

DR. SC. IVANKA ŽIVČIĆ-BEĆIREVIĆ PROFESORICA NA ODS

# Povratak u normu očekuje nas pora

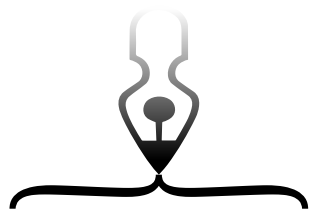
*Nadamo se da će broj zaraženih biti malen, ali broj ljudi koji će imati psihičke smetnje će biti povećan: zbog panike, pretrpljenog straha, socijalne izolacije i drugih čimbenika. Kada neposredna opasnost prođe, zdravlje će nam biti manje ugroženo, no ekonomske, a pogotovo psihološke posljedice ćemo i dalje osjećati*

Jakov KRŠOVNIK

**Č**ovjek je društveno biće. To je istaknuo Aristotel (zoon politikon), a slično promišljanje možemo pronaći i u vjerskim tekstovima. »Nije dobro čovjeku da je sam (Post 2, 18). Suvremena psihologija također će se složiti. No, u vremenima izolacije naša društvenost i socijalni kontakti su ograničeni, što može ostaviti posljedice na mentalno zdravlje i opću dobrobit. Više o sadašnjoj izvanrednoj situaciji i psihičkom zdravlju rekla nam je dr. sc. Ivanka Živčić-Bećirević, redovita profesorica na Odsjeku za psihologiju Filozofskog fakulteta u Rijeci te voditeljica Poslijediplomskog specijalističkog studija »Psihološko savjetovanje«. Ona također provodi edukaciju i superviziju iz bihevioralno-kognitivne terapije u organizaciji Hrvatskog udruženja za bihevioralno-kognitivne terapije, ali je i na mnoge druge načine uključena u struku i znanstveni rad. Na početku smo pitali kakve posljedice može trenutno stanje ostaviti na čovjeka i njegovo psihičko zdravlje? Mjesec smo dana u izolaciji i zbog opasnosti od koronavirusa neizvjesno je kada će ona završiti.

- Činjenica je da smo sada svi zatečeni i stavljeni u jednu dosta neprirodnu situaciju koja je vrlo ograničavajuća. Sve se dogodilo iznenada te se radi o razmjerno nepoznatoj situaciji koju većina ljudi nije prošla. Početna je reakcija bila uplašenost, no kako stvari duže traju, tako i socijalna izolacija, koja je predložena najmoćnija mjera za zaštitu od širenja virusa, ostavlja psihološke posljedice. Nitko od nas ne zna koliko će izolacija i ograničeno kretanje trajati te kakve će biti posljedice i ishodi. Upravo ta nepredvidivost i nemogućnost kontroliranja situacije stvaraju vrlo neugodan osjećaj za mnoge ljude - osjećaj bespomoćnosti. Mi u načelu volimo imati kontrolu nad životom i nad onim što nam se događa, a to trenutno uglavnom nismo u mogućnosti, ističe Živčić-Bećirević. Virus je realna opasnost i to nas straši, ali mnogo energije trošimo i na prilagodbu na novonastalu situaciju, nastavlja profesorica:

- Naš se život strahovito promijenio u vrlo kratko vrijeme. Čovjek za svaku promjenu, čak i pozitivnu, treba vremena kako bi se prilagodio i našao način da se s njome nosi. Sada nismo imali puno vremena i naši uobičajeni načini suočavanja vrlo su brzo iscrpljeni i nisu dovoljno efikasni. No, čini mi se, kako vrijeme



**Dobro je vidjeti da stanje u Hrvatskoj, u usporedbi s nekim drugim zemljama, nije tako dramatično. Ljudi sve više imaju osjećaj da sustav ima kontrolu nad situacijom te da se provode adekvatne mjere**

prolazi, da manje ljudi panično reagira. Rekla bih da ljudi sada teže toleriraju neizvjesnost i nepredvidivost. Sjećamo se donošenja izvanrednih mjera. Prvo su uvedene na petnaest dana, no to se sada produžilo i ne znamo do kada će trajati te hoće



