalno zdravlje pojedinaca i usvaja potrebna strategija za rješavanje poteškoća koje sa sobom nosi pandemija COVID-19.

Psihičke reakcije na stres dijelimo na emocionalne (strah, tjeskoba, potištenost, razdražljivost, bezvoljnost, sumnjičavost, bespomoćnost i beznadnost, osjećaji manje vrijednosti, napadi srdžbe, agresivno ponašanje i dr.) i spoznajne (promjene pozornosti, teškoće u koncentraciji, rasuđivanju, pamćenju, zaboravljanje obveza, noćne more, negativne misli, suicidalne misli) (2).

Važno je spomenuti i promjene u ponašanju i/ili navikama koje se najčešće očituju u poremećajima spavanja i prehrane, asocijalnom ili agresivnom ponašanju, emocionalnim ispadima te rizičnom ponašanju u vidu pretjeranog pušenja, zlouporabe alkohola, droge i sličnih supstanci.

NEGATIVNE POSLJEDICE STRESA

Prolongirano stanje akutnog stresa ima tendenciju razvoja u kronični što sa sobom nosi rizik od razvoja niza psihičkih i fizičkih poteškoća. Naglasak se u tom smislu stavlja na mentalno zdravlje koje je kod mladih prilično osjetljivo zbog nedostatka iskustva i razvijenih obrazaca suočavanja s novonastalim situacijama. Uslijed neadekvatnog suočavanja sa stresom, javlja se niz endokrinoloških, imunoloških, neuroloških i drugih mehanizama reakcije na fizički status pojedinca. Osim što psihološko stanje izazvano stresom može biti u podlozi razvoja niza bolesti, važno je znati da stres može doprinijeti razvoju povećanja rizičnog ponašanja na zdravlje, primjerice stvaranja ovisnosti, stvaranja loših životnih navika, smanjenje fizičke aktivnosti i slično.

Utjecaj stresa na razvoj anksioznosti i depresije

Akumulativni, trajni stres može se pretvoriti u veliki problem u smislu mentalnog zdravlja. Neurološki uvidi u način na koji mozak procesira stres sugeriraju da stres može biti ključni element u razvoju anksioznosti i depresije. Kad se kronični stres ne liječi može rezultirati ozbiljnim posljedicama poput nesanicе, oslabiti imunološki sustav, visoki krvni tlak, anksioznost i bolovi u mišićima. To također može igrati ulogu u razvoju glavnih poremećaja poput depresije, srčane bolesti i pretilost (4). Anksioznost je psihološko, fiziološko i ponašajno stanje inducirano u životinja i ljudi, aktualnom ili potencijalnom opasnosti. Anksioznost također može biti odraz patološkog stanja uma s obzirom na to da konstantan strah od nepoznatog, nedefiniranog i nerealnog dolazi iz unutrašnjosti osobe. Kada se živi organizam suočava s opasnosti, reagira na samo dva načina: borbom ili bijegom. Kada se čovjek suočava s opasnosti anksioznost je prvi signal. Anksioznost može stimulirati ljudsko biće da se bori, povlači, te pokazuje hiperaktivnost i svjesnost. Ako anksioznost aktivira svjesnost i spremnost, tada osoba može prevladati sve poteškoće s kojom je suočena kako bi postigla svoj cilj. Ta se vrsta anksioznosti naziva normalnom i korisna je. Ona nam pomaže da postanemo svjesni i spremni na sve probleme s kojima se moramo baviti, a isto tako budi osjećaj zadovoljstva i radosti kada je zadatak dovršen (5).

