

ZBIRKA AKTIVNOSTI I VJEŽBI ZA JAČANJE OPTIMIZMA U STANJIMA KRIZE

ZAGREBAČKO PSIHOLOŠKO DRUŠTVO



Zagrebačko psihološko društvo
Kamenjak 1
10000 Zagreb
<https://zgpd.hr/>
zagrebacko.psiholosko.drustvo@gmail.com

Kratki uvod

Zdravstvena kriza uzrokovana pandemijom virusa COVID-19, u kojoj smo se zatekli, ima brojna obilježja kriznih situacija. *Krizne situacije* su one koje se javljaju kad smo suočeni s opasnim situacijama koje ne možemo razriješiti poznatim načinima suočavanja i rješavanja problema, a kod većine ljudi mogu izazvati vrlo snažne emocije i promjene u svakodnevnom funkcioniranju. Možemo osjećati zbunjenost, strah, paniku, neugodu, tugu, ljutnju, bespomoćnost kao očekivani i prirodni odgovor na situaciju koja nije sasvim uobičajena i svakodnevna. Građani Zagreba su doživjeli i drugi vrlo neugodan događaj, potres, koji pripada u skupinu traumatskih događaja. Traumatskim događajem nazivamo težak i ugrožavajući događaj koji najčešće dolazi iznenadno i neočekivano i na ljude djeluje vrlo uznemirujuće i stresno. Traumu često prati doživljaj da nam je izmaknuto tlo pod nogama.

Oba iskustva zahtijevaju od nas drugačije načine emocionalne prilagodbe i suočavanja jer sve ono što inače činimo kada imamo problem, u kriznim i traumatskim situacijama često nije dovoljno. Dugotrajnost ove zdravstvene krize, neizvjesnost i stalna prijetnja ugroze zaista djeluju iscrpljujuće za naše organizme. Nepredvidivost, prebrojavanje novozaraženih i novooboljelih i stalna prilagodba novim preporukama i mjerama sigurnosti uzimaju puno naše životne energije koja nam je potrebna za suočavanje i prilagodbu okolnostima koje su jako promjenjive. Živjeti dan po dan je većini nas najzahtjevniji i najteži način funkcioniranja, a upravo ova situacija to zahtijeva od nas. Sve navedeno povećava rizik od razvoja anksioznih i depresivnih smetnji kao i rizike za razvoj različitih tjelesnih bolesti povezanih s kroničnim stresom.

Istraživanja pokazuju da stres može oslabiti imunološki sustav, a i da ga optimizam može ojačati. Potaknuti ovim saznanjima u periodu karantene svakodnevno smo na našoj Facebook stranici objavljivali aktivnosti i vježbe nastojeći građane osnažiti i pomoći im da jačaju svoj optimizam u zaista teškom trenutku i iskustvu u kojem smo se našli.

Mnoge povratne informacije naših pratitelja govore su o tome da su im ove aktivnosti pomogle u traženju novih načina suočavanja, da su im uljepšale dan, djelovale osnažujuće i pomogle im da se povežu sa samima sobom i njima bliskim ljudima.

Sretno u ovim neobičnim i zahtjevnim vremenima s nadom da ćete među ovim aktivnostima pronaći načine da nježete i jačate svoj optimizam.

Vaš ZPD

STRES, BOLEST, OPTIMIZAM: ŠTO MOŽEMO (PROBATI) UČINITI SAMI?

ZA ZPD PISALA ANDREA VRANIĆ

(objavljeno na web stranici Zagrebačkog psihološkog društva)

Od svih ljudi izloženih nekoj infekciji samo će se neki razboljeti. Jedan od razloga tome je i smanjena otpornost organizma nastala uslijed psihološkog stresa (npr. Segerstrom i Miller, 2004). Psihološki stres je povezan s promjenama imunološkog sustava. Stres na imunitet djeluje putem limfnog sustava ili djelovanjem hormona tako što remeti proizvodnju leukocita, bijelih krvnih stanica važnih u zaštiti tijela od bakterija i virusa (Ader, Cohen i Felten, 1995). Osim toga, stres može djelovati na imunitet putem promjena u ponašanju izazvanih stresnom situacijom, npr. prekomjernom konzumacijom alkohola i cigareta, lošom prehranom i smanjenom tjelesnom aktivnosti. U ovom ćemo se tekstu kratko osvrnuti na nekoliko istraživanja povezanih s ovom temom.

Postoji li povezanost stresa i sklonosti zaraznim infekcijama dišnih puteva?

Nakon svjetske epidemije svinjske gripe, 2010. godine, provedena je meta-analiza [\[1\]](#) povezanosti psihološkog stresa i infekcije gornjih dišnih puteva koja je uključila 30ak pojedinačnih istraživanja i podatke ukupno 8111 sudionika. Rezultati su potvrdili kako je stres povezan s povećanom osjetljivošću za razvoj infekcije dišnih puteva, neovisno o tome radi li se o psihološkom stresu (izmjerenom putem samoprocjene, tj. upitnika o tome koju razinu stresa pojedinac osjeća) ili, pak, klinički ili biološki utvrđenom stresom. Način na koji se odvija međudjelovanje stresa i osjetljivosti na infekcije nije sasvim razjašnjen. Ipak, čini se kako kronični stres smanjuje sposobnost imunološkog sustava da „razumije“ hormonalne signale što može dovesti do smanjenja proizvodnje protuupalnih stanica leukocita, odnosno do jačanja simptoma bolesti (npr. Heijnen, 2007).

Razlikuju li se muškarci i žene u „zdravstvenom“ odgovoru na psihološki stres?

Odavno je poznato da su muškarci osjetljiviji na infekcije od žena. Na primjer, u epidemiji gripa 1917.-1918. umrlo je više muškaraca nego žena, a u mnogih se sisavaca pokazuje kako paraziti češće naseljavaju organizam mužjaka, koji sukladno tome imaju i teže posljedice (Zuk, 2009). Mehanizam odgovoran za ovu razliku u osjetljivosti na infekcije nije poznat, ali čini se da bi ženski hormon estrogen mogao biti važan faktor. Pokazuje se, naime, kako žene prijavljuju manje simptoma tijekom sredine ciklusa kad je razina estrogena najviša, a čini se i kako estrogen sprečava ili ublažava upalne reakcije (Groer, 1993). No, iako su muškarci općenito osjetljiviji na zarazne bolesti, muškarci i žene su jednako podložni stresu koji oslabljuje imunološku reakciju (Pedersen, Zachariae, & Bovbjerg, 2010).

Kakav je zdravstveni odgovor starijih osoba na stres?

Općenito gledano, imunološki sustav starijih osoba je oslabljen u odnosu na mlađe pa dugotrajno stresno razdoblje može dodatno oslabiti organizam. Primjerice, uočena je slabija

reakcija na cjepivo kod starijih osoba koje su dugoročno uključene u brigu o svojim supružnicima oboljelim od demencije, nego kod starijih osoba koji nisu u situaciji kroničnog stresa (Kiecolt-Glaser, Glaser, Gravenstein, Malarkey, & Sheridan, 1996). No, to ne vrijedi za sve starije osobe jer pokazuje se kako raspoloženje može igrati važnu ulogu. Emocionalno stanje je, naime, povezano s radom imunološkog i endokrinog sustava. Primjerice, kod starijih je žena utvrđena povezanost depresivnosti, ljutnje i umora s lošijim zdravstvenim statusom, a pozitivan afekt kod starijih muškaraca povezuje se s boljom procjenom zdravstvenog stanja, vitalnosti i mentalnog zdravlja (Constanzo i sur., 2004). Autori navode optimizam kao ono što povezuje ove rezultate i zaključuju kako optimizam ima zaštitnu ulogu u imunološkom funkcioniranju jer u starijoj dobi može osnažiti imunitet. Pritom, naravno, optimizam, nije jedini način nošenja sa stresom – svatko može za sebe pronaći ono što mu najbolje pomaže.

Kako podići optimizam?

Optimizam se definira kao opće pozitivno očekivanje od budućnosti (Carver, Scheier i Segerstrom, 2010). Veći optimizam je povezan s mentalnim i fizičkim zdravljem, a već smo spomenuli da je povezan s nižom depresivnosti i snažnijim imunološkim reakcijama. Intervencije za osnaživanje optimizma koriste različite pristupe, a uglavnom se temelje na razvijanju budućih ciljeva i često na tehnici vizualizacije, tj. zamišljanja, najbolje buduće verzije sebe (*eng.* best possible self – BPS; npr. Meevissen Peters, i Alberts, 2011). Ove intervencije obično uključuju ovakvu uputu: „Zamislite sebe u budućnosti, nakon što je sve što se trebalo dogoditi završilo najbolje što može. Trudili ste se i uspjeli postići svoj cilj/ciljeve...“. Sudionici tako zamišljaju svoje buduće osobine, odnose, uspjehe. Potom je potrebno navesti svoja zamišljanja koristeći rečenice poput „U budućnosti ja ću biti/raditi...“, te potom te rečenice složiti u povezanu priču i zapisati ih. Na primjer,

„U budućnosti, kad prođe ova epidemija, ja ću naći vrijeme za vidjeti svoje prijatelje. Kad se sve opet normalizira, ja ću jednom tjedno ići u poslijepodnevnu šetnju sa svojim djetetom/suprugom. Ja ću svaku drugu nedjelju pozvati prijatelje na ručak. Kad sve prođe, ja ću biti organizirana i brže ću rješavati poslovne obaveze, zato ću biti učinkovitija i neću trebati kod kuće dovršavati zadatke. Kad sve prođe, ja ću biti zadovoljna osoba jer ću znati da smo odgovorno prošli kroz ružan period i dobro se brinuli jedni o drugim.“

Naposljetku, navodimo rezultate meta-analize 29 psiholoških intervencija namijenjenih podizanju optimizma u kojima je ukupno sudjelovalo 3319 ljudi – različite tehnike za podizanje optimizma su učinkovite (podižu optimizam za 30-40%), a posebno je učinkovita gore opisana tehnika „Najbolje budući ja“ (Malouff & Schutte, 2016).

Što zapamtiti?

Ne možemo utjecati na to koliko godina imamo, kao ni na to jesmo li muškarac ili žena. Ne možemo ni na to hoće li se u svijetu pojaviti virus. Ali možemo na to kako se sa situacijom

nosimo. Psihičko stanje može utjecati na zdravlje i zdravstveni ishod, kod žena i muškaraca, mlađih i starijih. Optimistične osobe imaju manje šanse razviti depresivne simptome i imaju bolji imunološki sustav.

Optimizam se može naučiti i vježbati. Ajmo!

