

# Psihološki aspekti studiranja u kriznoj situaciji izazvanoj epidemijom koronavirusa

Trenutna situacija pandemije koronavirusa u cijelom je svijetu izazvala strah i nemoć. Svi smo na neki način uključeni i izloženi ovom iznenadnom, neočekivanom i nepoznatom stresu. Nitko od nas ne zna koliko će pandemija trajati, koje će posljedice imati, niti tko će se od nas zaraziti. Znanstvenici priznaju da malo znaju o koronavirusu, a istovremeno svjedočimo njegovom brzom i nezadrživom širenju, što dodatno pojačava percepciju opasnosti i osobne ugroženosti.

Naš svakodnevni život se u svega nekoliko dana posve promijenio i kao da je stao. Osjećamo se bespomoćno jer nemamo kontrolu nad svojim životom. Narušena je naša svakodnevnica, socijalni kontakti i osjećaj sigurnosti. Situacija se mijenja iz sata u sat, kao i mjere koje usmjeravaju i ograničavaju naša ponašanja.

Izloženi smo neizvjesnosti o trajanju, ishodu i posljedicama koje ova situacija može imati za nas osobno, našu obitelj i društvo u cjelini. Mnogima je upravo toleriranje neizvjesnosti veći problem od straha od same bolesti.

Premda razumljivi, pojačani strah i panika dovode do veće usmjerenosti na negativno, percepcije veće prijetnje (stupanj svoje subjektivne neugode poistovjećujemo s razinom objektivne opasnosti) i aktivacije zaštitnih ponašanja, koja ne moraju biti funkcionalna. U primanju informacija naš mozak djeluje selektivno, veću pažnju pridaje prijetećim, negativnim informacijama (raširenosti virusa, broju oboljelih i umrlih...), a zanemaruje pozitivne, primjerice one o ozdravljenju. Uslijed preplavljenosti strahom, koji je donekle razumljiv i očekivan u ovakvim situacijama, precjenjivanje realnoga rizika dovodi do još intenzivnijeg straha i vjerojatnijeg nepromišljenog ponašanja.

U kriznim situacijama najčešće reagiramo automatski, ali naši uobičajeni načini suočavanja mogu biti nedovoljni za uspješno nošenje s posve novom situacijom, što potiče još veću uznemirenost.

Većina reakcija koje trenutno doživljavamo, premda se mogu činiti nepoznate i zbunjujuće, zapravo su normalne reakcije na ovu abnormalnu situaciju.



## Uobičajene psihološke reakcije na aktualnu kriznu situaciju:

Osjećaj bespomoćnosti, nedostatka kontrole, nesigurnosti i nepredvidivosti



Osjećaji napetosti, zabrinutosti, straha, pritiska (kao da smo u klopci)

Tuga (zbog niza gubitaka)



Ljutnja (percepcija nepravde da nam je uskraćeno i oduzeto nešto na što imamo pravo)

Pojačana iritabilnost



Bezvoljnost

Smetnje spavanja, promjene apetita



Nelagoda i bolovi u tijelu

Dezorganizacija, gubitak osjećaja za vrijeme



Zbunjenost, osjećaj nenormalnosti

Nedostatak energije, iscrpljenost (zbog dugotrajne izloženosti stresu i pojačanih zahtjeva za prilagodbom)



Smanjena radna produktivnost

Pretjerano traženje informacija o bolesti i njezinom širenju



Krivnja (jer se osjećamo loše, jer ne funkcioniramo onako kako bismo htjeli, jer ne ispunjavamo svoja ili tuđa očekivanja)

Pretraživanje vlastitog tijela i traganje za simptomima bolesti



Učestalija zdravstveno rizična ponašanja



Suživot u obitelji na koji je većina sada prisiljena može biti znatno teži nego u „normalnim“ okolnostima jer smo svi pod stresom, ranjivi i osjetljiviji, a pravila kojih se moramo držati jako stroga i ograničavajuća. Čak i u skladnim obiteljima može lako doći do trzavica i napetosti jer smo dugotrajno „zagušeni“ u jednom, ponekad dosta skučenom prostoru.

Socijalna distanciranost i izolacija, kao najbolja mjera zaštite od virusa, predstavlja dodatani izvor stresa, što teško pada čak i introvertima pa, uz dugotrajnu izloženost opasnosti, može dovesti do intenzivnijih psihičkih smetnji.



Pokazuje se da su negativne psihološke posljedice prisutnije kod osoba mlađe odrasle dobi, nižeg obrazovanja, ženskog spola, onih koji imaju mlađu djecu, a posebno kod osoba koje od ranije imaju neke probleme mentalnog zdravlja.

## Što nam može pomoći?

- Dobra informiranost iz pouzdanih izvora, ali bez pretjerane i stalne izloženosti informacijama
- Održavanje povezanosti s bliskim osobama koje su nam izvor podrške (koristeći suvremenu tehnologiju)
- Maksimalna normalizacija života (u okviru mogućnosti) - zadržati svakodnevnu rutinu (uz ravnotežu između rada, slobodnog vremena, obiteljskog druženja i posvećenosti sebi)
- Aktivnost (u skladu s mogućnostima, preferencijama, prioritetima)
- Pozitivan stav, optimizam
- Korištenje humora
- Prihvatanje neizvjesnosti umjesto da je se pokušava promijeniti (bez obzira na to što se ne osjećamo dobro s tim)
- Prisjećanje da upravo u kriznim vremenima dolaze do izražaja prave ljudske vrijednosti – tolerancija, humanost i spremnost da pomažemo jedni drugima.



➔ **NE ZABORAVITE** ➔

Premda se radi o pandemiji i univerzalnoj izloženosti iznimnom stresu, nismo svi u istoj situaciji. Reakcije su vrlo individualne i svatko ima svoj način suočavanja.