Depresija spada u poremećaje raspoloženja, a ubraja se u najranije opisane medicinske poremećaje u povijesti medicine pa tako i njeno samo ime dolazi iz latinskog jezika, od latinske riječi *deprimere*, što znači potisnuti, pritisnuti ili udubiti. Svjetska zdravstvena organizacija ističe da je u današnje vrijeme depresija drugi najveći svjetski zdravstveni problem. Kao što smo ranije naveli depresija je poremećaj raspoloženja i uključuje različite oblike, a dovodi do značajne promjene raspoloženja, mišljenja, volje i ponašanja. Uz razne stresne događaje s kojima se osoba susreće tijekom života i koji utječu na pojavu depresije važno je istaknuti da i stres izaziva depresivna stanja. Jedna od posljedica dugotrajnog izlaganja stresovima je i depresija. Ako osoba ne može izaći iz stanja stresa i kontinuirano je izložena njemu to vodi do depresije. To je kompleksna veza i često čini začaran krug. Stres izaziva depresivna stanja, a depresivna osoba ne može lako izaći iz stanja stresa što vodi još lošijoj kliničkoj slici depresije, kao i konzumiranju psihoaktivnih tvari ili alkohola (6).

ISPITANICI I METODE

Radi provođenja postupka analize prisutnosti stresa kao i primjenjivanja strategija suočavanja sa stresom kod mladih uslijed pandemije COVID-19, interno je konstruiran upitnik pomoću online obrasca. Prije početka procesa ispunjavanja navedena je obavijest o anonimnost i svrsi dobivanja podataka. Osnovni kriterij za sudjelovanje u anketnom upitniku su osobe dobne skupine od 18 do 35 godina. U istraživanju je ukupno sudjelovalo 637 ispitanika. Ispitanici su ispunili upitnik anonimno i u potpunosti dobrovoljno. Upitnik se sastoji od 10 pitanja na koja ispitanici odgovaraju potvrđivanjem nekog od ponuđenih odgovora. Većina ispitanika pripada dobnoj skupini od 18 do 23 godine (53,7%), zatim dobnoj skupini

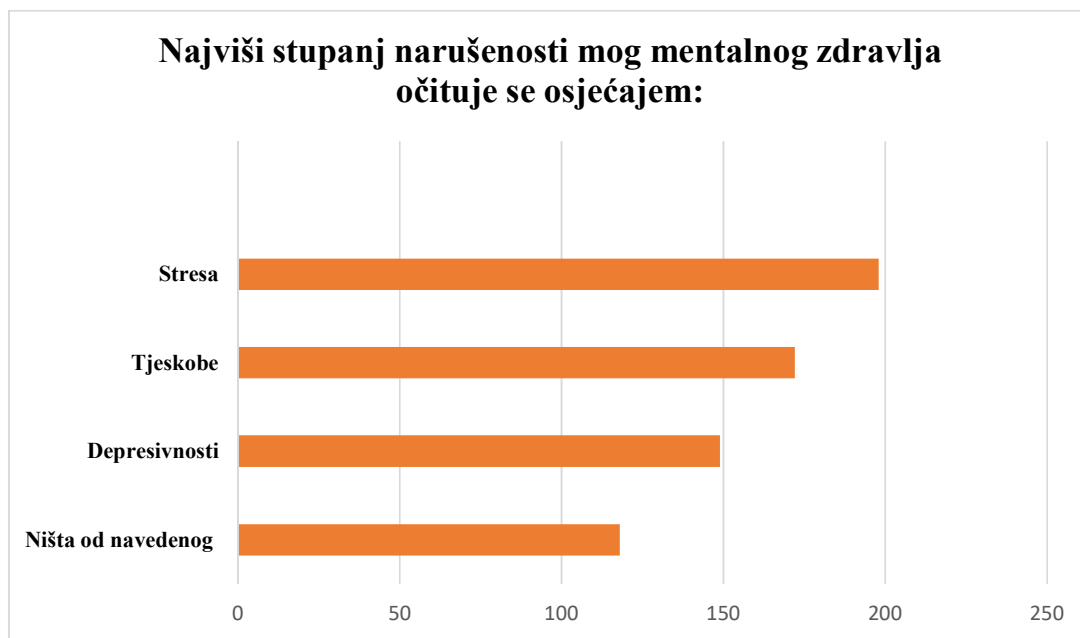
od 24 do 29 godina (28,3%) te najmanji broj ispitanika pripada skupini 30 do 35 godina (18,1%). U istraživanju je sudjelovalo 489 osoba (76,8%) ženskog spola te 148 osoba (23,2%) muškog spola.