LITERATURA:

- Ader, R., Cohen, N., & Felten, D. (1995). Psychoneuroimmunology: interactions between the nervous system and the immune system. *Lancet*, *345*, 99–103.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, *30*, 879–889.
- Costanzo, E.S., Lutgendorf, S.K., Kohut, M.L., Nisly, N., Rozeboom, K., Spooner, S., Benda, J., & McElhaney, J.E. (2004). Mood and cytokine response to influenza virus in older adults., *Journal of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, *59*, 1328-1333.
- Kiecolt-Glaser, J.K., Glaser, R., Gravenstein, S., Malarkey, W.B., Sheridan, J. (1996). Chronic stress alters the immune response to influenza virus vaccine in older adults. *Proceedings of the National Academy of Science USA*, *93*, 3043-3047.
- Groer, M., Carr, J., & Younger, M.S. (1993). Relationships between self-reported symptoms of infection, menstrual-cycle-related distress, and cycle phase. *Behavioral Medicine*, *19*, 13–19.
- Heijnen, C.J. (2007). Receptor regulation in neuroendocrine-immune communication: current knowledge and future perspectives. *Brain Behavior Immunology*, *21*, 1–8.
- Malouff, J.M., & Schutte, N.S. (2016). Can psychological interventions increase optimism? A meta-analysis, *The Journal of Positive Psychology*, *12*, 594–604.
- Meevissen, Y. M., Peters, M. L., & Alberts, H. J. (2011). Become more optimistic by imagining a best possible self: Effects of a two week intervention. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, *42*, 371–378.
- Pedersen, A., Zachariae, R., & Bovbjerg, D.H. (2010). Influence of Psychological Stress on Upper Respiratory Infection – A meta-analysis of prospective studies, *Psychosomatic Medicine*, *72*, 823-832.
- Segerstrom, S.C., & Miller, G.E. (2004). Psychological stress and the human immune system: a meta-analytic study of 30 years of inquiry. *Psychological Bulletin*, *130*, 601–630.
- Zuk, M. (2009). The sicker sex. *PLoS Pathogens*, *5*, e1000267. <http://www.plospathogens.org/article/info:doi/10.1371/journal.ppat.1000267>.

[1] združena analiza rezultata više istraživanja koja osigurava veću točnost zaključivanja

Vježbajmo optimizam: Životni suputnici

Prisjetite se nekih ljudi koji su vam bili podrška, koji su vam bili uzor u životu. Razmislite i osvijestite - koje kvalitete ta osoba ima? Što je to čime vas ona impresionira ili nadahnjuje, čini da se osjećate sigurno kada ste u njenoj blizini?

Povedite tu osobu sa sobom u svoj dan ili ju dozovite u stresnoj situaciji u kojoj ste se zatekli. Zamislite što bi ta osoba donijela u tu situaciju, što bi napravila, što bi vam rekla kao podršku? Zamislite što bi ta osoba napravila da je na vašem mjestu. Iskoristite savjete, mudrosti i sve što vam ta osoba daje i nudi ili bi vam ponudila da pomognete sebi kada vam je teško.

Vježbajmo optimizam: "Pohvalite sebe na kraju dana"

Na kraju dana, u opuštajućem okruženju, prođite ponovo kroz svoj dan, kroz zadatke i aktivnosti koje ste taj dan imali, iskustva koja ste doživjeli i situacije u kojima ste se zatekli. Izdvojite barem tri stvari u kojima ste bili zadovoljni sobom i onim što ste napravili. Podsjetite se da to ne moraju biti neke jako velike stvari i životni projekti. Dovoljno je i nešto poput: „Zadovoljna sam ručkom koji sam skuhalo.“, „Volim što sam odgodila zadnju obavezu, puno toga sam već obavila.“, „Zadovoljna sam kako sam mirno ostala pri svom NE unatoč silnom moljakanju klinca.“, „Drago mi je što sam odvojila 5 minuta za uživanje u svom cvijeću i suncu, duša mi se malo odmorila“.

Ova vježba će moguće imati snažniji efekt ako uključimo i naše ukućane, osobito djecu, ili je podijelimo s nama bliskim osobama. Kada stvari izgovorimo naglas, one nekako kao da postanu stvarnije i možda lakše povjerujemo da su zaista važne. Povezujemo se s drugima i stvaramo prilike za međusobno bolje upoznavanje.

Bonus ideja: Danas probajte, na kraju dana, mobitele staviti negdje sa strane i umjesto čitanja i gledanja vijesti učinite prije spavanja ovu vježbu.

Vježbajmo optimizam: Ugodni životni događaji

Napišite na papir deset lijepih doživljaja iz svojeg života. Ne morate ih potpuno opisati, samo ih naznačite. Odaberite zatim jedan, zatvorite oči, opustite se i pokušajte ga ponovo proživjeti. Ako želite, podijelite svoj doživljaj s članovima obitelji i prijateljima, potaknite ih da vam preporučaju svoj.

Da biste pojačali utjecaj vježbe, možete pustiti glazbu koju nekako vezujete uz taj događaj, skuhati hranu ili napraviti piće. Za djecu možete modificirati vježbu tako da događaj nacrtaju ili modeliraju plastelinom. Ako vam je vježba bila korisna, sutradan možete krenuti dalje kroz listu.

Vježbajmo optimizam: Tjelesna aktivnost

I dalje se bavimo vezom između fizičkog i emocionalnog zdravlja. U zdravom tijelu zdrav duh. Ovom vježbom želimo vas podsjetiti koliko je redovita tjelesna aktivnost važna za mentalno zdravlje. Tjelesna aktivnost potiče optimizam na nekoliko načina (Kavussanu i McAuley, 1995):

1. Vježbanje potiče osjećaj postignuća koji često prenosimo i na druge aspekte našeg života. Osjećaj postignuća ima važnu ulogu za samoeфикаsnost, odnosno osjećaj da možemo uspješno obaviti neki zadatak, a što povećava optimizam.
2. Vježbanje smanjuje anksioznost, depresiju i razinu stresa. Tjelesna aktivnost povećava razine neurotransmitera koji su važni za regulaciju emocija i uspješno nošenje sa stresom.
3. Vježbanje podiže tjelesnu energiju i smanjuje fizičku napetost što dovodi do ugodnih fizičkih osjećaja, osjećaja sreće i optimizma.

Iako je i samo jedna sesija vježbe u trajanju od 25 minuta dovoljna da potakne ugodne osjećaje (Steinberg i sur., 1997), za dugotrajne učinke na psihičko i fizičko zdravlje stručnjaci preporučaju bavljenje umjerenom tjelesnom aktivnošću u trajanju od 30 minuta pet dana u tjednu (Physical Activity Guidelines for Americans, 2018). Pritom ne zaboravite da i stvari koje ponekad ne izgledaju kao tjelovježba, npr. igra s djecom ili kućanski poslovi, jesu ili mogu biti zabavne tjelesne aktivnosti kojima jačamo naše psihičko i fizičko zdravlje.

Na našoj Facebook stranici možete pronaći kratki video s vježbama koje možete raditi kod kuće.

Vježbajmo optimizam: SIGURNO MJESTO (vođena fantazija)

„Udobno se smjesti na stolici, svoja stopala punom dužinom stavi na pod tako da čvrsto osjetiš tlo pod nogama. Pokušaj se opustiti, zatvori oči ili ih preklopi rukom, a ako netko ne želi, ne mora, važno je jedino da nađe neku točku u koju će se zagledati. Duboko udahni kroz nos tako da se cijela pluća i trbuh ispune zrakom, a zatim polagano izdahni i primijeti kako napetost izlazi iz tijela. Zatim još jednom duboko udahni, a zatim još polaganije izdahni, osjeti kako se tvoje tijelo opušta. Udahni još nekoliko puta, u tempu koji ti odgovara, obraćaju pažnju kako zrak ulazi kroz nos, grlo i puni pluća. Primijeti i kako zrak izlazi kroz grlo i usta odnoseći sve ono što ti ne treba i tako opušta tvoje tijelo.

Sada zamisli da se nalaziš na tebi ugodnom i sigurnom mjestu. To mjesto može uistinu postojati ili može biti neko mjesto iz tvoje mašte, ili iz neke priče. Ti si na tom sigurnom mjestu. Ugodno ti je i osjećaš se opušteno i sigurno. Pokušaj primijetiti što više detalja tog mjesta: gdje se nalaziš, što vidiš, kakve su boje oko tebe, koliko ti je toplo, što osjećaš na koži (vjetar, zrake sunca, vlati trave...?), koje zvukove čuješ (ptice, vjetar, govor, aute kako prolaze...?), primjećuješ li kakav miris, ima li tamo još nekoga (ljudi, životinja...). **Opusti se i uživaj na svom sigurnom mjestu.** Kada se osjećaš tjeskobno, napeto ili prestrašeno, možeš zamisliti da si na nekom smirujućem, lijepom i sigurnom mjestu.

Pogledaj još malo oko sebe, jer ćemo se polako vratiti u ovu sobu. Zapamti mirise svog sigurnog mjesta, zapamti zvukove koje tamo čuješ, boje koje tamo vidiš. Ponesi ih sa sobom. Kada odlučiš da se možeš vratiti, pozdravi se sa svojim sigurnim mjestom. Diši mirno. Kada budeš spreman/na vrati se u sobu i otvori oči.

Sada nacrtaj sliku svog sigurnog mjesta. Dodaj što više detalja kako bi pokazala što doživljavaju tvoje oči, uši, nos, usta i kako se osjećaš kada si na svom sigurnom mjestu.“

Vježbajmo optimizam: Prošla iskustva kao podrška

(preuzeto iz knjige Majde Rijavec "Čuda se ipak događaju")

Kada se događa nešto loše, skloni smo misliti da je to zauvijek, da više nikada nećemo biti sretni i zadovoljni kao prije. No, osvrnemo li se unatrag, svatko se od nas može sjetiti situacija koje su se u trenutku događanja činile bezizlaznima, a danas ih se jedva sjećamo.

1. Prisjetite se događaja iz svog života koji vam je u to vrijeme izgledao jako težak, a danas ga se jedva sjećate.

2. Prisjetite se lošeg događaja iz svog života koji je, iako loš, imao i pozitivne posljedice na vaš život. Mislite li i danas da je bolje da vam se to nije nikada dogodilo?

Porazgovarajte sa bliskom osobom o tome kako vam je bilo raditi ovu vježbu.

Vježbajmo optimizam: "Pet osjetila"

Kada nam misli lete u različitim smjerovima i teško nam je usredotočiti se, što je uobičajeno i normalno posebno u stresnim situacijama, usmjeravanje pažnje na ono što nas u ovom trenutku okružuje može pomoći da smirimo misli. U ovoj vježbi to ćemo pokušati korištenjem naših 5 osjetila.

1. Primijetite oko sebe 5 stvari koje možete vidjeti. Pogledajte oko sebe i postanite svjesni svog okruženja. Pokušajte izabrati stvari koje inače ne primjećujete.
2. Primijetite 4 stvari koje možete osjetiti pod svojom kožom. Pokušajte usmjeriti pažnju na ono što baš u ovom trenutku možete osjetiti poput teksture odjeće koju nosite, površine na kojoj sjedite ili obuće na nogama.
3. Primijetite 3 zvuka koja možete čuti. Slušajte i primijetite pozadinske zvukove koje inače ne primjećujete poput zvuka ptica koji dolazi izvana ili šuma hladnjaka.
4. Primijetite 2 stvari koje možete namirisati. Usmjerite pažnju na mirise koje uobičajeno ne uočavate, bilo ugodne ili neugodne, poput znoja ili hrane.
5. Primijetite 1 stvar koju možete okusiti i okusite je. Uzmite gutljaj pića koje vam je pri ruci, šaku badema ili keks i usmjerite pažnju na okus.

Obiteljsko vježbanje optimizma: Kada ovo sve prođe...

Stavite na vidljivo mjesto (frižider, vrata, plutena ploča) veći komad papira. Napišite naslov na vrhu: "Kada ovo prođe želim da....".

