



## Psihološki aspekti i posledice COVID-19 i saveti za očuvanje mentalnog zdravlja

Nakon pojave prvih informacija o virusu COVID-19 krajem 2019. godine u Kini i njegovog daljeg širenja u drugim zemljama, došlo je do većeg angažovanja stručnjaka, donosilaca odluka, medija, ali i opšte populacije. Koronavirus je svakako u središtu pažnje širom sveta, kao i u našoj zemlji, u središtu je pažnje u svakoj porodici i trenutno je značajan aspekt života svakog pojedinca.

### Kako se ponašamo

Kao i u drugim kriznim situacijama i ovde smo suočeni sa različitim ponašanjem ljudi. Jedan deo građana se ponaša u skladu sa preporukama i informacijama koje dobijaju od relevantnih institucija i zahvaljujući tom ponašanju štite i sebe i druge i ne čine štetu. Ali postoje i građani koji se oglašuju o preporuke, vodeći se mišlju "neće to mene", ili se vode logikom „samo da se ja i moja porodica zaštitimo, drugi neka misle na sebe“. Ovakva neodgovornost može dovesti do toga da i sebe i druge dovedete u zdravstveni rizik.

Da bi se smanjio rizik neophodno je da svaki pojedinac bude odgovoran i da se ponaša u skladu sa savetima koji štite zdravlje a oni su **ZAPAMTITE:**

### Kako treba da se ponašamo

#### Svakodnevne aktivnosti sprečavanja zaraze i razbolevanja

- Često perite ruke vodom i sapunom, u trajanju od najmanje 20 sekundi, pogotovo posle odlaska u toalet, pre jela, kao i nakon izduvavanja nosa, kihanja ili kašljanja.
- Ako sapun i voda nisu dostupni u tom trenutku, koristite gel za dezinfekciju ruku na bazi alkohola, sa najmanje 60% alkohola. Ako su vam ruke vidljivo prljave, uvek ih operite sapunom i vodom.
- Izbegavajte dodirivanje rukama svojih očiju, nosa i usta
- **Kada kašljete ili kijate pokrijte usta i nos laktom ili koristite papirnu maramicu.** Pokušajte da ne kašljete i ne kijate u sopstvene šake jer ćete onda njima dalje širiti virus. Papirnu maramicu bacite u kantu za đubre. Ako kašljete i kijate u svoje šake, ne dodirujte ništa i odmah operite ruke sapunom i vodom.
- **Držite distancu od drugih ljudi jedan do dva metra.**

# COVID-19

#OstaniKodKuće



**OPERI**  
ruke temeljno  
i često



**NE DODIRUJ**  
oči, nos i usta  
sa nečistim rukama



**POKRIJ**  
usta prilikom  
kašljanja i kihanja



**OČISTI**  
površine sa kojima  
si često u kontaktu



**NE PRILAZI**  
zadrži odstojanje  
od druge osobe



- **Izbegavajte rukovanje.**
- **Pokušajte da sve što treba da obavite – obavite u blizini kuće,** ne koristite javni prevoz, naročito ne u špicu.
- **Starijim osobama se preporučuje da ne izlaze.**
- **Provetravajte svoje prostorije.**
- Izbegavajte bliske kontakte sa osobama koje su bolesne
- Ostanite kod kuće kada ste bolesni i samoizolujte se.
- Čistite i dezinfikujte predmete koje često dotičete koristeći uobičajena kućna sredstva dezinfekcije ili vlažne maramice.
- Ne preporučuje se da osobe koje se dobro osećaju nose zaštitne maske.
- Zaštitne maske treba da nose osobe koje imaju simptome zaraze virusom COVID-19 kako bi sprečile da se drugi zaraze. Takođe, korišćenje zaštitnih maski je veoma važno za zdravstvene radnike i osobe koje se staraju o bolesnim osobama, na primer članovima porodice.
- Ukoliko osetite tegobe prvo se javite na dežurne telefone Ministarstva zdravlja 064/89-45-235 i Instituta za javno zdravlje 011/26-84-566 i 060/018-02-44.

### Kako se osećamo

Pojava novog Koronavirusa COVID – 19 predstavlja novu situaciju, uz to mnogi detalji još uvek nisu poznati, pa je moguće da takva situacija kod ljudi pojačava doživljaj opasnosti i strah za sopstveno zdravlje i zdravlje svoje porodice i najbližih. Možemo reći da je strah normalna reakcija u ovakvim situacijama. Pored straha kod nekih ljudi javlja se i panika koja je intenzivan, odnosno jak doživljaj straha. Strah može biti reakcija na stvarnu pretnju ili pretpostavljenu pretnju. Upravo u ovoj situaciji sa Koronavirusom naš strah nije odraz stvarnog rizika koji je utemeljen na naučnim, epidemiološkim podacima, već je naše ponašanje vođeno našim ličnim doživljajem rizika i opasnosti. Što manje znamo o određenoj pretnji, sve više raste strah i osećaj neizvesnosti, U takvim situacijama često precenjujemo opasnosti od novih rizika, pa se javljaju ponašanja kojim želimo da povratimo kontrolu (kupovina zaliha, gomilanje hrane, zaštitnih sredstava ne vodeći računa o drugima, zaboravljajući da ukoliko drugi nemaju dezinfekciona sredstva i vi ste takođe pod rizikom iako iste imate).

