

STRES I POTRES U DOBA PANDEMIJE

**Kako se
nositi sa
svime?**

mr.sc. Vlatka Šimunović, prof.psih.



 **REBRAND HR**
Rehabilitirani branitelj Domovine Hrvatske



UVOD

Nakon razornih potresa, koji su pogodili Hrvatsku u vrijeme pandemije koronavirusom, velik broj ljudi je uznemiren, zabrinut, imaju probleme kakve nisu imali ranije, imaju probleme sa započinjanjem ili obavljanjem aktivnosti kojima su se ranije svakodnevno bavili, ponekad im je neprihvatljivo i strano vlastito ponašanje.

Čest je osjećaj bespomoćnosti, jer su mnogi načini, koji bi ublažili stres zbog potresa, kao što su npr. druženje i razgovor, bavljenje sportom i sl., trenutačno slabije dostupni, jer bi ta ista ponašanja mogla dovesti do širenja zaraze.

Posljedice potresa su ogromne. Obitelji na područjima pogođenim potresom nose se s ljudskim gubicima. Velik broj ljudi zbog potresa sada živi u improviziranim uvjetima i bore se kako bi ponovo mogli živjeti pod svojim krovom. Stres trpe i oni koji su izravno pogođeni, ali i oni koji su pretrpjeli manju materijalnu štetu ili na udaljenosti od epicentra osjećaju naknadne udare.

Vlatka Šimunović

MR.SC., PROF.PSIH.

1. REAKCIJE NA POTRES

Potres velikih razmjera je događaj koji nadilazi naše mogućnosti suočavanja i na koji stresnom reakcijom reagira većina ljudi koji su imali slično iskustvo.

Ogromna je materijalna, socijalna i psihološka šteta koja nastupa kada nas iznenadno, direktno ili indirektno, pogodi destruktivni događaj koji sa sobom nosi ekstremna razaranja i/ili gubitak života i pogađa mnogo ljudi.

Katastrofe pogađaju najveći broj ljudi, čak i kada se osobe u periodu neposredne pogođenosti ponašaju naizgled pribrano. Dugoročno, posljedice kolektivne traume pokazuju se kod većeg broja osoba kroz tjeskobe i psihičke i tjelesne poteškoće, koje nastaju neposredno nakon nesreće/katastrofe, ili se javljaju kasnije. Osjećaje straha, doživljaj prijetnje gubitka imovine, prijetnje za vlastiti život i život drugih ljudi, gubitak kvalitete života, dodatno potiču naknadni potresi koji su i dalje prisutni.

Ono što je posebno uznemiravajuće i značajno pojačava stres je vremenska dimenzija- posljedice potresa će zahtijevati dugotrajnu sanaciju, pandemija traje i dalje, i dalje svakodnevno dolazi do naknadnih potresa.

Kod sebe i kod drugih primjećujemo vrlo različite trenutne i kasnije reakcije na potres, kao što su:

- Zbunjeno ponašanje, konfuzija, dezorganiziranost
- Šok
- Nemogućnost/smanjena mogućnost obavljanja svakodnevnih poslova
- Povlačenje/odlazak iz mjesta stanovanja
- Poricanje, nevjerica
- Ljutnja
- Depresija, žalost
- Osjećaj gubitka
- Anksioznost
- Poteškoće s tjelesnim zdravljem
- Potreba da se govori o događaju
- Nastavljanje obavljanja poslova i obveza kao da potresa nije bilo
- Herojsko ponašanje - aktivnosti spašavanja života i imovine uz izlaganje rizicima za vlastitu sigurnost



2. ŠTO ODREĐUJE NAŠU REAKCIJU?

Svatko od nas reagira drugačije na ekstremne stresne događaje, jer smo drugačije strukturirani. Također intenzitet događaja za različite ljude može biti različit. Ono što određuje drugačiji način reagiranja različitih osoba može biti:

- Genetika
- Biofizičke i psihičke karakteristike ličnosti koje su značajne za njeno suočavanje sa stresnim događajima
- Situacijski uvjeti, karakteristike okoline jedne osobe (rani odgoj, obrazovanje, sadašnji stil života)
- Dosadašnja životna iskustva (kako često se osoba ranije sretala s kritičnim životnim događajima i kako se s njima suočila - dosadašnje iskustvo s potresima)
- Životni događaj u datom trenutku, njegove objektivne karakteristike, te što događaj znači za nas.
- Oblici suočavanja sa stresom
- Posljedice: Efekti suočavanja za osobu i/ili okolinu

Je li se u ovoj situaciji s koronom i potresom uspoređujete s drugima?

