

Svijet se mijenja

koronavirus i mentalno zdravlje

Izdavač:

Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije
Služba za mentalno zdravlje

Za izdavača:

Prim. Željka Karin, dr. med. univ. mag. spec. školske medicine;
ravnateljica Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije
dr. sc. Željko Ključević, dr. med., spec. psihijatar; Voditelj Službe za mentalno zdravlje

Urednik i autor:

dr. sc. Željko Ključević, dr. med., spec. psihijatar

Autorice teksta:

Katarina Čolak Jurić, prof. psihologije, stručna suradnica pri Službi za mentalno zdravlje
Davorka Kovačić Borković, prof. psihologije, stručna suradnica pri Službi za mentalno zdravlje, voditeljica Odsjeka za savjetovanje i edukaciju
Roberta Matković, prof. sociologije, stručna suradnica pri Službi za mentalno zdravlje, voditeljica Odsjeka za istraživanje, prikupljanje i analizu podataka
Mirela Grbić, prof. defektologije, stručna suradnica pri Službi za mentalno zdravlje, voditeljica Odsjeka za preventivne programe

Vanjske suradnice:

mr. Žana Pavlović, specijalista školske i predškolske psihologije
mr. spec. Vedrana Ždero, klinički psiholog, Osnovna škola Stobreč, Stobreč

Voditeljica projektnih aktivnosti: Zdrave ideje 2020.

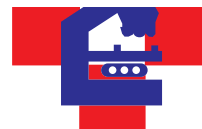
Mirela Grbić, prof. defektologije, voditeljica Odsjeka za preventivne programe, stručna suradnica pri Službi za mentalno zdravlje

Lektorica: Victoria Vestić, mag. hrvatskog i engleskog jezika**Priprema i oblikovanje e-publikacije:**

učenici Škole za dizajn, grafiku i održivu gradnju Split
Marko Dragun, ing. stroj., Elza Vukičević, mag. dizajna

ISBN: 978-953-8171-05-5

Split, travanj 2020.



od za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije
Služba za mentalno zdravlje
www.nziz-split.hr



ŠKOLA ZA DIZAJN, GRAFIKU I
ODRŽIVU GRADNJU - SPLIT
www.gogss.hr

Sva prava pridržana. Nijedan dio ove publikacije ne može biti objavljen ili umnožen u bilo kojem obliku ili na bilo koji način, elektronički ili mehanički, bez prethodne suglasnosti izdavača i vlasnika autorskih prava.



Svijet se mijenja

koronavirus i mentalno zdravlje



Sadržaj:

RIJEČ UREDNIKA	5
KORONAVIRUS I MENTALNO ZDRAVLJE	7
BEZ STRAHA RAZGOVARAJTE S DJECOM O KORONAVIRUSU	11
ŠKOLA U DOBA KORONE	15
KORONAVIRUS - „SNAGA JE U ZAJEDNIŠTVU“	19
VRIJEME PANDEMIJE I SOCIJALNIH KONTAKATA PUTEM ELEKTRONIČKIH UREĐAJA	22
UMREŽ(EN)I U MREŽI	24
PODIZANJE SVIJESTI O POTENCIJALU INFORMACIJSKIH I KOMUNIKACIJSKIH TEHNOLOGIJA U SAVJETOVANJU I PSIHOTERAPIJI - INTERAKCIJA S „DIGITALNIM NARAŠTAJIMA“	27
KORONAVIRUS I SAVJETOVALIŠTE ZA DJECU I MLADE	29
#OSTANITEDOMA	32
KORONAVIRUS: ZAJEDNIŠTVO ILI USAMLJENOST?	35
NOVE DRUŠTVENE OKOLNOSTI I STRES	39
IZA ZATVORENIH VRATA	41
EMPATIJA – „CJEPIVO“ ZA STIGMATIZACIJU!	42
ZAHVALNOST JE POVEZANA S MENTALNIM ZDRAVLJEM SVAKOG POJEDINCA	45

Riječ urednika

Ova publikacija je namijenjena široj i stručnoj javnosti, a nastala je kao jedan od ishoda programa Dana preventive koji, u Splitsko-dalmatinskoj županiji, svake godine započinju na Svjetski dan zdravlja, 7. travnja, i traju do Svjetskog dana nepušenja, 31. svibnja ove, 2020. godine, godine koja se pokazala potpuno „nepredvidivom i drugačijom“ za sve stanovnike svijeta. Javnozdravstvene i druge aktivnosti se i na našem području odvijaju na daljinu, u posebnim uvjetima u vrijeme pandemije izazvane koronavirusom. Zbog krizne zdravstvene situacije i specifičnih mjera socijalnog distanciranja, samoizolacije te karantene, fokus i sama ideja nastanka ove publikacije pod nazivom „Svijet se mijenja: koronavirus i mentalno zdravlje“, usmjeren je prema zaštiti mentalnog zdravlja, kao i sprječavanju mogućih poremećaja, što je od iznimne važnosti za opstanak i budućnost svakog čovjeka. Od početka pandemije do danas, nastojimo ostati dostupni korisnicima i njihovim roditeljima, suradnicima, kao i kolegama, koristeći komunikacijske alate na daljinu koji, u ovom trenutku, na različite načine mogu pomoći i dati smisao životu kojim trenutno živimo. Svijet se mijenja i prilagodba je neminovna! Izrada publikacije na daljinu bio je novi izazov svima nama te se nadam da će ostvariti svoju svrhu i namjenu.