## Kako smanjiti potencijalne mentalne i psihičke teškoće u sadašnjim uvjetima?

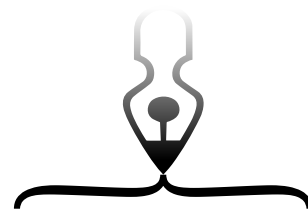
Psiholozi preporučuju da se život pokuša normalizirati, koliko je to moguće u uvjetima koji su daleko od normalnih, u smislu redovitog održavanja rutine. Da se malo našalimo, jedan student mi je rekao: »Ma što preporučuju rutinu? Dosta mi je više te rutine, već me ugušila!« No, on je zapravo govorio o monotoniji i dosadi. Humor će nam svakako pomoći, kao i rutina i normalizacija. Preporuka je da se informacije prate iz pouzdanih izvora, redovito, ali ne pretjerano. Pomoći će ako budemo aktivni koliko možemo, ali bismo trebali smanjiti očekivanja jedni od drugih. Važno je biti tolerantan jer smo svi umorni i imamo potrebu za dodatnim resursima i energijom. Kapacitet nam je smanjen pa treba prilagoditi i očekivanja. Bilo bi dobro prepoznati resurse za koje nismo ni znali da imamo. Možda ćemo se ugodno iznenaditi da možemo izdržati nešto za što smo mislili da nećemo moći ili što ćemo prepoznati vještine i kapacitete koji nam dosad nisu trebali. Naravno da nikome nije drago što se ovo događa, ali neke nam stvari možda idu u prilog - probajmo ih iskoristiti. Važno je zauzeti pozitivan stav i pozitivna očekivanja.

li se možda čak i pooštriti. Svi čekaju i nadaju se da će odgovorni pustiti izvanredne mjere, no nitko nam ne može ponuditi pouzdanu informaciju. Mi kao ljudi ne volimo nesigurnost i neizvjesnost, a upravo nas one sada najviše pogađaju, opisuje Živčić-Bećirević.

### Društvene mreže

U suvremenom dobu socijalna se izolacija može olakšati tehnologijom s čime se slaže i Živčić-Bećirević:

- Socijalna izolacija definitivno je značajna dimenzija koja otežava ovu situaciju. Društvena smo bića i imamo potrebu za bliskošću i redovitim kontaktima s drugim ljudima, a to je sada jako narušeno. Različite društvene mreže i drugi oblici komunikacije sada dolaze do izražaja i svakako je preporuka da, koliko god možemo, ostanemo povezani s ljudima koji su nam važni te da si međusobno budemo potpora u ovoj situaciji. Koliko god inače znamo reći mladima da ne provode previše vremena na društvenim mrežama, one su nam sada ipak dobro došle. No, to je trenutno stanje jer one nisu potpuna zamjena za susret uživo. Osim izolacije problem mogu biti i loše vijesti. Selektivno se usmjeravam



**Nitko od nas ne zna koliko će izolacija i ograničeno kretanje trajati te kakve će biti posljedice i ishodi. Upravo ta nepredvidivost i nemogućnost kontroliranja situacije stvaraju vrlo neugodan osjećaj za mnoge ljude - osjećaj bespomoćnosti**

na negativne informacije kada smo uplašeni jer nas to štiti, nastavlja profesorica:

- Podešeni smo tako da brže uočimo negativne informacije. Ako je nešto prijatna moramo to vidjeti na vrijeme kako bismo se zaštitili, selektivno smo usmjereni i to je razumljivo. Na samom početku kada se koronavirus pojavio u Europi bilo je zastrašujuće gledati slike iz Italije o enormnom broju oboljelih i umrlih s kojima sustav nije znao što bi. Međutim, treba obratiti pozornost i na pozitivne informacije. Dobro je vidjeti da stanje u Hrvatskoj, u usporedbi s nekim drugim zemljama, nije tako dramatično. Ljudi sve više imaju osjećaj da sustav ima kontrolu nad situacijom te da se provode adekvatne mjere. Situacija se kod nas nije razbukala te izgleda da zdravstveni sustav ima kapacitete da tretira oboljele na adekvatan način. To su ipak umirujuće vijesti i trebali bismo biti usmjereni na njih kao i na broj izliječenih. Međutim, treba upozoriti da će, nakon što pandemija prođe, postojati problem s psihičkim zdravljem ljudi, možda više nego tjelesnim, kaže Živčić-Bećirević:

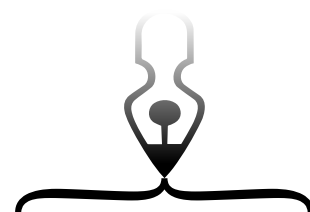
- Nadamo se da će broj zaraženih biti malen, ali broj ljudi koji će imati psihičke smetnje će biti povećan: zbog panike, pretrpljenog straha, socijalne izolacije i drugih čimbenika. Očekuje se porast depresivnosti i s time ćemo se morati dugotrajnije nositi. Kada neposredna opasnost prođe, zdravlje će nam biti manje ugroženo, no ekonomske, a pogotovo psihološke, posljedice ćemo i dalje

osjećati. Zato je važno intervenirati čim prije. I mi psiholozi pokušavamo umiriti ljude i naučiti ih adekvatno reagirati da bude što manji broj onih koji će imati ozbiljnije dugotrajne teškoće, naglašava.

