



EDA

Headquarters: Avenue des Volontaires, 19 - 1160 Bruxelles - Belgium
tel.: 0032 27342980 - *e-mail:* info@europeandepressionday.eu
web site: www.europeandepressionday.eu

Secretariat: Piazza Portici, 11 - 25050 Provaglio d'Iseo (BS) - Italy
fax: 0039 0309882061 - *e-mail:* dr.tavormina.g@libero.it

Kako prevladati izolaciju COVID-19 - iz projekta EDA Italia

Prijevod na hrvatski: Ivan Urlić

KORONA VIRUS I SOCIJALNA IZOLACIJA: KAKO SE BORITI PROTIV TJESKOBE ?

Socijalni odnosi

Socijalizacija je vrlo važna za ljude i nažalost u vrijeme epidemije Covida-19 je nužno ograničena. #ostani doma je preporuka stožera koji brine o javnom zdravstvu u Hrvatskoj. Svako nametanje pravila budi prvu reakciju ili protivljenja ili sudjelovanja. Ima onih koji razumiju važnost preporuke da prihvate i poštuju donesena pravila i onih kojima je teško prihvatiti ograničenja. Međutim, zbog razumnog straha od zaraze treba živjeti u socijalnoj izolaciji, sa svim poteškoćama i problemima.

Nedavno objavljena znanstvena publikacija ističe da su društveni odnosi važni za zdravlje i ljudski život. ("Zašto su socijalni odnosi važni za fizičko zdravlje: sistematičan pristup razumijevanju i prilagodbi vezano za opasnost i zaštitu", Holt-Lunstad J, PubMed 2018, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29035688>).

Druga publikacija ističe da produljena socijalna izolacija može izazvati trajne promjene u ponašanju ljudi i životinja. ("Neuropeptid Tac2 kontrolira stanje funkcioniranja mozga izazvano uslijed stresa kronične socijalne izolacije", Moriel Zelikowsky, objavljeno na Cell.com vol. 173 n ° 5, 17.05. 2018; [https://www.cell.com/fulltext/s0092-8674\(18\)30361-1](https://www.cell.com/fulltext/s0092-8674(18)30361-1)).

Povećava li izolacija depresiju i anksioznost?

Oni koji su u obveznoj izolaciji zbog karantene u bolnici ili kod kuće susreću se s daljnjim psihološkim i socijalnim poteškoćama. Znanstveno istraživanje "Psihološki utjecaj karantene i kako ga reducirati: kratak pregled dokaza"(objavljeno u The Lancet 14.3.2020., <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673620304608>), znanstvenika sa londonskog King's College-a, napominje da psihološke poteškoće karantene mogu trajati dugo i opisuju načine njihovog ublažavanja, posebno u pogledu informacija koje se trebaju dati i trajanja izolacije. Stručnjaci navode da je istraživanje pokazalo široki raspon psiholoških utjecaja karantene, uključujući simptome post-traumatskog stresa, depresije, osjećaja bijesa, straha i zlouporabu droga.

Nadalje, onima koji žive u agresivnoj i nasilnoj obiteljskoj atmosferi potrebna je dodatna pomoć (pogledati savjete Zavoda za javno zdravstvo A.Štampar). Srećom, potreba za socijalnom izolacijom ocjenjuje se u odnosu na neophodnost preventivnih zdravstvenih potreba i privremena je.

Informacije

Potreba za informacijama je neophodna i zbog toga što se dobije dojam sudjelovanja. Međutim, višak vijesti o epidemiji dovodi do normalnog zasićenja interesa i do obrane od porasta straha i lažnih vijesti.

Prema preporuci Svjetske zdravstvene organizacije treba birati pouzdane izvore informacija, poput onih javno zdravstvenog stožera za obranu od pandemije i Vlade i da ih se ograniči na dnevne vijesti. Treba izbjegavati vijesti koje podižu anksioznost i psihičke poteškoće i tražiti one koje nude praktične mjere za organizaciju života i zaštitu sebe i svojih bližnjih. Slušajte informacije u redovitim vremenskim razmacima, sa web-a, od WHO ili stranica lokalnih stožera, što će vam pomoći da razlikujete činjenice od glasina.

Što učiniti tijekom izolacije ?

Doživljaj nesreće povezuje se sa željama za onim što nemamo i ako se ne cijeni ono što imamo.

Ranije se vodio prebrzi i stresan život i željelo se trenutak mira. Sad kad svi trebamo biti kod kuće nedostaje nam aktivan život i sloboda u međuljudskim odnosima. Žalili smo se na kaotične gradske situacije a sada se bojimo tuge gledajući prazne ulice i ne pada nam na pamet da je zrak čist zbog minimalnog prometa vozila. Žalili smo se zbog gradske buke a sada nas plaši zaglušujuća tišina.

Žalili smo se da ne možemo vidjeti kako naša djeca odrastaju ili da su stalno izvan kuće, dok sada možemo uživati u njihovom društvu.

Epidemija i izolacija naveli su nas da cijenimo ono što imamo i da razmislimo o stvarnim vrijednostima u našem životu i o psihofizičkom zdravlju. Faze depresije, tjeskobe i straha izazvane koronavirusom treba prevladati.

Korisni savjeti

- 1) Prihvatite i podržite pravila, shvaćajući njihovu važnost.
- 2) Pogledajte da je čaša napola puna i razmišljajte pozitivno (u svakoj poteškoći postoji i nešto korisno).
- 3) Pozitivno cijenite ono što imate i bit ćete zadovoljni.
- 4) brinite se o sebi; jedite zdravo i redovito uzimajući hranu bogatu vlaknima i C vitaminom; pijte najmanje 1 i pol litru vode dnevno; spavajte onoliko koliko vam je potrebno za dobro osjećanje (najmanje 7 sati noću); često perite ruke, ne zanemarujući higijenu i njegu tijela; nemojte se zanemariti ostajući u pidžami; aktivirajte vlastite kozmetičke tretmane; uključite kućnu tjelesnu aktivnost, brinite se za kuću.
- 5) Nemojte se izolirati: društvene mreže su također korisne .
- 6) Cijenite društvo svojih bližnjih.
- 7) Njeguajte pozitivne i interaktivne zabave, slušajte glazbu, čitajte ugodna štiva: budite kreativni i otkrijte umjetnika u sebi.
- 8) Prepustite se osjećajima, nemojte ih izbjegavati i naučite se upravljati s njima: emocije daju boje životu.
- 9) Budite korisni i dobronamjerni prema drugima.
- 10) Prema potrebi zatražite pomoć svog psihijatra ili psihologa.
- 11) Igrajte se sa svojom djecom, smirite ih i pomozite im da poštuju nova pravila. Kinezi kažu da se trska na vjetru savija, ali se ne lomi poput jakog hrasta. Prava snaga se ogleda kada se neophodnost pretvara u vrlinu za opće dobro i za podršku promjenama.