



Kristina Pota Radulović,
Magistar specijalista
kliničke psihologije i
geštalt psihoterapeut

Podrška i dobra informisanost su ključni

U situacijama kao sada, kada moramo da ostanemo kod kuće zbog pandemije virusa korona, preporučuje se oprez, a uz oprez dolazi i strah. Prirodno je da strah postoji i da se zbog izolacije osećamo usamljeno, ali ima mnogo načina kako da prevaziđemo trenutnu situaciju.

MILICA MARKOVIĆ

Bilo da je izolacija strogo propisana, kao što je to slučaj sa starijim sugrađanima, ili imamo ograničenu slobodu kretanja, ne treba odlaziti u krajnost koja vode do preplavljenosti strahom ili do potpune isključenosti za dešavanja oko sebe. To što fizički nismo zajedno sa prijateljima i komšijama ne znači da smo zaista sami.

Magistar specijalista kliničke psihologije i geštalt psihoterapeut Kristina Pota Radulović kaže da je strah intenzivno i sveproizimajuće osećanje koje ima važnu zaštitnu funkciju – da nam omogući prilagodavanje i preživljavanje.

– Opazite je važan i neophodan jer u sebi sadrži smernice za zaštitu – kako da se ponašamo da bismo se zaštitili, na šta treba da pripazimo i oko čega treba da vodimo računa. Strah i oprez formiraju moćnu dijadu koja modifikuje naše ponašanje na način da damo svoj maksimum i da radimo ono što je u našoj moći da se zaštitimo od onoga čega se plašimo. Disciplina i posvećenost pospešuju naše šanse za uspeh – ističe psihoterapeut Pota Radulović.

Dodaje da je intenzitet straha individualni doživljaj, te da je ponekad to parališuće iskustvo kada imamo osećaj da nemamo snage da se pomerimo ili da bilo šta uradimo – osim da se plašimo. Upravo zbog intenziteta doživljenog straha može da se dogodi da „zaboravimo“ na svoja znanja i iskustva na koja realno možemo da se oslonimo i da odatle crpimo ideje kako da se postavimo i šta da radimo.

Savet PLUS

Još predloga kako da iskoristimo vreme tokom izolacije

- Posvetite se hobbiju
- Pripremite opuštajuću kupku
- Kuvajte
- Uradite video-terapiju
- Sredite kuću, orman, preuredite nameštaj
- Posetite internet predavanja, učite novi jezik
- Gledajte nešto uzbudljivo
- Družite se sa kućnim ljubimcem
- Razmislite na čemu ste zahvalni
- Napišite pismo baki i deki

Kada zabrinutost pređe u anksiozno stanje

Psihoterapeut objašnjava da je anksiozno stanje nemira, iščekivanja i lebdjećeg straha da će se desiti nešto loše, pri čemu to „loše“ nije konkretno izrečeno ili formulirano.

– Upravo ta nekonkretnost joj daje na intenzitetu jer predstavlja otvoreni prostor koji svako od nas može da puni svojim strahovima i da se na taj način oseća uplašeno i teskobno. Zato je važno da konkretizujemo ono čega se plašimo,



Psihosocijalna pomoć

– To je neko koga smatramo dobronamernim i blagonaklonim, a ujedno i obrazovanim, informisanim i razumnim. Mi se razlikujemo po tome da li, kada i na koji način tražimo pomoć, a tražimo je onda kada osetimo da nam je potrebna. Izbor trenutka je individualan, a najčešće je to trenutak kada osetimo da nismo zadovoljni kvalitetom našeg života ili kada je intenzitet trpnje i patnje takav da imamo utisak da smo preplavljeni i da ništa drugo ne osećamo – tvrdi psihoterapeut Pota Radulović.

Pomozite starijim komšijama

Stručnjaci Instituta za mentalno zdravlje u Beogradu ističu da je usamljenost pošast modernog društva, te da i van aktuelnih epidemioloških zbivanja moramo više da govorimo o ovom problemu. Kako kažu, usamljenost dugoročno donosi medicinske probleme, poput depresivnosti, srčanih smetnji, ali može dovesti i

da strah dobije ime i oblik, a time i granice i konačnost, i to je prvi korak ka njegovom obuzdavanju – ukazuje sagovornica.

Kako da se izborimo sa strahovima?

Podrška i dobra informisanost, kaže psihoterapeut, neki su od najvažnijih načina koji mogu da nam pomognu da se suočimo sa strahom i da ga stavimo pod kontrolu.