Na taj komad papira svi ukućani mogu, bilo kada, u prolazu napisati, a mlađa djeca nacrtati svoje želje. Djeca ih kasnije mogu crtati u bilježnicu, starija djeca istraživati i planirati aktivnosti na temelju informacija koje nađu online. Možete i međusobno podijeliti kako zamišljate da će to što ste poželjeli izgledati.

Nemojte pri tome kritizirati jedni druge. Pustite mašti da radi. Kada ispunite jedan papir, zamijenite ga drugim, a stari spremite.



Vježbajmo optimizam: Biseri prije spavanja

(preuzeto i prilagođeno iz Martin E.P. Seligman: Optimistično dijete, IEP-DZ, Zagreb, 2005.)

Poželjno je provesti ovu aktivnost prije spavanja. Iako je pisana za roditelje i djecu, možete je raditi i s drugim bliskim osobama ili je zapisati u dnevnik.

Odvojite 5-10 minuta na kraju dana ili prije spavanja i zajedno s djecom učinite osvrt na dobre i loše stvari koje su se dogodile tog dana. Zatim odaberite jednu stvar kojom niste bili zadovoljni i ispričajte što biste napravili drugačije da možete vratiti vrijeme unatrag.

Ova vježba pomaže da oblikujemo omjer pozitivnog i negativnog iskustva koje imamo, odnosno da učinimo balans između ugodnih i neugodnih emocionalnih stanja koji su sastavni dio našeg života. Također, uči nas mijenjati perspektive u promatranju sebe, svojih reakcija i iskustava. Daje priliku da učimo iz svojih pogrešaka, mijenjamo stav i razvijamo različite strategije suočavanja koje možemo koristiti u budućnosti. Naime, optimističan stav nudi pogled koji kaže da su problemi prolazni i da ja mogu utjecati na to kako ću se nositi s njima.

Vježbajmo optimizam: Kognitivno restrukturiranje

Dolazite na posao jednog dana i vidite troje kolega kako gledaju u vas i smiju se. Pomislite: „Tračaju me.“ Kako ćete se tada osjećati? (Većina ljudi u toj bi se situaciji osjećala ljutito, povrijeđeno, posramljeno...). Kako se ponašate? (Najvjerojatnije se udaljite od njih, okrenete glavu, pravite se da ih niste vidjeli...). Sada zamislite istu situaciju. No ovaj puta pomislili ste:

„Nešto jako zabavno su saznali i žele mi ispričati.“ Kako biste se tada osjećali? (Vjerojatno radoznalo, radosno, uzbuđeno...). Kako biste se ponašali? (Najvjerojatnije biste im prišli...).

Ono što nam ova kratka misaona vježba pokazuje jest način na koji su povezane naše misli, osjećaji i ponašanje te kako je moguće utjecati na emocije i ponašanje mijenjanjem vlastitih misli. Situacije često nisu pod našom kontrolom, no naše misli jesu.

Promislite ima li u ovoj situaciji pandemije COVID – 19 virusa nekih misli koje vam se često vraćaju i opterećuju vas, poput: „Sigurno ću dobiti virus. Neću ovo izdržati. Sve oko mene je opasno...“ (ovakve misli zovemo negativne misli). Probajte sami ili sa svojim bližnjima naći po nekoliko zamjenskih misli za svaku tzv. negativnu poput: „Ovo će proći. Radim sve što mogu da se zaštitim. Ovog časa sam dobro.“ Idući puta kada kroz vašu glavu prođu negativne misli, zamijenite ih ovim novima i promatrajte promjenu. One koje vam najviše pomažu napišite na komad papira i imajte ih uz sebe.

P.S. Misli koje počinju riječima kao što su „nikada, uvijek, sigurno, svi, nitko...“ predstavljaju generalizacije i najčešće nas odводе u zastrašujuće scenarije, a baš zato što su generalizacije nisu točne. Ako kroz vježbu naiđete na njih, posvetite im posebnu pažnju i pokušajte ih razlabaviti.

Poigrajte se danas svojim mislima. Ako ne ide lako, pozovite nekog bliskog u pomoć. Sretno i uživajte u vježbi!

Vježbajmo optimizam: „Meditacijom do optimizma“

Veliki broj istraživanja je pokazao kako meditacija pozitivno utječe na različite aspekte zdravlja. Ona pomaže u boljem radu imunološkog sustava (Carlson i sur., 2004), pomaže u boljem suočavanju sa stresom (MacLean i sur, 1997), smanjuje anksioznost i depresiju te potiče osjećaj sreće i optimizam (Smith, Compton i West; 1995 Kiken i Shook, 2011). Stoga vas potičemo da danas pokušate meditirati kroz sljedeće korake:

1. Pronađite mirno mjesto i smjestite se u položaj koji vam je ugodan.
2. Kada se ugodno smjestite, zatvorite oči. Pokušajte opustiti mišiće i tijelo.
3. Usmjerite pažnju na svoje disanje. Duboko udahnite i izdahnite. Primijetite kako se osjećate kada dišete. Nastavite disati. Nakon nekoliko minuta možda ćete primijetiti kako je vaše disanje sporije i mirnije, a tijelo opuštenije.
4. Dišite i dalje. Disanjem opskrbljujete mišiće kisikom što pomaže u njihovom opuštanju. Usmjerite pažnju na tijelo. Osjećate li napetost u određenim dijelovima tijela (npr. vrat ili ramena)? Pokušajte opustiti napete dijelove tijela.
5. Tijekom izvođenja vježbe različite misli mogu vam proći kroz glavu. Ne brinite, to je potpuno normalno. Cilj je postupno smanjiti istaknutost tih misli u našoj svijesti. Umjesto da se aktivno trudite potisnuti misao, pustite da ona sama nestane. Na primjer, ako vam se javi misao: „Što ću sutra kuhati za ručak?“, ne nastavljajte ju

odgovaranjem na pitanje: „Mogla bih složiti to i to...“. Što manje pratite misao, brže će nestati. Isto učinite s novom misli koja se pojavi u vašoj svijesti.

6. Što god doživite, osjetite ili vidite, ne prosuđujte. Pustite da sve bude onako kako jest. Cilj je opuštanje, a ne prosuđivanje.

Pokušajte izvoditi ovu vježbu 5 minuta. Nemojte se obeshrabriti ako će vam prvi put biti teško. Pokušajte biti uporni i odvojite vrijeme za ovu vježbu u sljedećih nekoliko dana kako biste osjetili punu dobrobit meditacije u svakodnevnom životu.

Vježbajmo optimizam: „Pleši kao da te nitko ne gleda“.

Ples je univerzalan. Nalazimo ga u svim kulturama diljem svijeta kroz povijest. Plesati mogu svi - svi smo opremljeni za plesanje. Brojna istraživanja pokazuju da ples može imati blagotvoran utjecaj na naše raspoloženje i kvalitetu života (Koch i sur., 2014), a u podizanju raspoloženja i smanjenju anksioznosti efikasniji je od nekih drugih fizičkih aktivnosti (Leste i Rust, 1990). Kada čujemo glazbu, aktiviraju se i područja mozga zadužena za pokret i dobijemo poriv za kretanje. Glazba i kretanje dovode do ugone i želimo plesati još više (Lovatt, 2016).

Zato danas pronađite komad slobodnog prostora u sobi, stanu ili kući, pustite sebi dragu pjesmu, pojačajte zvuk i zaplešite.

Neke od nas su već isprobale. Kao inspiraciju i poticaj, ukoliko vam treba, pogledajte naš video uradak <http://zgpd.hr/video/> . Pridružite nam se! Plešite kao da vas nitko ne gleda - sad je prilika!

Vježbajmo optimizam: Disanje boja

(preuzeto iz: Pregrad J. (ur.). Stres, trauma, oporavak: UDŽBENIK PROGRAMA „Osnove psihosocijalne traume i oporavka“, Društvo za psihološku pomoć. Zagreb, 1996.)

Vrlo često u stanju straha, panike i bespomoćnosti odluke donosimo ishitreno i impulzivno. Važan vid podrške koju možemo dati sebi je usmjeriti se na disanje. Udah, i osobito izdah, pomoći će nam da regulirano svoje emocije, da se uzemljimo, damo si priliku zastati, promisliti i odlučiti kako ćemo dalje u stresnoj situaciji. Kada se emocije stišaju, slika postaje jasnija, vidimo i neke nove detalje koji nam možda mogu biti od pomoći.

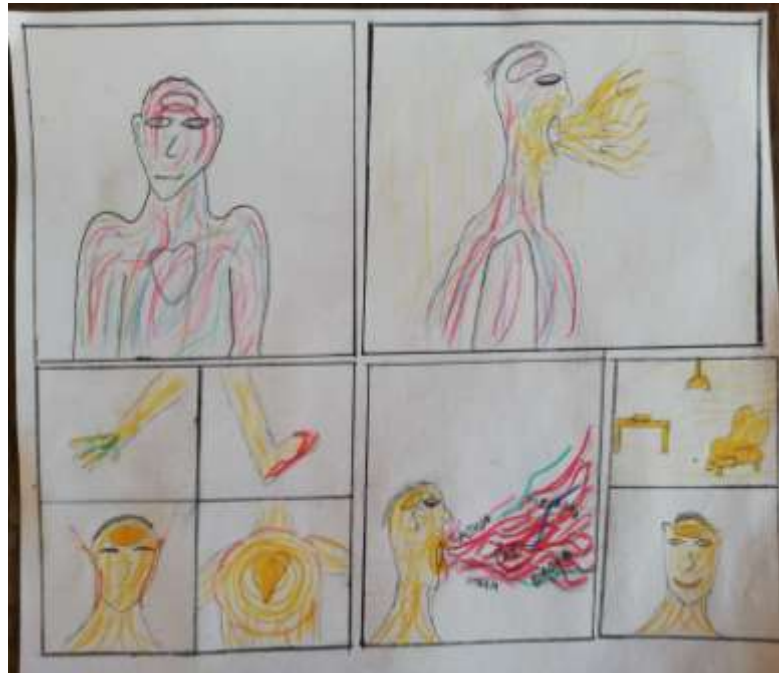
„Zatvorite oči i opustite se. Pokušajte se koncentrirati na zrak koji udišete, udahnite ga par puta kako biste vidjeli koje je on boje. Nastavite disati s osjećajem da ta boja ulazi u vaša pluća i ispunjava ih potpuno... čak se širi kroz ruke (kao val mora koji oplahuje obalu i ulazi u sve šupljine u kamenju) ... noge ... po cijelom vašem tijelu.

Sada si pokušajte predočiti koje je boje zrak koji izdišete. Kad utvrdite koja je to boja, provedite još neko vrijeme dišući s punim osjećajem kako vam se boja koju udišete širi

cijelim tijelom i hrani vas, a kako s bojom koju izdišete odlazi iz vas sve što vam je teško i što vam ne treba.

Kad vam je dosta, polako otvorite oči i pogledajte kojih su boja predmeti oko vas i vaša odjeća. Bilo bi dobro iz okoline skloniti predmete koji su onakve boje kakvu ste izdisali, a obući i okružiti se predmetima boje kakvu su udisali.