Mislite li da lošije/burnije reagirate od drugih, i ako da, možete li sebi odgovoriti zašto? Čini li Vam se da reagirajući na potres zapravo reagirate i na svoje druge trenutne probleme i da je potres bio neka vrsta okidača, a da su pravi uzrok problemi koji Vas muče? Razmišljate li o nekim stresnim događajima iz prošlosti koji doprinose Vašoj sadašnjoj reakciji na potres u vrijeme korone? Jeste li „blokirani“ u svakodnevnom životu i svaki pokušaj da ublažite situaciju izgleda nemoguć i nešto što će samo pogoršati neku drugu situaciju? Osjećate li se bespomoćno, ne poduzimate ništa i Vaše su aktivnosti i kontakti puno slabijeg intenziteta nego ranije? Jeste li iznenađeni svojim reakcijama?

Razmišljanja o sadašnjem iskustvu mogu koristiti u budućim stresnim situacijama, uspješno integrirana stresna iskustva u našu sliku o nama samima, drugima i svijetu, mogu nam pomoći da se u budućnosti bolje suočimo sa stresnim događajima i smanjimo vlastitu anksioznost.

3. ŠTO JE SUOČAVANJE?

Suočavanje obuhvaća sve ono što poduzimamo i razmišljamo kako bi savladali poteškoće ili se nosili s vlastitim mislima i emocijama, za koje smo procijenili da nadilaze naše snage.

Načini suočavanja su:

Suočavanje usmjereno na problem:

- Rješavanje problema: staložena, racionalna oprezna ili agresivna nastojanja da se situacija promijeni
- Traženje informacija koje su potrebne da bi se poduzela akcija
- Suzdržavanje od impulzivnih ili preuranjenih akcija ili konfrontiranje osobe koja je odgovorna za nastale poteškoće

Suočavanje usmjereno na emocije:

- Toleriranje vlastitih jakih negativnih osjećaja, kako bi čovjek, usprkos određenog stanja, ostao sposoban za akciju.
- Izbjegavanje razmišljanja o problemu (jelo, piće, cigarete, spavanje)
- Distanciranje (jogging, relaksacija, odlazak na praznike, hobiji, humor)
- Mijenjanje subjektivnog smisla ili važnosti stresne situacije koje može ići od poricanja (iskrivljavanja stvarnosti) do strategija kao što su distanciranje ili naglašavanje pozitivnih aspekata situacije
- Traženje socijalne podrške
- Samokontrola
- Prihvatanje odgovornosti
- Priželjkivanje/sanjarenje

Neki načini suočavanja nam pomažu da riješimo problem, ali, ponekada je probleme teško ili nemoguće riješiti, ili rješenje dugo traje, a ponekada ih riješimo, ali oni se mogu pojaviti ponovo. Suočavanje usmjereno na emocije može koristiti da se osjećamo osjećamo bolje, da održimo svoje mogućnosti funkcioniranja u svakodnevnom životu, zadržimo nadu u uvjetima kada nemamo mogućnost kontrole i ne možemo mijenjati ono što bismo htjeli promijeniti.

U svakodnevnom životu, u kojem se susreću s dnevnim problemima, odrasli ljudi primarno koriste rješavanje problema i kontroliraju svoje osjećaje. Uvriježeno je mišljenje da je efikasnije aktivno suočavanje primjereno stvarnosti, suočavanje usmjereno na rješavanje problema uz emocionalnu kontrolu, nasuprot pasivnog rezignirajućeg i izbjegavajućeg suočavanja u kojem dolazi do iskrivljavanja stvarnosti.

Ali, znanstvena istraživanja pokazuju da vrednovanje određenih načina suočavanja kao boljih ili lošijih nije točno.