Zahvala svima koji su dali svoj osobni i profesionalni doprinos izradi ove publikacije, uključujući i naše vanjske suradnike.

dr. sc. Željko Ključević, dr. med., spec. psihijatar



KORONAVIRUS I MENTALNO ZDRAVLJE

dr. sc. Željko Ključević, dr. med., spec. psihijatar

Čitanje, slušanje i svakodnevno gledanje vijesti o koronavirusu može izazvati niz neugodnih osjećaja, od uznemirenosti, zabrinutosti, ljutnje pa sve do panike i stresa. Nije riječ samo o različitim emocionalnim reakcijama koje vijesti mogu izazvati, već je i intenzitet tih reakcija različit kod svakoga od nas. U vrijeme kad je svijet suočen s pandemijom, količina sadržaja o virusu koji se širi i prenosi po svijetu svakodnevno je prisutna i izrazito povećana. Zato se postavlja pitanje, kako izbjeći stres uzrokovan vijestima koje nas plaše i čine nesigurnima, a da pri tom ostanemo informirani?

Kako izbjeći stres, a ostati informirani?

Treba biti izbirljiv kad je riječ o onome što slušamo i od koga, odnosno, trebamo raspolagati što točnijim informacijama iz što pouzdanijeg izvora, ali i kritički pristupati tim informacijama. Stres možemo umanjiti ako ne pratimo baš sve što se događa. Uvijek sam za to da treba što realističnije sagledati situaciju, procijeniti koliko smo mi sami pogođeni u danom slučaju i, uz sve mjere opreza, ostati razumno optimistični! To ne znači da treba biti neozbiljan kad je riječ o ovoj temi, već poduzeti razumne mjere opreza na osnovu valjanih informacija.

Zašto je reakcija ključna?

Sljedeći problem koji možemo prepoznati je da je, osim epidemije koronavirusa, medije i društvene mreže pre-

plavila i epidemija takozvanih „lažnih vijesti“. Uvijek će biti ljudi koji slijepo vjeruju svemu što čuju i pročitaju, kao i onih koji u sve sumnjaju. Vijesti se šire podjednako kao i virusi, i mogu biti štetne. Doživljaj različitih vijesti dosta zavisi o našim individualnim osobinama (kao što su godine ili spadamo li u neku od ugroženih skupina) te geografskim, socijalnim i kulturološkim uvjetima u kojima živimo i jesmo, ali i o emocionalnoj osjetljivosti svakog pojedinca! Svakako da takve vijesti mogu biti okidač za stres, ali pitanje je i kako ćemo reagirati? Hoće li naša reakcija biti funkcionalna i konstruktivna?

Što sve pati od panike i stresa?

Opustošeni dućani, gomilanje namirnica, zatočeništvo u karantenama, otkazivanje putovanja i kulturnih manifestacija, odgoda stručnih skupova i proslava rođendana za neka bolja buduća vremena, neke su od nuspojava koronavirusa u aktualnim žarištima epidemije. Hoće li se na koncu svi morati samoizolirati? Hoće li biti dovoljno hrane i lijekova? Pitanja su to koja su postala naša svakodnevica! To su ujedno i neki od sveprisutnijih, neizbježnih, psiholoških i ponašajnih aspekata koronavirusa!

Što konkretno treba raditi?

Kako stres, kad je koronavirus u pitanju, ne možemo isključiti iz našeg života onda je najbolje naučiti kako

„upravljati njime“. Jako je važno znati odrediti granicu kada i oprez postaje pretjeran, a to je onda kada su vaše reakcije postale pretjerane! Previše informacija lako može prijeći u „gušenje u gomili vijesti“ koje vas previše opterećuju. **Zato mislite na to da treba pratiti ruke i prestati ići na mjesta gdje ima mnogo ljudi za koje ne znate odakle dolaze, ali vodite računa i o svom mentalnom zdravlju.**

Vjerujem da doista možemo utjecati na stupanj stresa. Ako vodimo računa o tome gdje boravimo, s kim se družimo, što jedemo, što gledamo, slušamo i čitamo, sami ćemo se moći isključiti iz stresne „visokonaponske mreže“! Koncept jednostavnog života je pred nama. Iskoristimo ga na najbolji mogući način. To može biti jedan od potencijalno pozitivnih aspekata novonastale situacije u svijetu, ali i kod nas!