# Teškoće s kojima se susreću: Studenti

- Suživot u obitelji - obiteljski problemi, potencijalno nasilje
- Nedostatak privatnosti
- Osamljenost i izolacija od vršnjaka, partnera
- Učenje u novim uvjetima koji nisu uobičajeni (npr. u gužvi, u uvjetima koji asociraju na odmor i opuštanje ili druge obiteljske aktivnosti)
- Neadekvatni uvjeti za rad - nedostatak vlastitog prostora, nemogućnost osiguravanja tišine, sl., tehnički problemi s računalom i internetom, uz smanjenu tehničku podršku
- Otežana motivacija i koncentracija - sve zahtijeva više napora, truda i vremena
- Nepredvidljivost, nejasna očekivanja od strane profesora, neprilagođenost izvedbenih planova
- Opterećenost brigom za članove obitelji (briga za stare, pomaganje mlađoj braći oko škole na daljinu i sl.)
- Zabrinutost za članove obitelji koji su u inozemstvu, koji su aktivni u pomažućim profesijama izloženim pojačanom riziku (medicinsko osoblje, policija, trgovci,...)
- Zabrinutost u vezi financija - smanjeni prihodi zbog prestanka studentskih poslova, gubitka posla ili smanjenja plaća roditelja, plaćanje iznajmljenog stana u kojem trenutno ne žive (neizvjesno do kada)
- Povećan broj samostalnih zadataka uz nedovoljno vremena za njihovo izvršavanje
- Preklapanja vremenskih okvira za izvršavanje pojedinih zadataka iz različitih kolegija (neusklađenost profesora)
- Nedostatak neposredne komunikacije s drugim studentima i nastavnicima za promptno rješavanje nedoumica i problema
- Nedostupnost uobičajene podrške za izvršavanje svakodnevnih akademskih obaveza
- Nedostupnost potrebne literature
- Nedostatak praktičnih vježbi
- Monotonost - previše samostalnih zadataka istog tipa
- Previše vremena provedenog pred ekranom
- Dodatne teškoće studenata s invaliditetom i drugim teškoćama - nemogućnost prilagodbe pojedinih segmenata nastave (primjerice za studente s oštećenjima vida ili sluha), neadekvatnost prilagodbe na online ispite - potreba za individualizacijom

# Nastavnici

- Drugi uvjeti, kontekst koji asocira na druge aktivnosti (opuštanje, kućni poslovi, kuhanje, bavljenje djecom i sl.)
- Nedostatak prostora za rad u miru i tišini
- Organizacija vremena (rad od kuće, kućanski poslovi, briga o djeci, starim i/ili bolesnim roditeljima ili drugim članovima obitelji)
- Nedostatak uobičajenih sustava podrške u brizi za članove kućanstva kako bi se posao mogao nesmetano raditi (vrtići, škole, ustanove za boravak, itd).
- Poseban izazov - rad uz malu djecu, pomoć školarcima u pohađanju škole na daljinu
- Smanjena koncentracija (brojni novi distraktori)
- Tehnički problemi s računalom i internetom
- Pritisak na brzo usvajanje novih načina i programa za komunikaciju sa studentima, održavanje nastave i provjeru znanja
- Previše vremena provedenog u sjedenju pred ekranom

## Preporuke za studente i nastavnike:

- Prihvatite da ovo nije najproduktivnije razdoblje niti za nastavnike, niti za studente. Svi smo u novoj, neugodnoj i zahtjevnoj situaciji pa treba smanjiti očekivanja i od sebe i od drugih, a povećati uzajamno razumijevanje i pružanje podrške.
- Postavite prioritete – zadatke koje nije neophodno obaviti u ovom izvanrednom razdoblju, pokušajte odgoditi za kasnije (bez osjećaja krivnje).
- Osigurajte optimalne uvjete za rad u novim okolnostima (idealnih nema!).
- Razlikujte ono što možete kontrolirati od onog što ne možete. Energiju usmjerite na ono na što trenutno ima smisla.
- Postavljajte si manje dnevne ciljeve i nagradite se kad ih dostignete.
- Pravovremena informiranost o promjenama i očekivanjima smanjuje neizvjesnost i nepredvidivost te daje osjećaj kontrole nad situacijom. Stoga je važno studentima što prije poslati jasna očekivanja o obavezama na kolegijima, o mogućnostima polaganja kolokvija i ispita, promjenama izvedbenih planova, odrađivanju praktičnih aspekata nastave i dr.
- Čitajte preporuke za bolju organizaciju vremena i koncentraciju (<https://www.ssc.uniri.hr/hr/psiholosko-savjetovaliste/savjeti-2/o-ucenju.html>).
- Ukoliko sami ne uspijevate izaći na kraj s preplavljujućim emocijama i/ili se ne možete organizirati za obavljanje najnužnijih obaveza, potražite stručnu pomoć



## Aktivnosti Sveučilišnog savjetovališnog centra tijekom epidemije:

- za studente i djelatnike Sveučilišta u Rijeci i njegovih sastavnica provodi se **telefonsko savjetovanje u kriznim situacijama** (na broj telefona 099 486 7293), radnim danom od 9 do 14 sati i vikendom od 10 do 13 i od 17 do 20 sati.
- online **pomoć u učenju i polaganju ispita** za studente
- individualni online **psihološki tretmani** za studente
- individualno online **karijerno savjetovanje** za studente
- individualno i grupno online **savjetovanje za studente s invaliditetom i drugim teškoćama**
- podrška nastavnicima i studentima u **prilagodbi online akademskog okruženja**
- **psihoedukativni materijali** na mrežnoj stranici
- informativni materijali na društvenim mrežama

