

До сада сте сви сигурно чули за нови потенцијално опасни вирус Covid 19 (Корона). Светска здравствена организација је прогласила глобалну пандемију због ширења овог вируса свуда у свету и великог броја оболелих. Овај вирус је захватио и нашу земљу и због брзог ширења и пораста броја оболелих проглашено је ванредно стање. Тема овог текста неће бити сам вирус и медицинске и статистичке чињенице о вирусу, већ психолошки аспект целокупне ситуације и емоционалне реакције особа.

Са обзиром да је новонастала ситуација ванредна нормално је за очекивати да код људи изазива различите реакције од којих су неке мање или више адаптивне. Док су поједине особе незаинтересоване за целокупну ситуацију, недовољно информисане, не придржавају се препоручених мера и негирају опасност, друге су пак преоптерећене претраживањем информација о вирусу, претерано се придржавају прописаних мера (сваки час перу руке, non stop дезинфикују ствари по кући, сваки час мере температуру, праве претеране залихе хране...), што је праћено и високим нивоом страха или анксиозности (до нивоа панике). Међутим, ни једна од ових екстремних реакција није адаптивна. Адаптивна реакција на новонасталу ситуацију би била придржавање прописаних мера и информисање о вирусу из релевантних извора, али да то не заокупљује превише особу и омета је у обављању свакодневних обавеза (колико то дозвољава ванредна ситуација), као и без претеране бриге и страха и анксиозности.

Важно је да родитељи разговарају са децом о вирусу и целокупној ситуацији и пруже им одговарајуће информације. Ово је важно како за психолошко здравље деце (добијајући релевантне информације дете добија име за свој страх и „дозволу“ да прича на ту тему), као и физичко здравље (придржавање одговарајућих мера, мере превенције). Са децом средњошколског узраста је потребно причати као са одраслом особом, јер су на когнитивном нивоу довољно развијена. Деца осете психолошко стање родитеља и оно се преноси и на њих, зато је потребно да родитељи остану прибрани и смирени колико је то могуће. Родитељи би својим понашањем требало да буду позитиван модел деци, поготово у раздобљу адолесценције када су деца склона да буду независна и ризично се понашају.

Поред самог страха да се не заразимо од вируса други проблем је и изолација која може довести до појаве/ пораста депресивности и анксиозности код деце. Како би се ово спречило потребно је увести структуру и ритам у сваки дан (нпр. време за оброк, учење, вежбање, кратке шетње у природи, дружење са породицом, кућне обавезе). Такође, вишак слободног времена може да се искористи на квалитетан начин. Неки од предлога су да се ово време искористи на читање књига, гледање филмова, шетње у природи, on line гледање представа које се приказују у позориштима(Народни позориште, Пинокио), on line виртуалне посете музејима (Народни

музеј, многи светски музеји), контакт са другарима преко друштвених мера. Битно је да се у овим тренутцима очува повезаност, деца могу да одржавају контакт са вршњацима преко друштвених мрежа како би разменили осећања и ослободили се страха.

Важно је да у овом периоду не запоставимо своје здравље, да се здраво хранимо, вежбамо, покушамо да снизимо ново стреса и обављамо свакодневне активности (за ученике: учење, понављање лекција, израда домаћих задатака), како би се са нормализацијом ситуације што пре вратили нормалном функционисању.

Психолог: Нада Чутурило