Boje koje ćete disati će se vremenom mijenjati; možda već sutra, a možda za nekoliko dana.“



Vježbajmo optimizam: Složi portret

Za današnju vježbu inspirirali smo se internet prijedlozima i odlučili rekreirati umjetnička djela, s onim što smo imali pri ruci. Pustite kreativnosti da otvori i vaše ormare i kuhinjske ladice. Za današnju vježbu preporučamo: Složi portret! A donosimo vam i par psihologijskih crtica na temu kreativnosti i psihološke dobrobiti 😊

Kreativnost se povezuje s ugodnim emocijama i boljom procjenom vlastite dobrobiti. Ljudi izvještavaju o osjećaju sreće i povišene energije kada su uključeni u kreativnu aktivnost (Baas, De Dreu & Nijstad, 2008). Kako bi to provjerili, istraživači su zamolili 650 sudionika da 13 dana vode dnevnik u koji će, među ostalim, upisati koliko su se tijekom dana bavili nečim kreativnim te bilježe osjećaje vlastite dobrobiti (ugodne i neugodne osjećaje, osjećaj svrhovitosti i povezanosti) pa se tako moglo uspoređivati svakodnevne promjene u dobrobiti i povezati ih s kreativnim djelovanjem (Conner i sur., 2018).

Pokazalo se kako su kreativne aktivnosti povezane s ugodnim emocijama i višim osjećajem svrhovitosti i povezanosti sljedećeg dana (a nisu utvrđene promjene u neugodnim osjećajima). Obrat ne vrijedi, odnosno to što su se sudionici neke dane osjećali bolje i pozitivnije nije dovelo do bavljenja kreativnim poslovima sljedećeg dana. Poruka je nedvojbeno i jasna; svakodnevna kreativnost vodi u ugodnije osjećaje.

Budući da psiholozi vole sve tri puta provjeriti, provjerili su i radi li se možda o tome da su se ljudi upustili u neke duže kreativne projekte pa je zato idućih dana raslo raspoloženje i svrhovitost. Čak su provjerili i jesu li samo neki ljudi, zbog svojih osobina ličnosti, više profitirali od kreativnog užitka. No, čak ni ta provjera i kontrola nije umanjila učinak kreativnosti. Jednostavno je – nije samo stvar trenutnog dobro osjećaja; bavljenje malim kreativnim zadacima podiže osjećaj dobrobiti, kod svih.



Vježbajmo optimizam: Pričam priču (budućim) unucima...

Pričanje priča, kako napisanih, tako i svojih životnih, ima mnoge blagodati za pripovjedače i slušače. Tako i naša današnja vježba uključuje priču - vašu priču za (buduće) unuke.

"Zamislite se u budućnosti kako sjedite u miru, okruženi svojim unucima. Napišite ili se pak snimate kako im pričate priču o tome kako vam je bilo tijekom ožujka 2020. godine. Uz opis događaja, usmjerite se na svoje snage koje su vam pomogle da prebrodite prepreke na koje ste naišli. Prisjetite se kako je to izgledalo kad ste bili dijete i kad su vam bake i djedovi pričali o svom životu. Što ste voljeli u tim pričama i što ćete posuditi iz njihovih pripovjedačkih vještina?"

Vježbanje optimizma: Ja u budućnosti

(preuzeto iz Rijavec, M. (1997). Čuda se ipak događaju. Zagreb: IEP.)

Sjedite, zatvorite oči i opustite se. Zamislite sebe u nekom budućem vremenu. To može biti za nekoliko dana, tjedana, ali i godinu, dvije ili pet. Ovisi o cilju koji ste zamislili. Učinite to na način koji vam najviše odgovara. Neki ljudi to čine tako da zamišljaju sebe na filmskom ili televizijskom ekranu. Bitno je da slika bude što je detaljnija i jasnija, što je više moguće nalik stvarnosti. Zapazite boje, zvukove, druge ljude na slici, sitne detalje. Slika može biti statična kao fotografija, ali i dinamična poput filma. Vidite sebe kako ste postigli željeni cilj i osjetite zadovoljstvo zbog toga. Osjetite ponos i trijumf. Nemojte sebi postavljati nikakva ograničenja. Važno je jedino da jasno i detaljno vidite sebe i osjetite zadovoljstvo zbog uspjeha.

Vježbajmo optimizam: Moje svakodnevne rutine

Posljednjih ste dana i tjedana vjerojatno naišli na savjete stručnjaka za mentalno zdravlje da u ovim kriznim vremenima nastojite zadržati svoje svakodnevne rutine. To se u novonastalim uvjetima može ponekad činiti kao nemoguća misija. Mnogo toga nam trenutno nije dostupno, ne odlazimo na posao ili u vrtić ili školu, ne družimo se na uobičajene načine, ne možemo sjesti u kvartovski kafić niti otići na tržnicu... I neke stvari možemo i sada! Danas razmislite i prisjetite se što to još uvijek radite „kao prije“.

Kako bismo vam u dosjećanju pomogli, mi iz ZPD-a smo uz pomoć naših ukućana zapisali koje smo rutine mi zadržali. Filmić možete na naći ovdje <http://zgpd.hr/video/> . I zapamtite, sve se računa, ma kako malo i jednostavno se činilo!

Vježbajmo optimizam: Doziranje vijesti

Pozivamo vas da se upustite u mali eksperiment koji smo vam pripremili.

"Odlučite u koje doba dana ćete pogledati/pročitati vijesti i zapišite to vrijeme na komad papira. Zapišite i koliko dugo ćete se baviti vijestima (ne preporučamo dulje od 30 minuta) i u kojem mediju. Pokušajte se držati te odluke i ne gledati niti čitati vijesti ostatak dana. Kada budete gledali ili čitali vijesti, pokušajte ne odlutati na druge portale ili kanale, već ostanite pri onom izvoru koji ste odabrali. Zapišite zašto ste odabrali baš taj izvor. Na kraju dana pokušajte osvijestiti je li vam ograničeno izlaganje vijestima unijelo neku novu kvalitetu u dan. Ako je, napišite koju, a zatim donesite odluku o tome kako ćete sutradan."

Vježbajmo optimizam: Obitelj koja nedostaje

Mnogi od nas su i tužni jer mnogo toga gube. Nedostaje nam opušteno druženje i blizina dragih nam ljudi. Njihovi zagrljaji, dodiri koji ponekad griju i liječe snažnije od riječi. Naši rituali i običaji kroz koje živimo zajedništvo. „Da te barem mogu zagrliti“ je možda rečenica koju izgovaramo češće nego inače.

Današnja aktivnost stoga se zove: Obitelj koja nedostaje. Naslikajte ili izradite od kartona ili tkanine članove obitelji koji vam nedostaju. Pritom mislite na različite obitelji koje imate i koje vam nedostaju. One iz kojih potječete, vaše izabrane obitelji, posvojene, prijateljske ili obitelji stečene na razne druge načine.

Svoje radove stavite na vidljivo mjesto u svom domu, osigurajte im posebno mjesto za stolom tijekom objeda, prisjetite se zajedničkih zgoda i što ste inače činili kada su vas zadesile nevolje. S djecom možete raditi i igrokaze i zamišljati kako bi današnje druženje izgledalo da možete biti zajedno, o čemu bi djeca željela pričati s njima i čega bi se igrali.

I nazovite ih kada vam nedostaju ❤️



Vježbajmo optimizam: Prisjećanje prošlih sretnih završetaka

Negativne misli, koje prate ili dodatno pojačavaju osjećaj neugode, straha i frustracije, mogu osnažiti naš doživljaj da „lošim vremenima nema kraja“ ili „da ovaj užas neće nikada proći“. Prisjećanje naših prošlih stresnih situacija, frustracija i neugodnih iskustava u kojima smo bili i iz kojih smo izašli osnaženiji može pomoći da i u ovoj situaciji krize osnažimo svoj optimizam/optimističan stav i podržimo sebe. Ponekad neki događaji, koliko god se čine neugodni dok traju, na kraju donesu puno bolje ishode od očekivanih.

Odaberite (barem) jednu osobu s kojom ćete podijeliti neku stresnu situaciju ili iskustvo koje ste imali kada stvari nisu ispale onako kako ste priželjkivali i/ili zamišljali. Ispričajte kako ste

se osjećali, a zatim pronađite dvije dobiti i/ili prednosti, za vas dobre stvari koje je ta situacija ipak donijela. Sve se broji, bez obzira koliko vam se čini sitno. Ovu vježbicu možete provesti i u krugu obitelji i sa svojom djecom.

Vježbajmo optimizam: Zahvalnost

Osjećaj zahvalnosti jedno je od psiholoških „cjepiva“ protiv depresije i tjeskobe. Zahvalnost nas podsjeća na to da čak i u najtežim okolnostima u našem životu ima i mnogo toga dobrog, onoga za što se vrijedi boriti. Čini nas povezanim sa svijetom oko nas jer smo obično zahvalni nekome ili nečemu što je izvan nas samih. Svime time, zahvalnost jača naš osjećaj da nismo sami i da je život gostoljubivo mjesto. Zato ne čudi da osobe koje su sklonije zahvalnosti imaju manje depresije, da su optimističnije, zadovoljnije životom i velikodušnije prema drugim ljudima. Zato, vježbajmo zahvalnost zajedno!

Ovu vježbu možete raditi s ukućanima, pretvoriti je u mali obiteljski ritual koji vas povezuje i veseli, možete je raditi sami, a i u dogovoru s nekom bliskom osobom koja nije fizički uz vas.



1. Nabavite staklenku ili kutiju kakva vam se sviđa.
2. Ukrasite je kako želite. Možete je obojati izvana, omotati je nekom mašnicom ili papirom u boji, ubaciti u nju sjemenke začina koji fino mirišu (klinčić, anis, cimet...). Možete je ostaviti i takvu kakva jest, jedino je važno da vas veseli.
3. Sad je vrijeme da je počnete ispunjavati. Svakoga dana na papirić napišite barem jednu stvar na kojoj ste toga dana zahvalni. To može biti „obično“ (šalica kave na suncu na balkonu) ili „veliko“ (kao što je odanost vaših prijatelja). Bitno je da ta misao bude ugodan, topao osjećaj zahvalnosti u vama.
4. Malo po malo, staklenka će se puniti. Postajat će spremnik ugodnih misli i osjećaja, u koji možete posegnuti kad vam je teško.

* Ako uključujete i druge ukućane, možete se dogovoriti da si međusobno kažete što pišete na papiriće: To može biti prilika da se zblžite i da naučite više jedni o drugima.