Rezultati

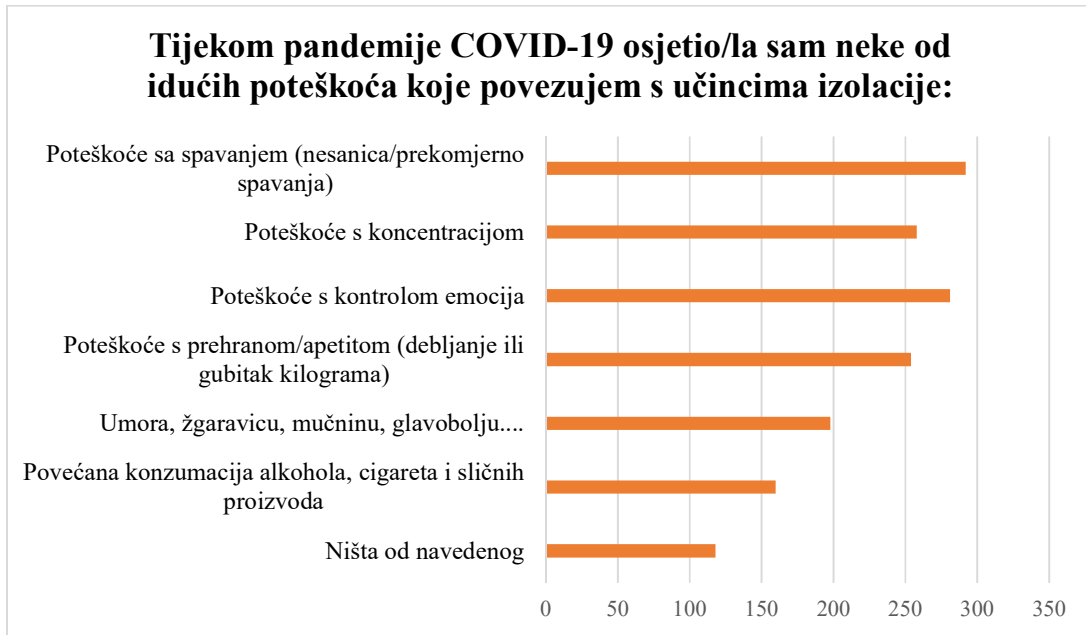
DOBNA SKUPINA	18-23 godina	24-29 godina	30-35 godina
BROJ ISPITANIKA	342 osoba	180 osoba	115 osoba

Početak ispitivanja obilježen je ključnim pitanjem, a to je jesu li mjere prevencije širenja zaraze utjecale na psiho-fizičko stanje sudionika ispitivanja. Pitanje je glasilo: „*Tijekom provedbe mjera prevencije (primjerice zatvaranje kafića, trgovina, teretana...) osjetio/la sam neke od psiholoških ili fizičkih posljedica izolacije*“. Najveći broj ispitanika, njih 489 (76,8%) je potvrdilo da je osjetilo neke od posljedica izolacije dok 148 (23,2%) potvrđuje negativan odgovor odnosno da nisu osjetili nikakve posljedice izolacije.

Na pitanje je li se pandemija COVID-19 uvelike odrazila na moj socijalni život i mentalno zdravlje, dobiveni su idući rezultati: potvrdno je odgovorilo 315 osoba (49,5%), negativno su odgovorile 83 osobe (13%), a djelomične posljedice osjetilo je 239 osoba (37,5%).