Iako je Sigmund Freud razlikovao zrelije (realistične i fleksibilne misli i akcije koje rješavaju probleme) i nezrelije oblike suočavanja (obrambeni mehanizmi, npr. poricanje kod kojeg dolazi do ignoriranja/iskrivljavanja stvarnosti, ili regresija, prilikom koje se osobe ponašaju na razini na kojoj bi se ponašala mala djeca), danas znamo da su osobe koje su se u trenutku nekih velikih katastrofa onesvijestile (poricanje), imale manje psihičkih i tjelesnih poteškoća od onih koji su u trenutku katastrofe bili pri svijesti.

Najveći autoritet na području istraživanja stresa Richard S. Lazarus i njegovi suradnici pokazuju da svi procesi suočavanja, uključujući i one koji se tradicionalno smatraju nepoželjnima, mogu imati i pozitivne i negativne posljedice za osobu, te da se prilikom procjenjivanja prikladnosti suočavanja moraju uzeti u obzir kratkotrajne i dugoročne posljedice određenog načina suočavanja kao i specifičnosti stresne situacije.

Ako se pomoću tradicionalno „nepoželjnog“ načina suočavanja uspijemo adaptirati na stresnu situaciju, onda je on prikladan i vrijedan. Naglašavajući rješavanje problema i ovladavanje situacijom, smanjuje se vrijednost drugih oblika suočavanja koji su usmjereni na modifikaciju emocija, zadržavanje samopoštovanja i pozitivnog svjetonazora, posebno kada se nađemo u situacijama koje se ne daju popraviti. Proces suočavanja koji se koriste da bi se izdržale te poteškoće, ili da bi ih se umanjilo, prihvatilo ili ignoriralo, isto su tako važne u adaptacijskom repertoaru jedne osobe, kao i strategije rješavanja problema, čiji je cilj ovladavanje situacijom.

Svi oblici suočavanja su dobri i korisni u datim okolnostima. Idealno bi bilo raspolagati širokim repertoarom načina suočavanja sa stresom i fleksibilno, ovisno o okolnostima koristiti načine suočavanja koji najefikasnije ublažavaju naš subjektivni doživljaj stresa, pomažu nam da najbolje kontroliramo svoje emocije i omogućavaju nam da zadržimo učinkovitost u rješavanju problema.

Čini se da bi, kada je riječ o suočavanju, najbolje bilo stalno isprobavati različite načine kako bi našli one kojima se situacija najbolje može svladati, i da je manje važno imati jedno sasvim određeno oružje u svom arsenalu, nego široki repertoar različitih oružja.

U modelu stresa i suočavanja Lazarusa i suradnika, osoba nije pasivna žrtva koja prima udarce iz okoline ili vlastitog tijela, osoba je biće koje misli, aktivno motri svoj odnos s okolinom i gleda kako će taj odnos zadržati ili poboljšati. Nadalje, zato što su i osoba i okolina promjenjivi, osoba nije nužno žrtva svoje prošlosti, već može mijenjati razmišljanja i ponašanje od jedne stresne situacije do druge, pa čak i unutar jedne stresne situacije.

Razmislite koje načine suočavanja Vi koristite kako biste se adaptirali na situaciju potresa? Jeste li skloniji koristiti samo određene oblike suočavanja, jesu li Vam neki drugi oblici neprihvatljivi?



4. PRIHVATLJIVOST/ NEPRIHVATLJIVOST VLASTITE REAKCIJE NA STRES

Naše reakcije u teškim situacijama mogu nam biti prihvatljive, bliske, nešto što smo primjenjivali u drugim stresnim situacijama. Isto tako, naše vlastito ponašanje nam može djelovati, čudno, strano, možemo se uspoređivati s drugima i pitati se zašto smo plačljivi, ili zašto nam je pala koncentracija i radna efikasnost, zašto se smanjila želja za poslovima ili aktivnostima koje su nas ranije veselile.

Potres može izazvati jaki osjećaj straha. No, ta stresna reakcija može biti dodatno otežana, ako se, naprimjer, ljutimo na sebe zato što smo uplašeni, a inače ne reagiramo na taj način. Možemo se, primjerice, i povući od drugih, jer ne želimo sebe pokazati u određenom svjetlu i na taj način sebi uskratiti podršku drugih, što može dovesti do osjećaja osamljenosti. Nadalje, zbog doživljanja prijetnje/gubitka možemo, na primjer, agresivno reagirati i narušiti odnose s okolinom. Na taj način, osim reakcije strahom na potres, sami sebi možemo stvoriti seriju dodatnih opterećenja.