Vježbajmo optimizam: Zbirka sretnih sjećanja

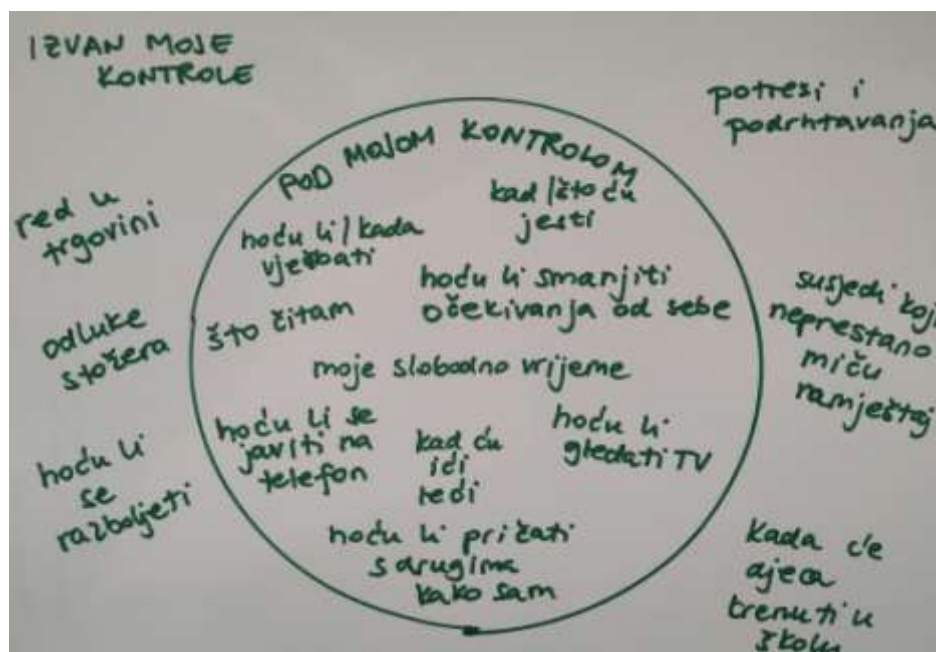
Jeste li ikada sanjarili? Odgovor je vjerojatno pozitivan. Svi smo kao djeca znali provesti sate maštajući i sanjareći. Činili smo to jer smo se osjećali dobro i jer nas je to činilo sretnima. Kada smo odrasli i „uozbiljili se“, zaboravili smo tu naviku. Činila nam se neprimjerenom, smiješnom ili beskorisnom u našim godinama. No, mnogi odrasli sanjare i maštaju iako to najčešće neće javno priznati. Neki zamišljaju da su ostvarili dugo priželjkivan cilj, drugi se prisjećaju lijepih događaja ili zamišljaju da su na nekom ugodnom mjestu. U mašti možemo sve ono što nam je u stvarnom životu teško.

Ako je sanjarenje vremenski ograničeno i ne ometa druge aktivnosti, može biti vrlo korisno. Stoga si danas uzmite deset minuta – i budite u mašti! Desetak minuta maštanja dnevno može nas opustiti te učiniti da se osjećamo ugodnije i radosnije. Svatko može odabrati ono što njemu odgovara i stvoriti privatnu zbirku ugodnih i sretnih sjećanja. To mogu biti sretni trenuci iz vlastitog života, ali i prizori i scene iz knjiga

Vježbajmo optimizam: Stvari na koje mogu utjecati

Ovih dana može nam se činiti da je većina stvari izvan naše kontrole. Uz popratnu neizvjesnost, ovakav osjećaj manjka kontrole može biti neugodan i preplavljujući. Stoga se pokušajte prisjetiti stvari koje su i dalje pod vašom kontrolom.

Nacrtajte krug. Unutar kruga napišite ono što je i dalje pod vašom kontrolom, sve ono na što i dalje ovisi o vama i na što možete utjecati. Izvan kruga upišite ono što je izvan vaše kontrole, na što trenutno ne možete utjecati. Iako se to često ne čini tako, unutrašnjost kruga pokazuje da i dalje ima dosta stvari koje su pod našom kontrolom što može djelovati umirujuće na nas.



Vježbajmo optimizam: Traženje završetka

*Ova vježba je posvećena maturantima, no primjenjiva je na sve priče i situacije koje nisu zbog sigurnosnih mjera nisu mogle imati očekivani i vrlo često dugo priželjkivani završetak poput proslava važnih obljetnica, završne priredbe, predstavljanje rezultata projekata...Prilagodite ju sebi i svojim nedovršenim pričama.

Završeci su važni, a istraživanja nam pokazuju da osobe koje imaju doživljaj dobro zaokruženog završetka osjećaju više ugodnih i manje neugodnih emocija, manje žaljenja i bolje se prilagođavaju na sljedeću fazu. Završetak srednje škole za ovogodišnju generaciju maturanata bit će drugačiji, stoga današnji tekst i vježbu poklanjamo njima, kao jedan korak u traženju svojih dobro zaokruženih završetaka i pozdravljanja.

"Zastanite na trenutak i vratite se u prošlost kada ste upisali odabranu srednju školu. Prisjetite se s kim ste tada bili, svojih osjećaja, misli... Zatim prošetajte do prvog dana škole kada je i vaša nova avantura započela. Narednih godina razne ste stvari učili, stjecali nova prijateljstva, upoznavali svoje profesore, zaljubljujivali se i prekidali, svađali, smijali se raznim gafovima u razredu, putovali, tugovali, družili se... Pustite nekoliko trenutaka da vam misli lutaju i da sjećanja dolaze. A zatim recite naglas svoje asocijacije kroz riječ ili dvije, bez puno objašnjavanja i prepričavanja, ne brineći da one budu po redu kako su se i zaista događale. Samo ih naslagujte kako vam dolaze."

Ovu vježbu možete raditi sami zapisujući svoje asocijacije na papir ili ih govoreći sebi. Nama se čini još boljom prilikom okupiti se u nekom virtualnom prostoru ili uživo, kada to bude moguće, i napraviti ju zajedno sa svojim razrednom i/ili vama značajnom grupom prijatelja. Opričavanje naših sjećanja i dijeljenje emocija koje imamo pomaže proces tugovanja i zaokruživanja stvari. A i vjerujemo da će biti zanimljivo čuti čega se tko sjeća i kako ponekad iste događaje doživimo različito.

Vježbajmo optimizam: Zaviri u stare albume

U današnje vrijeme često imamo puno fotografija koje rijetko pregledavamo i uglavnom ne razvijamo. Pregledajte danas svoje albume, što one stare koje postoje u fizičkom obliku, što one digitalne. Izdvojite barem 5 fotografija nekih lijepih i smiješnih trenutaka.

Pošaljite te fotografije osobama koje su također na njima te uljepšajte i njima dan! Ako su već razvijene, možete ih fotografirati i tako poslati. Stavite izdvojene fotografije sa strane na vidljivo mjesto kako biste ih mogli razviti kada to bude moguće.

Vježbajmo optimizam: Iskazivanje zahvalnosti

Krize koje su nas stisnule zadnjih tjedana donijele su u prvi plan koliko smo međusobno neraskidivo povezani. Vidimo jasnije nego inače kako naš život i zdravlje, naša hrana, ali i naša zadovoljstva, ovise o drugim ljudima. Budući da znamo da osjećaj zahvalnosti snažno povećava našu psihološku dobrobit, ovo vrijeme može biti inspiracija da je i iskažemo. Iskazivanje zahvalnosti drugima može od nas tražiti malo hrabrosti, otvorenosti i ranjivosti. Ali vraća nam kroz topao, meki osjećaj u prsima, ponos da smo to učinili i svijest o tome da smo nekome uljepšali život.

Za današnju vježbu uzmite si 15 minuta mira, papir i olovku.

1. Prisjetite se osoba koje vaš život čine ili su učinile boljim. To može biti neki član vaše obitelji ili prijatelj/ica s kojima dijelite svakodnevicu, neka osoba koja vam je bila važna podrška nekad ranije u životu (kao učitelj ili prvi šef), pa čak i osoba koju ne poznajete osobno (npr. liječnici i medicinske sestre, pisac čija djela su vam važna).
2. Razmislite o tome na čemu ste toj osobi zahvalni – što sve cijenite kod nje, kako vas nadahnjuje, što vam je sve dala i kako mijenja vaš život na bolje. Zabilježite si što više konkretnih stvari.
3. Uzmite papir i olovku i napišite toj osobi pismo u kojem joj zahvaljujete na svemu dobrome što je donijela u vaš život. Dajte si vremena, vjerojatno odavno niste pisali nekome pismo, osobito ne rukom.
4. Dajte, dostavite ili pošaljite pismo toj osobi, ili joj ga pročitajte (uživo ili preko kamere).
5. Uživajte u lijepom osjećaju.

* Naravno, ako je to nužno, umjesto pisma napišite e-mail ili poruku. Ali ima nešto posebno poticajno i emotivno u pisanju i čitanju starinskog, „pravog“ pisma.

O PANICI

ZA ZPD PISALA SANDA PULJIZ VIDOVIĆ

(objavljeno na web stranici Zagrebačkog psihološkog društva)

U trenutnoj situaciji pandemije virusa COVID -19 u cijelom svijetu, strah i panika su prirodne i očekivane reakcije. Svi smo na neki način uključeni. Nitko od nas ne zna koliko će pandemija trajati, koje će posljedice imati i tko će se od nas zaraziti. Znanstvenici priznaju da malo znaju o korona virusu, ali smo svjedoci da se širi brzo i nezadrživo. Sve to dodatno pojačava strah i paniku.

Naš svakodnevni život vrlo brzo se promijenio. Najednom smo prestali ići u teretanu, mnogi ne idu na posao, dok drugi zbog dodatnih poslova padaju s nogu. U samo par dana smo odgodili sastanke, proslave rođendana, druženja, poslovne dogovore... Pitamo se kako ćemo obaviti tehnički pregled auta, kada ćemo moći promijeniti onu staru fotelju, kada ćemo na pregled štitnjače... Cijeli naš uobičajeni život je stao. Ovo je situacija u kojoj smo bespomoćni, u kojoj nemamo kontrolu nad svojim životom. Osjećaj bespomoćnosti je kod stanovnika Zagreba pojačao i ranojutarnji potres. Uplašili smo se za svoje živote kao i za živote i zdravlje članova obitelji, prijatelja, susjeda, poznanika.

Prema Psihologijskom rječniku panika je snažan teško savladiv strah koji se naglo proširi u skupini ljudi i dovodi do ponašanja koje je iracionalno, pod smanjenom kortikalnom kontrolom. Panika nastaje uslijed stvarne ili zamišljene iznenadne opasnosti (požar, potres, zarazna bolest) koju svi ili većina ugroženih nastoji izbjeći. Pri tome su reakcije drugih oko nas znak da nam prijeti velika opasnost, što još dodatno povećava strah i dovodi do nerazumnih, nedjelotvornih i ponekad bezobzirnih pokušaja da se opasnost izbjegne. To je jedno od objašnjenja zašto su ljudi kupovali toliko namirnica posljednjih dana – jer su vidjeli da i drugi to čine. Okidač za paniku može biti saznanje o broju oboljelih, umrlih, slike pogreba iz Italije ili saznanje da je netko s kim smo bili u kontaktu zaražen.

Reakcija na prijetnju u ovom slučaju je stvarna, rizik je oko nas. Panika je odraz našeg osobnog doživljaja rizika ili opasnosti i ljudi se u tome razlikuju. Neki su naprosto manje otporni. Uz zdravstveno rizične skupine, manje su otporni i oni koji su iskusili traumu zbog rata, prometne nesreće, teške bolesti, smrti bliskih osoba i brojne druge teške situacije. Neki ljudi su izuzetno ranjivi na najavu gubitka posla i prihoda, pa su u panici zbog najavljene ekonomske krize. Neki ljudi se nisu jako uplašili korona virusa, ali su se jako prepali potresa u Zagrebu. Neki ljudi se panično boje izolacije i mogućnosti da će biti zatvoreni u stanu dulje vrijeme.