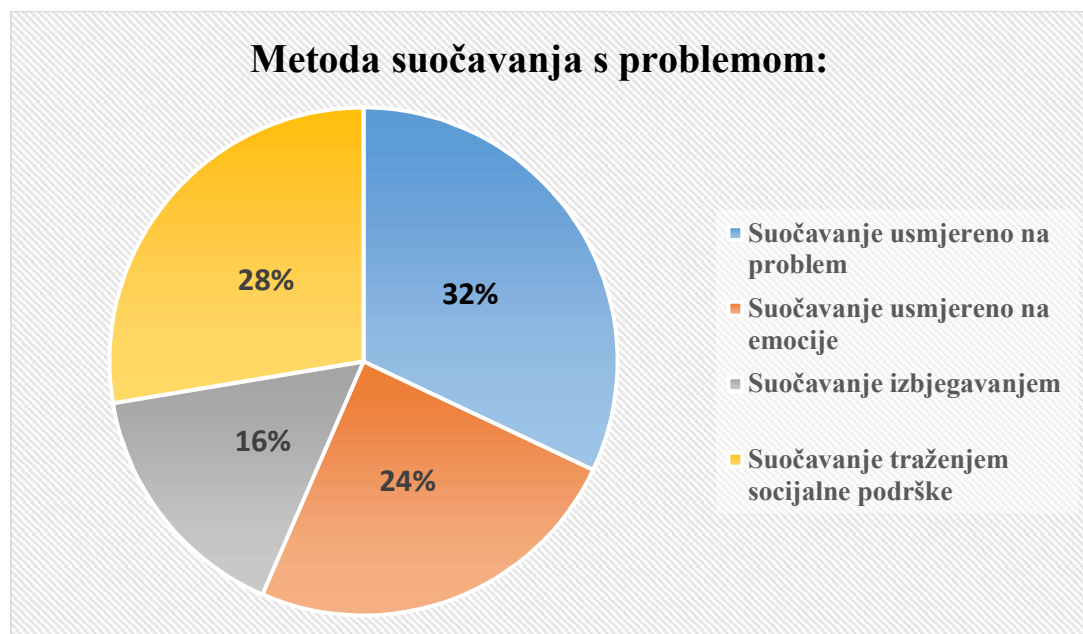
Na pitanje vezano uz glavne simptome narušenosti mentalnog zdravlja, potvrđeno je da je 198 osoba (31,1%) doživjelo osjećaj stresa, 172 osobe (27%) doživjele su osjećaj tjeskobe, te 149 osoba (23,4%) osjećaj depresivnosti. Nadalje, rezultati pokazuju da 118 osoba (18,5%) nije imalo ništa od navedenih simptoma.



Odgovori vezani uz potvrdu poteškoća koje ispitanik/ica povezuju s učincima izolacije bili su višestrukog odabira. Najveći broj ispitanika potvrdio je prisustvo poteškoća sa spavanjem (nesanica/prekomjerno spavanje) i to 292 osobe (45,8%). Poteškoće s koncentracijom zabilježene su kod 258 osoba (40,5%), a poteškoće s kontrolom emocija kod 281 osobe (44,1%). Ukupno 254 osobe (39,9%) potvrdile su poteškoće vezane uz prehranu/apetit (debljanje/gubitak kilograma). Nadalje, umor, žgaravica, mučnina ili glavobolja neki su od simptoma koji su se javili kod 198 osoba (31,1%), a povećana konzumacija alkohola, cigareta i sličnih proizvoda potvrđena je kod 160 osoba (25,1%). Niti jedan od spomenutih simptoma nije prisutan kod 118 osoba (18,5%).

Bilo kakav oblik podrške ili pomoći s ciljem smanjivanja ili uklanjanja stresa rezultiranog mjerama izolacije zatražilo je samo 16% ispitanika odnosno 101 osoba.