– Podrška – da osetimo da nismo sami i dobra informisanost – da znamo koji su postupci i ponašanja koji vode ka rešenju, kao i šta je ono što mi možemo da uradimo da bismo tome doprineli. Zato je važno da imenujemo i podelimo svoje strahove sa osobom u koju imamo poverenja, a koju istovremeno doživljavamo kao razumnju i razboritu. Na taj način se međusobno povezujemo i smanjujemo osećaj straha i izolovanosti – kaže psihoterapeut i dodaje da je dobra informisanost iz relevantnih izvora neophodna kako bismo znali kako da se ponašamo i šta sve spada u odgovorno ponašanje u cilju zaštite zdravlja.

Prema njenim rečima, razgovor sa nekim bliskim kome verujemo i koga poštujemo, jedan je od najefikasnijih načina da ovladamo svojim strahovima.

Osobe koje se nalaze u kućnoj ili bolničkoj izolaciji za vreme trajanja epidemije virusa korana mogu potražiti pomoć psihijataru i psihologa Instituta za mentalno zdravlje na brojeve telefona: 063-7298-260 (za decu i omladinu do 18 godina) i 063-1751-150 (odrasli).

do šloga. Pošto smo sada izolovani jedni od drugih, stručnjaci sa ovog Instituta dali su smernice kako da se izborimo sa usamljenošću. Sada posebno moramo da mislimo o najstarijim i najugroženijim od kojih mnogi već pate od usamljenosti, a koja će u narednom periodu biti intenzivnija.

– Proverite da li u vašoj zgradi ili kraju postoje stariji sugrađani koji bi trebalo da budu posebno oprezni i ponudite im pomoć, donesite namirnice ako im treba. Ostavite ih pred vratima, ne ulazite, ne rukujte ste, ali kada otvore da uzmu stvari, ostanite par minuta na tri do pet metara razdaljine da malo porazgovarate – savetuju iz Instituta.

Koristite društvene mreže

Iako ne mogu da zamene ljudski dodir i razgovor licem u lice, društvene mreže sada su nam veliki saveznik.

– Razgovarajte sa prijateljima i porodicom. Koristite video-pozive kad god je moguće jer nekim ljudima to može biti jedino pravo lice koje se baš njima obraća

Vežbajte, meditirajte, čitajte...

Klinički psiholog i profesor na Univerzitetu u Severnoj Karolini dr Džonatan Abramović kaže da, iako stres od izolacije varira od osobe do osobe, svi smo socijalna bića i osetičemo posledice tokom trenutne situacije.

– Ljudi će se osećati zatvoreno, gotovo kao da su u zatvorskoj kazni, naročito ako se radi o ekstremnijim merama kakve su uveli u Italiji – rekao je Abramović.

On preporučuje vežbanje kao najbolji način za oslobađanje od stresa, izlazak na trčanje ili u šetnju, a ukoliko ste pod strogom izolacijom, možete vežbati unutar svog doma.

– Postoji puno dobrih aplikacija za pametne telefone koje mogu da vežbaju i bez opreme i bez većeg otvorenog prostora – navodi on i predlaže meditaciju, jogu i čitanje. Upozorava da stres može dovesti do depresije, a neki od znakova na koje treba obratiti pažnju su negativne misli o sebi ili o budućnosti sveta, nesanica, letargija ili nenamerno mršavljenje.

– Potpuno je prirodno da budete zabrinuti. Naročito oni sa anksioznošću ili stariji, ili možda oni sa novom bebom – kaže Abramović i dodaje da čitanje o depresiji može pomoći, ali preporučuje da se obratite stručnjaku ako situacija postane ozbiljnija.

i koje jih čuje, a ne glumac ili spiker. Probajte da objasnite bakama, dekama kako da koriste, koje dugme da pritisnu, budite strpljivi – vaše vreme može njima mnogo da znači – ukazuju sa Instituta i dodaju da se posredstvom društvenih mreža povežemo sa ljudima koje dugo nismo čuli i ne samo da „lajkujemo i retvitujemo“, već da ostavimo komentar kako bismo ostvarili ličniji vid komunikacije.

Napominju da to što Italijani u horu pevaju i aplaudiraju sa terasa, što čine i naši građani, nije smislio psihijatar ili preporučio lekar, već je to ljudska intuicija. To govori o našoj ogromnoj potrebi za ljudskim prisustvom, da smo evoluirali kao deo grupe i samo tako umemo da funkcionisemo. I na kraju, kada sve ovo prođe, nemojte da nastavite isto, savetuju naši stručnjaci – već pravac park, teretana i negujte odnose sa prijateljima.