O panici i o strahu u ovoj situaciji još uvek nemamo dovoljno podataka, ali nešto možemo da zaključimo na osnovu ponašanja i emocionalnih reakcija. Nema puno istraživanja o uticaju zaraznih i

# COVID-19

#OstaniKodKuće



**OPERI**  
ruke temeljno  
i često



**NE DODIRUJ**  
oči, nos i usta  
sa nečistim rukama



**POKRIJ**  
usta prilikom  
kašljanja i kihanja



**OČISTI**  
površine sa kojima  
si često u kontaktu



**NE PRILAZI**  
zadrži odstojanje  
od druge osobe



infektivnih bolesti na mentalno zdravlje ali možemo reći da ova situacija utiče i na mentalno zdravlje i potrebno je voditi računa o dobrobiti pojedinaca.

U svakoj epidemiji uobičajeno je da se pojedinci osećaju uplašeno i zabrinuto. Uobičajeni odgovori ljudi koji su pogođeni (direktno i indirektno) mogu uključuju:

- Strah da se ne razbole i umru.
- Izbegavanje približavanja zdravstvenim ustanovama zbog straha od infekcije dok sa druge strane osećaju neke tegobe i imaju potrebu za zdravstvenom zaštitom.
- Strah od gubitka sredstava za život, nemogućnosti rada tokom izolacije i strah od otpuštanja sa posla.
- Strah od socijalne isključenosti/ smeštanja u karantin (izolaciju) može da dovede do stigme povezane sa bolešću (npr. negativan stav prema osobama koje potiču ili za koje se smatra da su iz pogođenih područja).
- Osećanje nemoći da zaštite voljene i straha od gubitka voljenih zbog virusa.
- Strah da moraju da se zbog karantina/ izolacije odvoje od svojih voljenih i svojih negovatelja i uobičajene rutine.
- Strah ko će biti sa njihovom decom ako budu u izolaciji, strah ko će brinuti o njihovim ostarelim roditeljima. Odbijanje brige o maloletnicima bez pratnje, osobama koje žive sa invaliditetom ili starijim osobama zbog straha od infekcije, jer roditelji ili negovatelji su odvedeni u karantin
- Osećanje bespomoćnosti, dosade, usamljenosti i depresije zbog izolovanosti.
- Strah od ponovnog proživljavanja iskustva prethodne epidemije.

Postoje posebni stresni faktori koji utiču na ponašanje i emocionalne reakcije kod COVID 19:

- Rizik da se ne zarazimo ili da ne zarazimo druge, posebno u situaciji kada transmisija bolesti nije 100% jasna. To povećava naš strah.
- Uobičajeni simptomi drugih zdravstvenih problema (groznica) mogu da dovedu do pogrešnog tumačenja simptoma i straha kod ljudi da su se zarazili.
- Roditelji mogu da budu zabrinuti i osećaju strah da će njihova deca biti sama bez podrške i brige ukoliko se oni razbole i budu u izolaciji.

# COVID-19

#OstaniKodKuće



**OPERI**  
ruke temeljno  
i često



**NE DODIRUJ**  
oči, nos i usta  
sa nečistim rukama



**POKRIJ**  
usta prilikom  
kašljanja i kihanja



**OČISTI**  
površine sa kojima  
si često u kontaktu



**NE PRILAZI**  
zadrži odstojanje  
od druge osobe



- Rizik od pogoršanja fizičkog i mentalnog zdravlja ranjivih kategorija stanovništva (starije osobe i osobe sa invaliditetom) ako su njihova deca, roditelji ili negovatelji smešteni u karantin.

#### Kako se nositi sa strahom u ovom slučaju?

- Pratite postojeće informacije koje su proverene i date od strane nadležnih institucija.
- Prilagodite svoje ponašanje preporukama koje smanjuju rizik, budite disciplinovani i poštujte preporuke stručnjaka.

#### Literatura:

American Psychological Association (2020). Speaking of Psychology: Coronavirus Anxiety. Pruzeto s <https://www.apa.org/research/action/speaking-of-psychology/coronavirus-anxiety> (pristupljeno 14. marta 2020.)

Center for the Study of Traumatic Stress (CSTS). Mental Health and Behavioral Guidelines for Response to a Pandemic Flu Outbreak. Preuzeto s <https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/mental-health-and-behavioral-guidelines-for-response-to-a-pandemic-flu-outbreak> (pristupljeno 14. marta 2020.)

Inter-Agency Standing Committee IASC Reference group for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Briefing note on addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 Outbreak Version 1.0 (2020)

Preuzeto s

[https://mcusercontent.com/c2523f4cbed5f394e2158b43f/files/d92de91b-bf7f-4cf8-86fb-44957ab46970/MHPSS\\_COVID19\\_Briefing\\_Note\\_FINAL\\_26\\_February\\_2020.pdf](https://mcusercontent.com/c2523f4cbed5f394e2158b43f/files/d92de91b-bf7f-4cf8-86fb-44957ab46970/MHPSS_COVID19_Briefing_Note_FINAL_26_February_2020.pdf)

(pristupljeno 15. marta 2020)

Psihološka prva pomoć: vodič za terenske radnike, Svetska zdravstvena organizacija

<https://www.redcross.org.rs/media/3297/psiholoska-prva-pomoc-vodic-za-terenske-radnike-e-knjiga.pdf>

(pristupljeno 15. marta 2020)

# COVID-19

#OstaniKodKuće



**OPERI**  
ruke temeljno  
i često



**NE DODIRUJ**  
oči, nos i usta  
sa nečistim rukama



**POKRIJ**  
usta prilikom  
kašljanja i kijanja



**OČISTI**  
površine sa kojima  
si često u kontaktu



**NE PRILAZI**  
zadrži odstojanje  
od druge osobe