Ispitane su i strategije suočavanja s novonastalim stresnim događajem, a rezultati su idući:



Dakle kao strategiju suočavanja usmjerenog na problem – djelovanje na izvor stresa, odnosno ciljano usmjeravanje svojih resursa ka rješavanju problema planiranjem, organiziranjem, informiranjem i slično koriste 204 osobe (32%) koje su sudjelovale u ovom ispitivanju.

Suočavanje usmjereno na emocije – bilo kakav oblik emocionalne reakcije koja pridonosi rasterećenju i lakšem podnošenju nastalog stresa (isticanje pozitivnog, okretanje vjeri, mirenje sa sudbinom, smanjivanje napetosti...) preferira 156 osoba (24%).

Suočavanje izbjegavanjem – bilo kakav oblik udaljavanja od izvora stresnog podražaja (nepoduzimanje ili izbjegavanje rješavanja problema) potvrđeno je kod 101 osobe (16%).

Suočavanje traženjem socijalne podrške – smanjivanje stresa/rješavanje problema traženjem socijalne podrške primjerice u članovima obitelji, prijateljima ili kolegama, profesionalne podrške i slično koristi 178 osoba (28%).

Anketni upitnik završava procjenom osobnih napora koje ispitanik usmjerava na upravljanje vlastitim osjećajima i postupcima – sposobnost samokontrole u kriznim situacijama. Rezultati pokazuju da 314 osoba (49,3%) djelomično ulaže napore u kontroli psiho-fizičkog stanja, 273 osobe (42,9%) se izjasnilo da ulaže značajne napore dok 50 osoba (7,9%) uopće ne ulaže nikakve napore u rješavanju spomenutog.

SUOČAVANJE SA STRESOM – *moć samokontrole*

Postoji nekoliko načina suočavanja sa stresom, a najčešće se spominju suočavanje usmjereno k problemu i suočavanje usmjereno na emocije. Suočavanje usmjereno na probleme uključuje aktivnost, tj. rješavanje problema ili poduzimanje akcije pa se ovaj način uglavnom koristi kad osoba procjeni da može kontrolirati ishode stresnog događaja, dok suočavanje usmjereno na emocije prevladava u situacijama koje se procjenjuju nekontrolabilnima. Funkcija suočavanja usmjerenog na problem je mijenjanje odnosa osobe i okoline direktnim djelovanjem ili kognitivnim restrukturiranjem, dok je funkcija emocijama usmjerenog suočavanja smanjivanje stresnog doživljaja i/ili promjena interpretacije događaja (2).

Također, važno je spomenuti tzv. „suočavanje izbjegavanjem“ koje predstavlja bilo kakav oblik udaljavanja od izvora stresnog podražaja (nepoduzimanje ili izbjegavanje rješavanja problema) te suočavanje traženjem socijalne podrške tj. smanjivanje stresa/rješavanje problema traženjem socijalne podrške primjerice u članovima obitelji, prijateljima ili kolegama, profesionalne podrške i slično.

Moć samokontrole

Samosvijest o utjecaju stresa na psihičke i fizičke promjene u organizmu, dovela je do sve veće potrebe za educiranjem javnosti o raznim metodama samokontrole s ciljem prevencije razvoja negativnih misli, emocija i reakcija. Dugotrajni utjecaj stresa na organizam dovodi do trajnog oštećenja zdravlja, a najčešće se posljedice odražavaju na rad srca, visinu arterijskog krvnog tlaka i slične vazomotorne promjene u krvnim žilama. Iako samokontrola predstavlja vrlo efikasnu metodu u očuvanju zdravlja, moć savladavanja psihičkih i fizičkih reakcija zahtjeva značajan angažman, volju, strpljenje i vrijeme pa zbog toga nerijetko ne bude zadovoljavajuće prihvaćena metoda u rješavanju problema/poteškoća s kojima se pojedinac susretne. Jednom kad se savlada tehnika sposobnost reguliranja i reagiranja na raznorazne izazove, takav usvojen obrazac se samo nadograđuje u svakodnevicu. Još uvijek važnost i moć samokontrole nije prihvaćena u radu svih zdravstvenih djelatnika jer iziskuje od njih dodatne edukacije i napore iako se s druge strane kontinuirano ističe važnost holističkog i multidisciplinarnog pristupa.