Za panični napad je karakteristično sljedeće: ubrzani rad srca, ubrzano disanje, kratak dah, stezanje mišića, sužavanje krvnih žila. Naše tijelo se priprema na akciju, povećava se budnost i fizička snaga. Ovakva reakcija je povezana s našom prirodnom reakcijom „napad ili bijeg“. Ta reakcija je instinktivna i pomaže nam da se zaštitimo u opasnosti. U situaciji pandemije je nevolja u tome da ne možemo nigdje pobjeći nego moramo ostati kod kuće. A u tijelu je navala energije!

Što ipak možemo učiniti?

Važno je znati da iako nam srce jako lupa ili nam je kratak dah, da nećemo umrijeti niti poludjeti od paničnog napada. Napad obično traje manje od 10 minuta, a nakon toga prođe. Potrebno je provjeravati svoje tjelesno stanje, ali ne biti potpuno usmjeren na to. Možemo pratiti je li nam grlo suho, kašljemo li i sl., ali možda kašljemo zbog alergije ili obične prehlade a ne zbog korona virusa. Pojačana usredotočenost na tijelo i na moguće simptome dodatno pojačava osjećaj straha, pa tada svaku tjelesnu promjenu interpretiramo kao opasnu u većoj mjeri nego inače.

Dobro je pratiti vijesti ali ne pretjerivati s tim. Ograničite informiranje na dva puta dnevno, to je sasvim dovoljno informacija.

Kod pandemije korona-virusa nam može pomoći podatak da većina ljudi ozdravi i da samo manji broj ljudi razvije ozbiljne simptome bolesti. To nikako ne znači da ovu bolest treba podcijeniti ili da ne treba slušati upute. Dapače! Upravo ćemo slušanjem uputa pomoći da imamo osjećaj kontrole nad situacijom. Međutim, mi smo skloni slušati samo loše vijesti i usredotočiti se na njih, a zanemariti podatke o broju ozdravljenja. U panici precjenjujemo realnu opasnost.

Ukoliko i kada se pojavi napad panike, dobro je prepustiti mu se, ne pokušati pobjeći od njega ili ga negirati. Jer, ako bježimo, tada sami sebi poručujemo da je to nešto veliko s čim se ne možemo nositi. Time samo pojačavamo vlastitu paniku i dajemo veliku moć „neprijatelju“.

Potražite pomoć osobe kojoj vjerujete, koja vas smiruje i svakako se nemojte libiti potražiti stručnu pomoć psihologa. U ovom trenutku u našoj zemlji je otvoreno nekoliko telefona za psihološku pomoć i podršku – zovite stručnjake! Oni su tu za vas. Na stranicama Hrvatske psihološke komore su brojevi telefona na koje se možete obratiti.

Pomoći će kretanje i tjelesna aktivnost, makar i po stanu. Ispecite kruh, operite podove, počistite ormare i obavite sve one poslove za koje nikada prije niste imali vremena. Nazovite stare prijatelje. Koristite suvremenu tehnologiju – organizirajte grupe podrške, nazovite i organizirajte razgovore s rodbinom preko Skype-a, ponudite pomoć staroj susjedi. Nikako nije dobro po cijele dane sjediti ispred TV-a, pasivnost nam neće biti od pomoći.

Zadržite dnevnu rutinu – iziđite iz kreveta i pidžame, otuširajte se, skuhaite si kavu, vježbajte, napravite frizuru. Vježbajte prihvaćanje ove situacije sa znanjem da će i ona jednom proći. Više će nam pomoći stav „Ovo je situacija iz koje mogu nešto dobro izvući“, nego „Poludjet ću, ja ovo neću moći izdržati“.

Informirajte se iz provjerenih izvora. Društvene mreže su pogodan medij za razne glasine i neprovjerene i netočne informacije. To sve samo pridonosi osjećaju nereda i panike. Slušajte i čitajte informacije na stranicama Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, Ministarstva zdravstva ili Svjetske zdravstvene organizacije.

Ukoliko nekog iz vaše okoline uhvati osjećaj panike, nemojte ga/ju osuđivati, izrugivati se. Podržite te ljude i nastojite razumjeti takvu reakciju.

I sjetite se da upravo u kriznim vremenima dolaze do izražaja lijepe ljudske osobine – humanost, spremnost da pomažemo jedni drugima, organiziranost.

LITERATURA:

American Psychological Association (2020.) Speaking of Psychology: Coronavirus Anxiety. Preuzeto s www.apa.org/research/action/speaking-of-psychology/coronavirus-anxiety. Preuzeto 21.ožujka 2020.

Američka psihijatrijska udruga (1996.). DSM – IV. Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Bourne, Edmund (2012.). Priručnik za prevazilaženje anksioznosti i fobije. Novi Sad: Magona.

Muslić, Ljiljana (2020.). Psihološki aspekti pojave koronavirusa. www.psiholoska-komora.hr. Preuzeto 20.03.2020.

Petz, B. (ur.) (2005.). Psihologijski rječnik. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Pregrad, J. (ur) (1996.). Stres, trauma, oporavak. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.

ŠTO JE TRAUMATSKI DOGAĐAJ (I KAKO SE NOSITI S NJIM)?

ZA ZPD PISALA SANDA PULJIZ VIDOVIĆ

(objavljeno na web stranici Zagrebačkog psihološkog društva)

U posljednje vrijeme građani Hrvatske se suočavaju s događajima koji su drugačiji od svega dosad poznatog. To se posebice odnosi na Zagrepčane, koje je uz posebne mjere ostanka kod kuće zbog pandemije koronavirusa zadesio i snažan potres. Mnogi su ostali bez domova, mnogima su kuće oštećene i nesigurne za život. Na žalost, jedna djevojčica je izgubila život. Iako većina nije imala veće materijalne štete, svima nam je poljuljan osjećaj sigurnosti.

Traumatski događaj je događaj koji je izvan granica uobičajenog ljudskog iskustva i koji je izrazito negativan za bilo koga. Tu je obično riječ o ozbiljnoj prijetnji životu ili tjelesnom integritetu sebe, djece, supružnika ili bliskih ljudi. U traumu spada i iznenadno uništavanje doma, ali i pogled na drugu osobu koja je povrijeđena ili pak nazočnost nasilnom činu (Arambašić, 1996). Traumu može izazvati prometna nesreća, rat, silovanje, zlostavljanje, prirodne nepogode poput potresa, požara, poplave i sl. Pritom je naša sudbina izvan naše kontrole. Reakcije na traumu su kod svih ljudi vrlo snažne i neizbježne.

U svakodnevnom životu često imamo privid da možemo kontrolirati stvari, ljude, događaje. Nepredviđene situacije nam poručuju da je naša kontrola privid, a to u mnogima od nas budi snažan osjećaj nemoći i bespomoćnosti s kojim nam se teško nositi. U kombinaciji s pandemijom cijela situacija je dodatno nepredvidiva, nejasna, nesaglediva i nemamo pojma kakve će sve posljedice imati za nas, našu obitelj, zajednicu i državu, pa i za čitav svijet. Za vrijeme i neposredno nakon ovakvih događaja ljudi su blokirani, dezorijentirani i nesposobni integrirati informacije. U stanju su šoka. Valja imati na umu da su u takvim situacijama više sklone slušati i vjerovati glasinama. Imaju ograničen opseg emocionalnih, kognitivnih i ponašajnih odgovora, a s druge strane su u stanju jake pobuđenosti. Traumatski događaj će dovesti do patnje, bez obzira na psihofizičko stanje prije samog događaja. Traumatska iskustva mogu izazvati i dugotrajne situacije, kao što je zlostavljanje u obitelji. U ovoj situaciji su ranjive skupine žene, djeca i starci, pa je za vrijeme pandemije za očekivati da će se zlostavljanje u obitelji pojačati.

Volontirajući na telefonu za psihološku pomoć ovih dana mogu posvjedočiti da je potres kod ljudi izazvao veliki strah koji je mnoge blokirao u svakodnevnom funkcioniranju, pa čak i u donošenju običnih svakodnevnih odluka. Osobito snažne reakcije mogu se očekivati od onih koji su ranije imali traumatska iskustva (prometna nesreća, pljačka i sl.). Nazivatelji su se često žalili da se nekontrolirano tresu, da se osjećaju preplavljeno neugodnim snažnim emocijama, da reagiraju nekontrolirano, obuzimaju ih negativne misli, imaju napade panike i osjećaju se izrazito nesigurno i bespomoćno. Kažu da sebe ne mogu prepoznati, da se silno boje, mnogi još uvijek spavaju obučeni.

Nakon prvotnog stanja šoka, nakon traumatskog događaja za očekivati je sljedeće:

- Intenzivne i nepredvidljive emocije, anksioznost, napadaje plača, jaku razdražljivost, izljeve srdžbe. Moguće je da će se pojaviti strah, ljutnja, tuga, očaj, tjeskoba.

- Promjene u mislima. Moguće je imati žive i ponavljajuće misli vezane uz traumatski događaj. Takve misli se mogu pojaviti bez nekog određenog razloga i mogu biti popraćene fizičkim reakcijama poput znojenja i lupanja srca. Za očekivati su poteškoće s pamćenjem, koncentracijom, nemogućnost donošenja svakodnevnih odluka, poricanje i iskrivljavanje događaja.
- Promjene u ponašanju se mogu vidjeti u pojačanom konzumiranju nikotina, alkohola, droga, tableta za smirenje i pojačanoj agresiji. Mnogi sudionici nedavnog potresa i danas izjavljuju da ne mogu spavati, da se ne usude zaspiti ili pak da imaju ometajuće snove s prizorima potresa ili zaraze, uz puno mrtvih. Neki ljudi nakon ovakvih događaja ne mogu jesti. Drugi se pak ponašaju suprotno, pa više i nezdravije jedu, spavaju više i često po danu.
- Pojačanu osjetljivost na podražaje iz okoline, pa tako postajemo osjetljiviji na zvuk sirene, buku, vibracije (jer susjed prolazi niz stepenice). Ovakvi podražaji mogu izazvati sjećanje na potres i izazvati anksioznost, pa čak i napad panike, što je dodatno pojačano činjenicom da se potresi i dalje osjete.
- Promjene u međuljudskim odnosima često znače pojačani broj konflikata i svađa. Neki ljudi se povlače i teško komuniciraju s drugima, osjećaju se odvojeno.
- Fizički simptomi su česti u vidu glavobolja, mučnina, vrtoglavica, boli u prsima, pa neki zatraže i medicinsku pomoć.

Istraživanja i iskustvo nam pokazuju da je većina ljudi otporna i da će se nakon nekog vremena vratiti svom životu i redovnom funkcioniranju. Ljudi nakon takvih situacija preispituju i preslaguju postojeće vrijednosti, odnose, uspostavljaju novu ravnotežu u svojim životima. Ipak, postoje razlike u reakcijama na traumatski događaj. One će ovisiti o individualnim osobinama, dimenzijama traume i osobinama socijalnog okruženja.

Kako postupati u takvim situacijama?