Ograničite izvore informacija!

Stvari se mogu mijenjati iz minute u minutu, no to ne znači da vijesti o koronavirusu trebate pratiti kao „prijenos uživo“. Pokušajte se naviknuti na to da ne znate i ne trebate znati svaku sitnicu. Zato usporite s pregledavanjem vijesti na mobitelu. Nije lako ograničiti vrijeme

koje provodite na društvenim mrežama, ali ono povećava mogućnost da se zatrpate vijestima iz raznoraznih izvora te komentarima vaših prijatelja, koji ne moraju ili uglavnom nisu utemeljeni. Dezinformacije čine ozbiljnu štetu mentalnom zdravlju svakoga od nas!

Pandemija je prilično apstraktan negativac pa može pomoći ako sjednete i u miru definirate čega vas je zapravo strah. Mislite li da ćete se zaraziti koronavirusom i umrijeti?

Strah od smrti jedan je od naših osnovnih egzistencijalnih strahova, no morate razmišljati o tome kakav je vaš strah i koliko je utemeljen u stvarnosti. Razmislite o svom osobnom riziku i o tome kolika je vjerojatnost da ćete uopće doći u kontakt s virusom. Pa, čak i ako se realizira vaš najveći strah i zarazi se netko koga najviše volite, možda će trebati liječenje, možda će biti teško, no naravno da ne treba precjenjivati problem. Često smo spremni precjenjivati mogući problem i podcjenjivati našu sposobnost da se nosimo s njim, da preživimo!



ZABR
ANVA



BEZ STRAHA RAZGOVARAJTE S DJECOM O KORONAVIRUSU

Mirela Grbić, prof. defektologije

U strahu su velike oči!

Puno je ovih dana savjeta odraslima vezano za stanje u situaciji svjetske zdravstvene krize, ali pri tom ne bi smjeli zanemariti potrebe i ponašanja djece i mladih. Stoga je najvažnije poučiti djecu zdravstvenim preventivnim mjerama o kojima se ovih dana neprekidno govori i koje su zbilja dostupne svima na najrazličitije načine. Djeca, kao i odrasli, trebaju konkretne i jasne upute što raditi i kako izbjeći širenje virusa te pomoći sebi i drugima. **Uz to, nemojte zaboraviti razgovarati o njihovim mogućim neugodnim emocijama!** To će najmlađima dati osjećaj preuzimanja kontrole u vremenu koja su neizvjesna i nesigurna.

Kada djeca znaju da smo voljni razgovarati o svemu, veća je vjerojatnost da će nam se obratiti i kad im zatreba podrška, a to je ono najvažnije! Kao prvo, naravno, potrebno je razgovarati o koronavirusu u novonastaloj situaciji, a onda i o drugim stvarima koje ih zasigurno muče! Briga, anksioznost, tuga i strah su uobičajene emocije u izvanrednim situacijama, a njihovo izbjegavanje ih može učiniti još jačima i dugotrajnijima. Sve te neugodne emocije koje se trenutno miješaju u svima nama mogu se odraziti i na djecu i mlade. U ovo vrijeme trebalo bi razgovarati s djecom svih uzrasta, vodeći računa o tome koliko i koje informacije razumiju u određenoj dobi. Dajte im prostor i mogućnost da vas pitaju i podijele sve što ih trenutno muči!

Razgovarajte s vašom djecom, većina njih već puno toga zna, a u stanju krize zaista je bitno dobiti informacije od najbližih! Roditelj ili odrasla osoba daje emocionalni ton onome što djeca već znaju, a to im je, kao i obiteljska atmosfera u kojoj dovoljno borave ovih dana, od iznimne važnosti! Međutim, bitno je osigurati im informacije bez prenošenja uznemirenosti i stresa, ili barem to pokušati. Također, u redu je ako ne znate sve odgovore, bitno je da ste djetetu dostupni. Možete zajedno potražiti odgovor ili razgovarati kako i vi i dijete možete izdržati stanje neizvjesnosti na najbolji mogući način.

Podsjetite djecu da odrasli rade sve kako bi riješili probleme koji su prolazni i dajte im jasne upute kako zaštititi sebe. U razgovoru s djecom uvijek treba krenuti od uputa koje su operativne i praktične (pranje ruku, briga o sebi). Ako se osvrnemo i na osobno iskustvo, upravo taj dio nam svima ovih dana daje osjećaj kontrole i da „postoji nešto“ što možemo učiniti u ovoj situaciji.