Upravo zbog toga, naglašava se važnost vlastitih interesa, volje i napora u pokušajima rješavanja, umanjivanja ili uklanjanja stresora. Emocije kao pokretač svih podražaja u našem tijelu, ključne su u savladavanju osjećaja samokontrole i uklanjanja stresa. Samokontrola nas uči kako vladati stresom koji okupira naše tijelo i um, ali je važno znati da je usko povezana i s osjećajem samoeфикаsnosti. Primjerice, uspješno rješavanje određenog problema rezultira osjećajem kontrole i sigurnosti nad situacijom, u ovom slučaju stresom izazvanim mjerama prevencije COVID-19. Suprotno tome, niska razina

samoefikasnosti rezultira osjećajem gubitka kontrole i nesigurnošću. Strah, tjeskoba, depresija samo su neki od negativnih psiholoških stanja koje je moguće vrlo efikasno kontrolirati ako to zaista želimo.

Uspješno suočavanje sa stresnim događajima uključuje samoregulaciju. Identificirana su tri vrste procesa samoregulacije. Prvi se događa automatski i nesvjesno kako bi se održala homeostaza čovjekovih fizioloških funkcija; druga su dva pod kognitivnom i dobrovoljnom kontrolom osobe. Regresivna samokontrola ima za cilj obnavljanje normalnih funkcija koje su poremećene; reformativna samokontrola usmjerena je na razbijanje navika radi usvajanja novih i učinkovitijih obrazaca ponašanja. Suočavanje s akutnim stresom zahtijeva nadoknadivu samokontrolu; usvajanje novih ponašanja poput ponašanja povezanih sa zdravljem zahtijeva reformirajuću samokontrolu. Naučena snalažljivost odnosi se na bihevioralni repertoar neophodan i za ispravljačku samokontrolu i za reformativnu samokontrolu. Ovaj repertoar uključuje samoregulaciju nečijih emocionalnih i kognitivnih odgovora tijekom stresnih situacija, korištenje vještina rješavanja problema i odgađanje trenutnog zadovoljenja radi značajnijih nagrada u budućnosti. Nalazi istraživanja pokazuju da se visoko snalažljivi pojedinci učinkovitije nose sa stresnim situacijama i sposobniji su za usvajanje zdravstvenih ponašanja, kao i za druga ponašanja koja zahtijevaju reformirajuću samokontrolu (7).

POKRENI UM, NO NE ZABORAVI I NA TIJELO

Fizička aktivnost

Iako pandemija COVID-19 nosi niz prepreka i zabrana, tjelesna aktivnost se ne mora nužno održavati u teretanama, na bazenima ili drugim zatvorenim objektima. Održavanje tjelesne i mentalne kondicije snažno utječe na sprječavanje psihičkih poremećaja uzrokovanih rapidnim promjenama i preporukama vezanih uz COVID-19. Redovita tjelesna aktivnost dovodi do stabilnog raspoloženja, ali i do racionalnog upravljanja emocijama. Suočavanje sa stresom kroz moć samokontrole danas se primjenjuje kod značajnog broja psihičkih poremećaja. Značajan utjecaj redovitog vježbanja uočen je kod osoba s anksioznim poremećajem, depresijom, demencijom i sličnim stanjima. Upravo kod takvih stanja, jačanje kognitivnih funkcija i samopouzdanja tjelesnom aktivnošću dovodi do boljeg psihičkog balansa. Dakle, fizička aktivnost neupitno utječe na podizanje kvalitete života te pridonosi smanjenu emocionalnog distresa koji nam je jedan od najznačajnijih komponenta u psihološkom statusu osoba za vrijeme pandemije COVID-19.