Netko može sebi predbacivati što gleda televiziju, a nije ranije, što je počeo podizati ton kada razgovara s članovima obitelji, ili se zatvoriti u kuću i ne izlaziti. Tumačenje sebe samih i svojih postupaka može u teškim situacijama postati negativnije i onemogućiti konstruktivne oblike ponašanja. Nekritičko vrednovanje sebe i situacije, prije nego što je osoba preradila sve informacije iz okoline i potpuno razjasnila situaciju, također neće doprinijeti ublažavanju stresa izazvanog potresom. Vrlo rano reagiranja, već nakon kratkotrajne obrade djelomičnih naznaka situacije, može se bazirati na krivim pretpostavkama i biti neadekvatno.

Velikom broju ljudi izvor dodatnog straha predstavlja „stalno ljuljanje“. Ljudi slično životinjama imaju mehanizam aktiviranja reakcija u tijelu u situaciji prijetnje, opasnosti ili gubitka.

Tijelo se priprema na borbu i bijeg. Taj je mehanizam odličan ako prijete neposredna opasnost, npr. prema nama iznenada dolazi automobil i mi u djeliću sekunde reagiramo skokom i spašavamo se. Ali, ponekada nismo u situaciji reagirati borbom i bijegom i fiziološka pobuđenost se zadržava i može uzrokovati poteškoće, ako se to često ponavlja. Također ponekad naše misli, naprimjer, očekivanja da će se dogoditi opasnost mogu izazvati fiziološku reakciju. Pojačano dišemo, srce nam lupa, raste tlak, povećava se šećer u krvi, samo na pomisao da će se potres ponoviti.



Visoka fiziološka pobuđenost, koja je izvrstan adaptivni mehanizam tijela kada je prisutna opasnost, može postati novi izvor dodatnog stresa ako traje i kada ta opasnost nije realno prisutna - već do nje dolazi, jer mislimo da bi se mogla dogoditi.

Tada ona nije funkcionalna, a mi opažamo da je tijelo jako aktivirano i govorimo sebi, na primjer, da nešto nije u redu s nama.

Uzmite olovku i papir, zapišite što Vam je prihvatljivo ili neprihvatljivo, kod Vas ili Vaše okoline, kada reagirate na stres izazvan potresom. Pokušajte sebi objasniti zašto je tako. Ako ne dolazite do odgovora, porazgovarajte s drugima, ili sačuvajte papir i pogledajte ga kasnije. Ako smatrate da Vas situacija previše opterećuje i da ne vidite izlaz, obratite se stručnjaku i potražite savjetovanje. Razmislite je li Vaše tumačenje situacije negativnije nego kod drugih? Postoje li pozitivni elementi, postoji li mogućnost učenja ili iskorištavanja situacije, koja ju čini pozitivnijom? Znete li da se mišljenje/interpretacije (koje ne odgovaraju sasvim stvarnosti) smatraju jednim od najvećih izvora kroničnog stresa? Niste li prestrogi prema sebi kada procjenjujete svoje reakcije, s obzirom na objektivno stanje stvari: razorne potrese, pandemiju koronavirusom, na prijeteće teške ekonomske posljedice cijele situacije?



5. POSLJEDICE KATASTROFALNIH DOGAĐAJA

Već duže vrijeme postoji cijelo područje istraživanja psihološkog stresa koje se odnosi na učestalije pojave psihičkih i tjelesnih smetnji kod osoba koje su proživjele prirodnu ili tehnološku katastrofu. Kod osoba pogođenih katastrofama, mogu se pojaviti somatske smetnje kao što su probavne smetnje, glavobolje, visoki tlak i slično. Mogu se pojaviti psihičke smetnje tipa anksioznost ili depresivnih raspoloženja, noćne more, strah, također može doći do povećane zloupotrebe alkohola i cigareta. Nakon katastrofa zabilježene su povećane posjete liječnicima i veći broj boravaka u bolnicama.