- Ako ikako možemo, dobro je smanjiti rizične faktore. Nakon potresa možda se možemo na neko vrijeme preseliti kod rođaka koji žive dalje od epicentra. Ili, u vrijeme pandemije koronavirusa se striktno držati uputa liječnika. Na žalost, ovo je nevolja za zlostavljane, posebno sada kada su zatvoreni u kući s članom obitelji koji ih zlostavlja. Nadležne službe su dostupne i u ovoj situaciji, pa je potrebno obratiti se policiji.
- Tražiti podršku drugih ljudi, posebno onih s kojima se i inače dobro osjećamo. U vrijeme pandemije to se može napraviti on-line, a na raspolaganju je i stručna pomoć psihologa putem telefona. Zanimljivo je da otporni ljudi i u svakodnevnim situacijama traže pomoć. Na taj način jačaju sebe čak i kada se osjećaju dobro. Oni cijelo vrijeme razvijaju strategije nošenja sa životnim nedaćama tako da su tjelesno aktivni, rade, pospremaju, pišu, slikaju...
- Pokušati se prisjetiti kako ste se dosad nosili s neugodnim situacijama. Jeste li prvo posegnuli za mobitelom i nazvali nekog bliskog? Jeste li krenuli raditi i/ili pospremati po kući? Ili ste pobjegli na neko mirno posebno mjesto da biste bili sami? Koje strategije vam u mirnodopskim uvjetima pomažu u nošenju s osjećajima?

- Razumijevanje onog što nam se događa u traumatskoj situaciji nam također može pomoći da se bolje nosimo sa svojim emocijama, mislima i ponašanjem i da sami sebi pomognemo u oporavku.

Evo još nekoliko koraka koji nam mogu pomoći:

- Dajte si vremena za prilagodbu, koliko god vam treba. Očekujte da će to biti teško razdoblje u vašem životu. Dozvolite si tugovanje za svim gubicima koje ste imali u životu. Budite strpljivi i nježni prema sebi. Ne treba od sebe brzo očekivati da se ponašate kao da je sve u redu. Osim što to nije moguće, to nije ni dobro za vaše mentalno zdravlje.
- Zatražite podršku od ljudi koji su vam bliski i koji vas slušaju, koji su empatični i u koje imate povjerenja. Socijalna podrška je ključna komponenta u oporavku, ona je tu premda smo fizički odvojeni. Vrlo važan resurs su obitelj i prijatelji.
- Izrazite svoje osjećaje, nađite što je vama blisko, kao što je pisanje dnevnika, ples, crtanje, modeliranje gline i sl. Na FB stranici Zagrebačkog psihološkog društva može se pronaći puno ideja kako se kreativno izraziti.
- Pronađite grupu podrške koju vode profesionalci – psiholozi i psihoterapeuti. Ovakve grupe se sve više nude i na našim prostorima i one itekako mogu pomoći. Trenutno se programi nude on-line, što znači da ne morate čekati prestanak pandemije. Od neprocjenjive je vrijednosti čuti druge ljude sa sličnim iskustvima, jer tada znamo da nismo jedini koji imamo problem.
- Koristite zdrave načine nošenja sa stresom: jedite zdravu hranu, uzmite si vremena za odmor. Ukoliko imate poteškoća sa spavanjem, koristite neke tehnike relaksacije. U ovim situacijama naročito izbjegavajte alkohol i droge jer vam one neće pomoći, nego će vas odvući od ozdravljenja.
- Uspostavite dnevnu rutinu: jedite u uobičajeno vrijeme, spavajte, prošetajte (držeci distancu), vježbajte kod kuće. Vraćanje u rutinu nas emocionalno vraća u „normalno“ vrijeme, prije pandemije i prije potresa.
- Izbjegavajte donositi važne životne odluke. Sada definitivno nije vrijeme za promjenu posla ili neku drugu važnu odluku, jer su sve životne promjene visoko stresne. Takve odluke treba donijeti kada se oporavite od katastrofe.

KORIŠTENA LITERATURA:

American Psychological Association (2020). Psychology Topics: Trauma. Preuzeto s www.apa.org/topics/trauma. Preuzeto 14.travnja 2020.

American Psychological Association (2020). Psychology Help Center: Recovering emotionally from disaster. Preuzeto s www.apa.org/helpcenter/recovering-disasters. Preuzeto 14.travnja 2020.

Američka psihijatrijska udruga (2002). Psihijatrijski rječnik. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Arambašić, L.(1996). Trauma. U: Pregrad, J. (ur). Stres, trauma, oporavak. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.

<https://positivepsychology.com/the-crisis-kit>. Preuzeto 1.travnja 2020.

Lazarus, R.S., Folkman, S. (2004). Stres, procjena i suočavanje. Jastrebarsko: Naklada Slap.

van der Kolk, B.A., McFarlane A.C. and Weisaeth, L. (ed.) (1996). Traumatic Stress – The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body and Society. New York: The Guilford Press.

SLOJEVI I OBLICI GUBITAKA IZAZVANIH COVID -19 KRIZOM

ZA ZPD PISALA SENA PUHOVSKI

(objavljeno na web stranici Zagrebačkog psihološkog društva)

Ovaj tekst počeo se pisati kada sam u svojoj obitelji na frižider stavila papir na koji zapisujemo sve ono što želimo jednom „kada sve ovo prođe“. Uz radost, uzbuđenje i nadu koju mi je ta aktivnost donijela (i još uvijek mi donosi), u kutku duše stvorila se i tuga. Kako dani idu, sve više shvaćam kako je ta tuga povezana s gubicima o kojima ne govorim(o), a koji me, pretvoreni u planove za „jednom, nekada“, gledaju s tog papira. Mislim o tome kako nam usmjerenost na objektivne i konkretne probleme (sasvim shvatljivo) možda ne ostavlja dovoljno vremena i prostora za osvještavanje gubitaka i bavljenje njima. Ipak, evo zašto ga je važno pronaći.

Naše je društvo trenutačno izloženo različitim teškim događajima kroz krizu uzrokovanu virusom COVID19 i pripadajućim gubicima, a u Zagrebu i okolici traumatskim događajem potresa. Važno je, u kontekstu potresa kao traumatskog događaja, spomenuti i to da su oni uvijek praćeni višestrukim gubicima. Način na koji doživljavamo traumatske događaje ogleda se i u rečenici „Kao da mi je netko izmakao tlo pod nogama“, a upravo to izmicanje tla pod nogama oslikava gubitak osjećaja sigurnosti i (privida) kontrole nad vlastitim životom koji prati sve traumatske događaje i gotovo je univerzalan.

Krizni i traumatski događaji sa sobom nose različite gubitke koje je moguće klasificirati kao gubitke socijalnih odnosa, apstraktnih stvari i materijalnih vrijednosti (Arambašić, 2005). U kontekstu krize u kojoj jesmo, socijalni odnosi pogođeni su gubitkom važnih ljudi na različite načine, kroz smanjen obim kontakata, nedostatak fizičkog kontakta, gubitak rituala, a za neke i kroz bolest i smrt. Simbolički gubici (gubici apstraktnih stvari) vidljivi su kroz gubitak osjećaja sigurnosti, vjere u budućnost, očekivanja i nadanja, a oni materijalni pak mogu se očitovati kroz razrušenu kuću ili dom, uspomene uništene potresom te konkretne gubitke povezane s nedostatkom posla, ekonomskom nesigurnošću i zaustavljenom radnom aktivnošću.

U kontekstu COVID – 19 krize koja je naše živote stavila na pauzu, susrećemo se, osim s mnogim opipljivim gubicima navedenim gore i s tugom za nečime čega nikada nije bilo i što nam nitko nije obećao, a koja nam donosi bol znajući da do nečega što smo željeli i planirali neće doći. Sve prekrizene buduće stavke u rokovnicima, a i one koje su postojale iako možda nisu bile zapisane, iskre u novim, sada zaustavljenim, odnosima, topliji i duži dani koji zovu na igru vani, predstavljaju upravo takve gubitke. S obzirom na to da su to mjesta u budućnosti pa konkretnog gubitka nema, postavlja se pitanje: Kako se, odnosno može li se uopće, izgubiti nešto što nikada ni nismo imali?. Bucay (str.58) navodi: „Odgovor je da smo, naravno, imali nešto. Imali smo nadu. Imali smo fantaziju. Imali smo san.“

I zato, prije nego što restrukturirate svoje živote i prilagodite se novonastalim okolnostima, dajte si vremena i prostora za tugovanje svojih nada i snova, odnosa i planova koji su započeli pa stali, sličica o tome kako je proljeće 2020. trebalo izgledati. Dopustite si to, iako

Zagrebačko psihološko društvo

Zbirka aktivnosti i vježbi za jačanje optimizma u stanjima krize

se možda, u svjetlu krize u kojoj se nalazimo te stvari činile bezvrijedne, nevažne i male, a tugovanje za njima luksuzom.

Jer, iako nam ponekad rečenice poput „moglo je biti gore“ ili „ja sam još dobro prošla, vidi kako je njima“ mogu pomoći zato što si, umanjujući vlastite gubitke, olakšavamo njihovo podnošenje, važno je znati da je sasvim u redu biti tužan i tugovati svoje gubitke, koliko god se oni, iz neke šire perspektive činili maleni i beznačajni – i dalje, nama su važni i naši su. Tugovati ih ne znači ne imati empatije i razumijevanje za one koji su na (objektivno) teži način pogođeni događajima koji su nas zatekli. Upravo suprotno, završeni procesi tugovanja i odžalovani snovi, nadanja i slike budućnosti koja se neće dogoditi otvaraju u nama nova mjesta u kojima možemo naći podršku za sebe ali i svoje bližnje kojima je ona potrebna. Psihologija nas uči da nakon gubitka slijedi prirodan i univerzalan proces tugovanja. To je bolan period koji uvijek traje duže nego što bismo željeli no koji ima izrazito važnu i značajnu funkciju. Tugovanje je naime proces „u kojem ćemo se navikavati na to da se ono što smo izgubili više nikada neće vratiti“ (Profaca i Puhovski 2005). Kao što je doživjeti gubitak normalan dio života svih nas tako je i period tugovanja normalna reakcija nakon gubitka, proces koji nam omogućava da osvijestimo svoje gubitke i njihovo značenje za nas, proživimo svoje emocije upravo takve kakve jesu i postepeno (na)učimo živjeti bez onoga što smo izgubili.

Govoreći o procesu tugovanja i njegovim fazama, koje uključuju šok, nijekanje, pojačanu svijest o osjećajima poput ljutnje, čežnje, tuge, krivnje, tjeskobe te na kraju prihvaćanje (Arambašić 2005), ne govorimo o bolesti ili poremećaju, već o prirodnom procesu koji za rezultat ima razvoj i zdravlje. Na ovom razvojnom putu mogu se pojaviti i neki smjerovi „koji nas udaljavaju od cilja. Jedan je tobožnji prečac, a drugi je skretanje koje dovodi do slijepe staze“ (Bucay, str. 67). Prečac predstavlja negiranje gubitka tako da bježimo od nečega što je bolno, no istovremeno ostajemo živjeti u svijetu koji nije realan i u kojem se gubitak nije dogodio. S druge strane skretanje u slijepu stazu predstavlja odluku da ne idemo dalje, da ostajemo na mjestu patnje, ostajanje uz ono čega više nema jednako je nerealno kao i pretvaranje da nije nestalo.

Situacija u kojoj se svijet aktualno nalazi svima nama donosi gubitke na različite načine, različitih intenziteta i stupnja ozbiljnosti. Donosi gubitke izazvane potresom, suočavanjem s bolešću ili prijetnjom bolesti, ekonomsku neizvjesnost i egzistencijalne strahove koji donose gubitak osjećaja sigurnosti i optimizma.