Neki pojedinci uobičajeno provode tjelesnu aktivnost, a nekima ovo može biti idealna prilika za nešto novo, za upoznavanje samog sebe i jačanje psihofizičke kondicije. Održavanje fizičke aktivnosti, pojedinac aktivno djeluje na osjećaj samopouzdanja i sigurnosti što doprinosi stjecanju vještina za suočavanje sa stresom. Osim što vježbanje trenutno odvlači pozornost od izvora stresa, dugoročni učinak uočljiv je u općenitoj osjetljivosti na stres. Pojačana tjelesna aktivnost od uobičajene može dovesti do osjećaja nedostatka zraka, do palpitacija ili znojenja pa se je potrebno na vrijeme educirati o mogućim negativnim reakcijama, kako iste ne bi rezultirale nelagodnom i prestankom vježbanja.

Osim psihološke komponente, važno je spomenuti i utjecaj tjelesne aktivnosti na imunološki sustav tj. njegovu antivirusnu obranu. Jačanje imuniteta i usvajanjem zdravih navika možemo prevenirati popratne bolesti poput pretilosti, hipertenzije, dijabetesa i slično, a koje mogu uvelike usporiti tijek oporavka oboljele osobe.

Prednost vježbanja uočena je i povoljnim učinkom na mozak koji je zapravo povezan sa sistemskim utjecajem na cijelo tijelo. To znači da euforija izazvana vježbanjem povezana s oslobađanjem endogenih opioda (endorfina). Euforija se značajno povećava nakon pokretanja specifičnih učinaka na regiju u područjima mozga koja su zadužena za obradu afektivnih stanja i raspoloženja. Dakle, redovita tjelovježba može sistemskim ublažiti simptome i posljedice karantene poput depresije i traumatičnih poremećaja (8).

Metode relaksacije

Kontrola misli i osjećaja mogu rezultirati odličnim balansom psiho-fizičkog stanja pojedinca. Danas postoje brojne, vrlo efikasne i svima dostupne metode upravljanja mislima i tijelom s ciljem

smanjivanja/uklanjanja stresa. Vježbe disanja, meditiranje, autogeni trening i opuštanje mišića samo su neke od metoda relaksacija kojima je moguće prevenirati posljedice izolacije za vrijeme pandemije COVID-19. Svatko mora pronaći svoju strategiju suočavanja sa stresom kao i metodu relaksacije. Kod pojedinaca su se pokazale vrlo efikasnim svakodnevnim aktivnostima poput čitanja, igranja igrica, gledanja filmova, provođenja vremena u prirodi, spavanje, maženje kućnih ljubimaca, kuhanja i sličnih hobija.



Preuzeto s: <https://www.mtu.edu/well-being/resources/stress-management/>

Datum pristupa: 18.2.2021.

EDUKACIJA KAO KLJUČ PREVENCIJE STRESA, TJESKOBE I DEPRESIJE

Prikupljanjem potrebitih informacija kao i upoznavanje činjenica vezanih uz COVID-19, svaki pojedinac razvija osjećaj sigurnosti i kontrole nad potencijalnim čimbenicima rizika od zaraze. Osnovne i svima dostupne higijenske smjernice koje se odnose na redovitu higijenu ruku i prostora/površina, uvelike mogu pridonijeti osjećaju kontrole. Važno je znati da COVID-19 mogu širiti i osobe koje nemaju razvijene simptome pa ophođenje prema uputama svakako doprinosi osiguravanju sigurne okoline svojih najbližih.