Rezultati znanstvenih istraživanja pokazuju i da takve poteškoće u pravilu ne traju dugo. Kronični stres ili psihijatrijski poremećaji su rijetki. Pretpostavlja se da se ljudi u katastrofama ponašaju junački i pokazuju tvrdoglavu odlučnost da se suprotstave i bore. Posljedice duže traju ako su katastrofe uzrokovane ljudskom greškom. Također duže traju ako katastrofe imaju produženo djelovanje.

Nisu sve posljedice samo negativne. Ljudsko je iskustvo da i najteže situacije mogu sadržavati nešto pozitivno, ljudi ili organizacije mogu prepoznati vlastite mogućnosti za rješavanje teških problema ili na primjer otkriti nevjerojatnu spremnost drugih za pomaganjem u najtežim trenucima.

Kao i za pojedince, i za zajednice su katastrofe, osim teških gubitaka i prijetnji, prilika za poboljšanje: za unaprjeđenje opće koordinacije, povećavanje spremnosti zajednice za reagiranje u situacijama velikih nesreća, prilika za povećanje socijalne povezanosti tijekom i nakon katastrofe, mogućnost razvoja kulture primanja i pružanja podrške u zajednici i sl.

6. KAKO (SI) POMOĆI?

Kako biste mogli ublažiti stres uzrokovan potresom, ali također i stres uzrokovan drugim malim i velikim životnim stresorima?

- Koristite različite oblike suočavanja (razmotrite i one koje niste koristili ranije).
- Prihvatite i ona ponašanja, koja inače ne koristite. U teškim životnim situacijama, najrazličitije reakcije pomažu u prilagodbi. Kod događaja koji daleko nadilaze naše mogućnosti suočavanja, nešto što nije tipično u ponašanju osobe može biti ono, što često čujemo ovih dana u medijima: "normalna reakcija na abnormalni događaj".
- Radite one svakodnevne aktivnosti koje Vas vesele / smiruju, omogućite sebi pozitivna iskustva koja grade pozitivni model Vas samih i Vaše okoline. Aktivnost ublažava osjećaj panike, uznemirenosti, straha, tuge, žalosti, prevenira narušavanje socijalnih odnosa, omogućava usmjerenost na rješavanje problema.
- Napravite dnevni plan u kojem će biti uključene i aktivnosti koje Vas vesele/smiruju



- Nemojte biti strogi prema sebi ako planirano ne izvedete do kraja ili na razini na kojoj to inače izvodite - podsjetite sebe da su objektivne okolnosti još uvijek preteške
- Razgovarajte o onome što doživljavate s bliskim osobama. Pišite dnevnik. Napišite na društvenim mrežama kako ste Vi, na primjer, riješili svoj problem s dimnjakom i grijanjem. Tako ćete biti u prilici i podijeliti svoje emocije, ali i pomoći nekome tko rješava sličan problem.
- Bavite se kreativnim aktivnostima koje su Vas ranije veselile, ili uvedite nove
- Uvedite opuštanje: šetnje, ugodne razgovore s prijateljima, lagano vježbanje, disanje, tehnike opuštanja, čaj, odmor.
- Zdravo se hranite, osigurajte dovoljno sna.
- Koliko možete i obliku u kojem u kojem možete, pomozite drugima. Primanjem i pružanjem pomoći izbjegavaju se, uklanjaju i ublažavaju posljedice izazvane nesrećom
- Postavite sebi pitanje: što sam u ovim teškim trenucima naučio/la
- Budite prema sebi blagi i strpljivi



7. ŠTO POVEĆAVA OTPORNOST PREMA STRESU?

Istraživanja su pokazala da najmanje stresa doživljavaju osobe koje stresne događaje mogu procijeniti kao izazov, koje imaju visoku razinu posvećenosti i koje doživljavaju visoku razinu kontrole.