Odgovor na pitanje s početka govori nam da je potrebno i važno gubitcima i tugovanju dati prostora jer tek nakon što odtugujemo, možemo krenuti dalje tražiti nove načine kako podržati sebe u realitetu u kojem jesmo i s onim resursima koje ovaj čas imamo na raspolaganju. Bez obzira na to koliko se gubici činili velikima ili malima, opravdanima ili neopravdanima, važnima ili nevažnima posvetite im vrijeme i dajte im prostora znajući pri tome da na kraju procesa tugovanja, kojem se prirodno opiremo jer je bolno, čeka novi kapacitet i snaga da se nosimo s onime što realitet, kakav god on bio, donosi. Tamo se nalazi i obnovljeni kapacitet za neke nove nade, želje i fantazije, za optimizam.

Literatura:

Arambašić, L. (2005). Gubitak, tugovanje, podrška. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Bucay, J. (2019) Put suza. Fraktura

Profaca B. i Puhovski S. (2005) Kako pomoći tugujućem djetetu. Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba, <https://www.poliklinika-djeca.hr/publikacije/kako-pomoci-tugujucem-djetetu/>

* Nakon čitanja preporučujemo da (ponovo) pogledate animirani film Izvrnuto obrnuto (Inside Out).



ZAŠTO SE JA BOJIM VIŠE NEGO DRUGI? (ZDRAVSTVENA KRIZA KAO RETRAUMATIZACIJA)

**ZA ZPD PISALE Ines Rezo, Sena Puhovski i Ivana Ćosić Pregrad
(Objavljeno na web stranici Zagrebačkog psihološkog društva)**

Nije me briga ako se zarazim, ali kako ću biti zatvorena u kući narednih mjesec dana

...kao u ratu

...kao u skloništu

...kao u bolnici

...kao u ... (završi svoj niz).

Kako naša teška iskustva iz prošlosti daju boju, miris i okus trenutnim iskustvima koje prolazimo? To je vrlo složeno pitanje kojemu su psiholozi i drugi društvenjaci i humanisti pristupili iz mnogo različitih kuteva. Mi smo se to zapitale potaknute trenutnom situacijom s COVID-om 19, iskustvom drugih zemalja u kojima je stanovnicima naređeno da ostaju u svojim domovima, osim za iznimne potrebe, i istovjetnim uputama koje u Hrvatskoj dobivamo upravo ovih dana. Odvajanje od obitelji, strah od zaraze, dosada, osjećaj gubitka slobode i zatvora, neki su od glavnih problema koje ljudi vežu uz izolaciju. Može se pojaviti i druga krajnost u ponašanju u kojoj se ljudi ponašaju suprotno preporukama i dalje izlaze iz kuće, čak i kada su prepoznati kao rizična skupina ljudi u ovoj krizi, i banaliziraju cijelu situaciju. Ova krajnost ponašajno možda izgleda drugačije, dapače „na van“ upravo suprotno, no u pozadini se nerijetko kriju iste emocije – preplavljenost strahom od izolacije, nemoći i gubitka kontrole – koja im se moguće već jednom dogodila. Iz osobnog iskustva i razgovora s bliskim ljudima, vidimo da neki ljudi osjećaju jaku preplavljenost trenutnom situacijom koju mogu povezati upravo s bolnim prošlim iskustvima. Važno je napomenuti i to da je za funkcioniranje u stanju psihološke krize nerijetko karakteristično (osim gore navedenih osjećaja) nevjerica i poricanje realiteta.

Retraumatizacija je pojam o kojem smo već pisale, iz druge perspektive (<https://zgpd.hr/2018/11/29/retraumatizacija-ili-podrška-u-oporavku/>), te ponavljamo njezinu definiciju: „situacije ponovnog javljanja simptoma traumatizacije zbog događaja ili interakcija koje žrtvu podsjećaju na prethodno traumatsko iskustvo“ (Dallam 2010., str.28). Događaji koji podsjećaju na nasilje i gubitak kontrole koje je osoba doživjela u prethodnoj traumi mogu biti retraumatizirajući (Allen, 1998; Huckshorn, 2005).

Retraumatizacija donosi viši rizik za simptome posttraumatskog stresnog poremećaja, a na svakodnevnoj razini narušava funkcioniranje osobe pri čemu se mogu javljati znakovi preplavljenosti emocijama straha, ljutnje, uznemiranosti i drugih, nametajuća sjećanja i potreba za prepričavanjem događaja, povlačenja, smetnji apetita i drugi znakovi traume (Jeong i sur., 2016). No, to nije problem samo jedne osobe. Efekti (re)traumatizacije su mnogostruki, utječu na društvo u cjelini i uključuju narušene odnose među ljudima, povećano korištenje droga, partnersko nasilje i druga rizična ponašanja ljudi (Kammerer i

Mazelis, 2006). Stoga je važno paziti na mentalno zdravlje jednako kao i na fizičko zdravlje, osobito u stanju aktualne krize kada smo svi ranjiviji i narušenog osjećaja sigurnosti.

Istraživanja su jasna o načinima smanjivanja mogućnosti retraumatizacije i povećanja mentalnog zdravlja u doba krize (Brooks i sur., 2020). Prije svega, država je ta koja ima svoju odgovornost prema mentalnom zdravlju svojih građana. Ključno je informirati ljude što se točno događa kako bi mogli razumjeti situaciju (i samim time odvojiti je od prošle traumatske situacije). Upravo u situacijama krize izrazito je važna uloga medija koji imaju zaista veliku moć u informiranju i edukaciji ljudi, kreiranju poželjnih stavova i ponašanja nužnih u suočavanju sa situacijama krize te u promociji mentalnog zdravlja. Odgovorno izvještavanje, usmjeravanje na činjenice, konstruktivne načine suočavanja i podučavanje građana o mjerama sigurnosti, a ne senzacionalističko izvještavanje i usmjeravanje na pojedinačne životne priče i situacije, pomaže svima nama, a osobito ljudima koji su u većem riziku za retraumatizaciju. Nadalje, iz uloge države važno je da dotok namirnica ostane neprekinut i da javnost o tome ima jasne informacije, da osobe smještene u karantenu u njoj borave što je kraće zdravstveno moguće te se ne bi smjelo naknadno produživati trajanje, osim u ekstremnim situacijama. Posebnu skrb valja usmjeriti na očuvanje mentalnog zdravlja zdravstvenih djelatnika. Javni službenici trebaju poticati altruistični izbor samo-izolacije kod svih građana.

Na razini pojedinca, zapravo zadnjih dana u medijima možemo vidjeti puno bombardiranja sa svih strana o mentalnom zdravlju i radu na sebi u ovom periodu krize. Što od toga izabrati za sebe i svoje mentalno zdravlje? Voditi računa o vlastitom mentalnom zdravlju u ovoj situaciji podrazumijeva dva ključna elementa. Prvo jest osvijestiti i prihvatiti to kako se osjećamo i ne okrivljavati se zbog osjećaja nemoći, tjeskobe, straha i bespomoćnosti – svi ovi osjećaji su u ovoj situaciji zaista sasvim normalni i očekivani ili, kako bi psiholozi rekli, to su normalni osjećaji i ponašanja u nenormalnoj situaciji. Drugo je, naći podršku i vježbati samopodršku kroz optimizam i druge strategije. Iako pozdravljamo pojačanu svijest građana o važnosti mentalnog zdravlja, čini nam se važno naglasiti da je najvažnije prilagoditi razne ideje i poruke svom doživljaju. Nikako nije poželjno niti podržavajuće stvarati visoka očekivanja da se ne smijemo osjećati neugodno i tjeskobno u ovoj situaciji niti tjerati sebe u ono što mi možda ne treba ili mi ne pomaže. Optimizam svakako pomaže i u doba krize želimo održati svoj život „najuobičajenijim mogućim“ i ponašati se onako kako se osjećamo. U tu svrhu, postoji niz aktivnosti koje nam mogu pomoći da djelomično vratimo *osjećaj kontrole* koji je neupitno izgubljen u situaciji krize. Primjerice, važno je zadržati svoje svakodnevne rutine – spavanja i buđenja, obroka, higijene, posla i vremena za druženje, kao i zdrave navike redovnih obroka, tekućine, sna i (kućnog) vježbanja, ograničenja praćenja vijesti, traženje podrške i uvođenje svakodnevnih malih rituala (APA, 2020). To vrijedi za sve članove društva, ali za one s prethodnim iskustvom traume posebno.

Ako se prepoznajete u ovom tekstu i ukoliko ste čitajući ga povezali osjećaje koje imate s retraumatizacijom, važno je znati da je to što vam se događa normalno i očekivano. To ne znači da ste „slabiji od drugih“, da ste „nesposobni nositi se sa teškim stvarima“ ili da ste „preosjetljivi“. Ono što se događa jest da se, u psihološkom smislu, otvara stara rana i za nju se valja dobro pobrinuti. Traumatska iskustva uvijek narušavaju naš osjećaj sigurnosti i doživljaj svijeta kao sigurnog predvidivog mjesta za mene i moje najbliže, a emocionalni

utjecaj traume gotovo uvijek je popraćen intenzivnim emocijama i preplavljućim stanjima, teško podnošljivima (Rosenbloom, Williams i Watkins, 1999). Istovremeno to što ona postoji znači da ste već jednom bili na teškom mjestu i (u psihološkom smislu) preživjeli, a to je važno upamtiti.

I za kraj, ukoliko osjetite uznemirenost praćenu snažnim fiziološkim reakcijama ili zastrašujućim mislima kada vidite redove ispred dućana, bolničke krevete koji čekaju ljude, prazne ulice, trgove i kafiće ili čujete sirene hitnih službi zastanite na tren. Recite sebi da ova situacija je po nekim aspektima slična ali to nije trauma koju ste proživjela – ona je u prošlosti i tamo će i ostati. Nakon toga usmjerite se na one aspekte situacije koji jesu u vašim rukama i pod vašom kontrolom, a to uključuje i javljanju stručnjacima mentalnog zdravlja ukoliko procijenite da je potrebna i ta vrsta podrške.

Literatura:

- Allen, J. G., Coyne, L. i Huntoon, J. (1998). Complex posttraumatic stress disorder in women from a psychometric perspective. *Journal of Personality Assessment*, 70(2), 277-298.
- 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>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. i 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.
- Dallam, J.S. (2010). *A Model of the Retraumatization Process: A Meta-Synthesis of Childhood Sexual Abuse Survivors' Experiences in Healthcare*. Doctoral dissertation. Lawrence: University of Kansas.
- Huckshorn, K. A. (2006). Re-designing state mental health policy to prevent the use of seclusion and restraint. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 33(4), 482-491.
- Jeong, H., Yim, H. W., Song, Y. J., Ki, M., Min, J. A., Cho, J. i Chae, J. H. (2016). Mental health status of people isolated due to Middle East Respiratory Syndrome. *Epidemiology and health*, 38.
- Kammerer, N. i Mazelis, R. (2006, 24.-25.travnja). *After the crisis initiative: Healing from trauma after disasters*. Expert Panel Meeting, Bethesda, MD. Dostupno na shorturl.at/ozNXZ
- Rosenbloom D., Williams M. B. i Watkins, E. B. (1999): *Life after trauma – a workbook for healing*. New York: The Guilford Press.