Poznavanje puteva prijenosa virusa i nošenje zaštitne maske smanjuje mogućnost prijenosa virusnih čestica kašljanjem, kihanjem ili pak govorom. Naglasak se u tom smislu stavlja na to da maske ne predstavljaju zamjenu za socijalnu distancu već mjeru prevencije prijenosa virusa i zaraze istim. Maske je potrebno nositi uvijek kada se napušta dom, posebice kada je pojedinac okružen većim brojem ljudi primjerice u javnom prijevozu ili trgovačkim centrima.

Također, socijalni život ne mora nužno biti narušen zbog potrebe za socijalnom distancom. Razvoj suvremene tehnologije osigurao je da većina populacije posjeduje neku od internetskih mreža ili aplikacija, bilo na računaru ili mobilnom uređaju. Dakle, svoje najbliže moguće je kontaktirati nekim od spomenutih načina i tim principom održavati socijalne odnose.

ZAKLJUČAK

Pravovremene identifikacija vlastitih psiho-fizičkih poteškoća, kao i poteškoća osoba iz svoje okoline može rezultirati adekvatnom prevencijom posljedica koje sa sobom nosi pandemija COVID-19. Samosvijest o vlastitoj ranjivosti i poteškoćama suočavanja sa stresom iziskuje usvajanje mehanizama suočavanja s istim kako bi se učinkovito utjecalo na posljedice koje sa sobom nosi neadekvatno uklanjanje stresnih podražaja. Prepoznavanje ranjive skupine podložne stresu, edukacija istih kao i pružanje podrške osigurava bolje mentalno zdravlje mladih. Sukladno tome, razumijevanje i korištenje

ponuđenih strategija suočavanja sa stresom predstavlja ključ osiguravanja mentalnog zdravlja kod mladih. Također, prikupljanjem potrebitih informacija kao i upoznavanje činjenica vezanih uz COVID-19, svaki pojedinac razvija osjećaj sigurnosti i kontrole nad potencijalnim čimbenicima rizika od zaraze čime dugoročno utječe na svoje fizičko, ali i mentalno zdravlje.

LITERATURA

1. WHO. A Guide for Population-based Approaches to Increasing Levels of Physical activity. [Internet]. Geneva; 2007. [pristupljeno 12.02.2020.]; Dostupno na: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-promotion-2007.pdf>
2. Havelka M, (ur). Zdravstvena psihologija. [Priručnik]. Naklada Slap, Jastrebarsko, 2002.
3. Woods A.J., Hutchinson T.N., Powers S.K., Roberts O.W., Gomez-Caverra M.,C., Radak Z., Berkes I. Boros A., Boldogh I, Leeuwenburgh C, Coelho J.H, Marzetti E, Cheng Y, Liu J, Durstine L, Ji L. The COVID-19 pandemic and physical activity. [Internet]. *Sports Medicine and Health Science*. Volume 2, Issue 2, June 2020. [pristupljeno 12.02.2020.]; Dostupno na: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666337620300251#sec6>
4. Khan S, Khan RA. Chronic Stress Leads to Anxiety and Depression. [Internet]. 2017. [pristupljeno 12.02.2020.]; *Ann Psychiatry Ment Health* 5(1): 1091. Dostupno na: <https://repozitorij.unin.hr/islandora/object/unin%3A3237/datastream/PDF/view>
5. Gregurek R, Ražić Pavičić A, Gregurek ml. R. Anksioznost: psihodinamski i neurobiološki dijalog. *Socijalna psihijatrija* [Internet]. 2017 [pristupljeno 12.02.2020.];45(2):117-124. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/183748>
6. Karlović D. Depresija: klinička obilježja i dijagnoza. *Medicus* [Internet]. 2017 [pristupljeno 15.02.2020.];26(2 Psihijatrija danas):161-165. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/189041>
7. Rosenbaum M. Self-control under stress: The role of learned resourcefulness. [Internet]. *Advances in Behaviour Research and Therapy* Volume 11, Issue 4, 1989, Pages 249-258. [pristupljeno 15.02.2020.] Dostupno na: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0146640289900283>