Potres se ne može kontrolirati, ali svjedoci smo ovih dana s koliko posvećenosti se ljudi odnose prema bliskim osobama, prema članovima svoje zajednice, prema obavljanju svojih zadataka u organiziranju pomoći i pružanju organizirane/volonterske pomoći žrtvama. Koliko god to bilo teško u ekstremnim okolnostima, naše mogućnosti da velike nesreće prepoznamo kao priliku za rast, ostvarenje nekih ciljeva za koje nismo imali vremena ranije ili su nam se činili nedostupni, stjecanje novih znanja i iskustava, mogu umanjiti naš doživljaj stresa. Tumačenje događaja kao izazova osim predviđanja moguće štete uključuje opažanje prilike uspješnog suočavanja, mogućnosti vlastitog rasta i razvoja i priliku za jačanje osjećaja vlastite vrijednosti i samostalnosti.



ŠTO JE U STVARI STRES?

Thomas Holms, Richard Rahe su stres promatrali kao pritisak, silu, težinu. Smatrali su da je stres podražaj ili uvjet koji izaziva smetnju ili određenu reaktivnu promjenu. Tako shvaćen stres se naziva stresor (buka, katastrofe, izolacija, smrtni slučajevi bolest, bolesti ...)

Hans Selye je stres promatrao kao reakciju na štetne podražaje, vanjske sile ili pritiske. Kada je osoba izložena stresorima, u organizmu dolazi do cijelog niza reakcija: organizam se mobilizira za savladavanje predstojećih problema. Pripremanje tijela na akciju ili prilagođavanje zahtjevima akcije, mehanizam je koje također posjeduju i životinje. Disanje postaje ubrzano i dublje, srce jače tuče, pojačava se znojenje, mišići su napeti, veća je sposobnost grušanja krvi, dodatno se mobiliziraju i ugljikohidrati tako da je krv pojačano snabdjevena s energentom – šećerom. Tijelo se priprema na „borbu ili bijeg“. Apsurdno je da upravo mehanizam koji je ugrađen u čovjeka da bi ga zaštitio od štetnih utjecaja ponekad izaziva bolest.

Znanstvenik koji se bavio fiziološkom reakcijom na stres, koji se smatra ocem znanstvenog istraživanja područja stresa, Hans Selye, otkrio je isti obrazac u svim stresnim reakcijama (smanjivanje timiko-limfatičkog tkiva, povećanje kore nadbubrežne žlijezde, čirevi na želucu i dvanaesteru) i tu je stereotipnu formu biokemijskih, funkcionalnih i strukturalnih promjena nazvao generalni adaptacijski sindrom.

Znanstvena istraživanja govore najviše u prilog kognitivnom i interaktivnom modelu stresa Richarda S. Lazarusa. U tom pristupu stres je odnos ili transakcija između osobe i njene okoline. Stresori ne izazivaju kod svih istu stresnu reakciju: kako ćemo reagirati ovisi o našoj emocionalnoj povredljivosti, kognitivnoj procjeni situacije, mogućnosti suočavanja, faktorima ličnosti, zdravlju itd. Lazarus kaže da je stres odnos između osobe i okoline, za kojeg je osoba procijenila da iscrpljuje ili nadilazi njezine snage i ugrožava njezinu dobrobit. Lazarus, koji gleda na stres kao na psihološki fenomen istražuje zakonitosti psihičke geneze stresa i mogućnosti psihološke kontrole stresa. Istražuje kognitivne, emocionalne, socijalne i bihevioralne komponente stresa te kako kod različitih ljudi dolazi do razlika u reakcijama na stres.

On je dokazao da subjektivna procjena situacije, a ne vrsta i intenzitet stresora, određuju intenzitet stresne reakcije. Ne postoji nešto što bi samo po sebi predstavljalo stresor, već osoba bilo koji podražaj, bez obzira koliko bio štetan ili ugodan, može interpretirati kao poželjan, zanimljiv, opasan, neugodan ili bezopasan. Stresor će proizvesti stresnu reakciju samo ukoliko ih je osoba interpretirala kao prijeteće ili kao gubitak. Sam Lazarus sugerira da se stres koristi kao naziv za cijelo područje problema koje uključuje stresore, stresne reakcije, naše interpretacije stresora i naše mogućnosti suočavanja.

AUTORICA TEKSTA:
mr.sc. Vlatka Šimunović, prof.psih.

GRAFIČKI DIZAJN:
Anđela Jelić, mag.psych.

Više o projektu REBRAND HR na www.rebrandhr.eu

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj objave isključiva je odgovornost
Humanitarne udruge „fra Mladen Hrkać“.