### Depresivne reakcije

Depresija je nažalost jedan od većih zdravstvenih problema današnjice pa i među mladim ljudima. To je potvrdilo istraživanje koje su provela naša sugovornica te dr. sc. Sanja Smojver-Ažić i dr. sc. Tamara Martinac Dorčić, također s Odsjeka za psihologiju riječkog Filozofskog fakulteta »Depressive symptoms among undergraduate students«, u kojem je utvrđeno da čak 23 posto ispitanih ima povećan broj depresivnih simptoma:

- To jest velik broj, ali treba reći da to nije depresija u smislu psihijatrijske dijagnoze. Oni imaju povećan broj depresivnih simptoma, koji na različite načine mogu ometati njihovo svakodnevno funkcioniranje. Depresivni simptomi dosta su povezani s akademskim funkcioniranjem jer smanjuju kapacitete za učenje, koncentraciju i motivaciju, što često rezultira akademskim neuspjehom. Taj neuspjeh ponovno potakne depresivne simptome i stvara se začarani krug iz kojega je teško izaći. Također treba reći da je depresija u cijelom svijetu u studentskoj, ali i općoj, populaciji u porastu. Pratim radove s drugih sveučilišta - europskih, američkih i australskih te oni bilježe slične podatke kao i mi. Neki čak navode da je u zadnjih petnaest godina udvostručen broj slučajeva depresivnim simptomima. I u praksi primjećujemo sličan trend. U našem Sveučilišnom savjetovanišnom centru smo na početku, prije dvadeset godina, radili uglavnom sa studentima koji su imali smetnje iz anksioznog kruga. Depresivne reakcije danas su bitno češće nego prije, ali ne prevladavaju. Nažalost bojim se da će cijela situacija s koronavirusom



**Neki ljudi će i dalje osjećati strah od većih okupljanja. Strah se neće rastopiti i nestati preko noći**

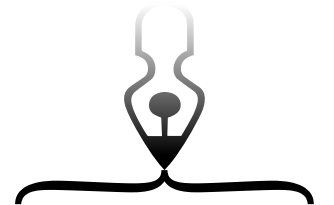


ISJEKU ZA PSIHOLOGIJU FILOZOFSKOG FAKULTETA U RIJECI

# Plaću neće biti brz, Rast depresivnosti



Mi kao ljudi ne volimo nesigurnost i neizvjesnost, a upravo nas one sada najviše pogađaju - Ivanka Živčić-Bećirević



**Zabrinutost za redovitu plaću i hoće li se moći vratiti na posao problemi su s kojima će se nažalost mnogi ljudi susresti**

to još dodatno pospješiti, opisala je Živčić-Bećirević, te smo ju pitali za uzroke takvog trenda:

- Puno je faktora koji mu pridonose, teško je dati jednoznačan odgovor. Po nekim istraživanjima studenti imaju više depresivnih simptoma nego mladi ljudi iste dobi koji ne studiraju, ali istovremeno manje od onih koji su nezaposleni. Istraživanjem provedenim na riječkom sveučilištu dobili smo isti podatak. Studenti su ipak u boljem psihološkom položaju od nezaposlenih, no kod studenata je riječ o velikim opterećenjima i velikoj kompetitivnosti, ali i visokim očekivanjima. Odgojne metode u zadnjih su se par desetljeća značajno promijenile. Roditelji su jako usmjereni na djecu, puno ulažu i očekuju od njih. Zato mladi nerijetko imaju dojam da nisu ispunili vlastita i roditeljska očekivanja. Jako visoko dižu ljestvicu i naravno da ju nije uvijek moguće dostići. Pored toga, roditelji nastoje djecu zaštititi od neugodnih iskustava pa ona ne nauče tolerirati neugodu. Neki spominju i otuđivanje, a tu je također ekonomski faktor te sadašnja ekonomska kriza koja će to sigurno povećati, kaže.

Ekonomska je kriza nažalost realna situacija u narednim mjesecima, a ni ukidanje izvanrednih mjera vjerojatno se neće dogoditi preko noći:

- Svi ćemo biti do neke mjere biti pogođeni, a neki će biti jako osobno i obiteljski pogođeni. Zabrinutost za redovitu plaću i hoće li se moći vratiti na posao problemi su s kojima će se nažalost mnogi ljudi susresti. Ako i ekonomski prodemo manje okrnuti, isto će nam trebati prilagodba jer povratak u normalu neće biti brz, premda bismo mi jako voljeli skokom se vratiti u život koji smo imali prije ovoga. Neki ljudi će i dalje osjećati strah od većih okupljanja. Strah se neće rastopiti i nestati preko noći. Također, od izolacije i straha smo svi malo potrošeni i iscrpljeni jer smo morali ulagati puno energije, tako da će i za oporavak trebati određeno vrijeme. S druge strane, mnogi su prošli teška razdoblja u životu i prebrodili ih i sigurna sam da će većina i sada pronaći dovoljno snage u sebi i strpljenja da se postupno vrate u svoje uobičajeno funkcioniranje, a oni koji se s time teže nose uvijek mogu potražiti stručnu pomoć, zaključila je Ivanka Živčić-Bećirević.