Utjehu i sigurnost djeca i mladi traže u predvidljivosti svojih životnih navika i rasporeda. U trenutku izbijanja svjetske pandemije, kada vlada daje upute o izolaciji i samoizolaciji, o prestanku odlaska u vrtiće i škole te zatvaranju i otkazivanju svega što je bilo dio njihove svakodnevice, pojava nesigurnosti je opravdana. Djeca i mladi osjećaju tjeskobu kao odgovor na nesigurnost

situacije, tugu povezanu s gubitkom onoga na što su navikli te ljutnju. Ljutnju na koga ili na što? U svojim mislima i fantazijama traže krivce za novonastalu situaciju. Cilj je izbjeći razvoj fantazija ili informiranja putem neprovjerenih izvora i tako umanjiti paniku. **Dajte svojoj djeci dovoljno prilika da oni vama postavite pitanja!**

Djeca uče promatrajući nas odrasle, i najglasnija je poruka upravo ona koju vide iz naših postupaka. Stalno slušanje vijesti pridonosi rastu tjeskobe i straha, stoga ograničite informiranje na neophodno, nekoliko puta na dan (2–3 puta). Budite svjesni toga da su informacije na vijestima koncipirane za odrasle, a ne za djecu te da kod njih mogu dovesti do velike zbunjenosti i tjeskobe. Nagomilavanje namirnica i pokušaj zadržavanja navika suprotno preporukama stručnjaka nekim odraslima mogu dati prividan osjećaj kontrole nad onim što izgleda kao situacija u kojoj su bespomoćni. **Djeca to uvijek prepoznaju te je važno znati da niste nemoćni roditelji sve dok to ne odlučite biti!** Dakle, kad ne radite, umjesto cjelodnevnog slušanja vijesti, radite nešto kreativno sa svojom djecom!

Ne smijemo zaboraviti da i dalje možemo komunicirati, učiti o svemu onome za što inače nemamo vremena, a to su nerijetko i vlastita djeca. Budite otvoreni i dostupni svojoj djeci bez obzira na to koje su životne dobi!

Školarci imaju organiziranu nastavu putem televizije, a roditelji rade od kuće. Ovo je poremetilo dosadašnji ritam, rutinu i strukturu dosadašnjeg načina života, no neke stvari zadržite – poput vremena odlaska na spavanje, zajedničkih obroka, igranja i sl. Sigurno pomaže načiniti barem neku rutinu u promijenjenoj svakodne-

vici. Pišite zadaće online putem u vrijeme koje je za to predviđeno. Važan je otvoren razgovor roditelja s djetetom o tome da ovo nisu praznici te da se od njih očekuje da i nastavu od kuće shvate ozbiljno.

Postavite granice ako su dovoljno stari da samostalno izlaze. U redu je u ovim okolnostima inzistirati da se ne kreću u zatvorenim prostorima s grupama vršnjaka. Potrudimo se i mi odrasli držati se te odluke, budimo dobar primjer i kad radimo od kuće.

Moramo se ponašati odgovorno ako želimo imati odgovornu djecu. Naglasite djeci da je važno odgovorno postupati i prema drugima i njihovom zdravlju. Tako djecu učimo empatiji. Ne zaboravite da sva djeca trebaju, bez obzira na sve što se događa, i nestrukturirano vrijeme za igru i aktivnosti koje vole, jer igra je ljekovita. Trebaju kontakte s vršnjacima (samo na neki drugačiji način) te vrijeme u kojem će sami za sebe izabrati nešto što žele i vole! Zabrane su posvuda prisutne, a to ih zasigurno plaši!

Istraživanja su pokazala da je planiranje i usvajanje novih rutina koje nas usmjeravaju i povezuju s onim što je doista važno u našim životima najbolji recept za zaštitu mentalnog zdravlja. Ono razvija mogućnost adaptacije na novonastalu situaciju.

Djeca odrastaju gledajući i slušajući odrasle širom otvorenih očiju i napetih ušiju! Budimo ponosni na ono što vide kada nas pogledaju i pažljivo poslušaju, jer svijet je na trenutak zastao, ali se i dalje kreće!





ŠKOLA U DOBA KORONE

mr. spec. Vedrana Ždero, klinički psiholog

Mjere sprječavanja epidemije zaraze COVIDOM-19 nisu mogle zaobići ni sustav odgoja i obrazovanja, od vrtića pa sve do visokog školstva. Mnogi su se pribojavali, ali i mnogi nisu vjerovali da će doći do tako velike i nagle promjene u našim životima, čak i dok smo u školama pripremali tehničke preduvjete za nastavu na daljinu. A onda je 13. ožujka 2020. g., Vlada RH donijela Odluku o obustavi izvođenja nastave i uspostavi nastave na daljinu. Gotovo preko noći svi smo trebali „uskočiti“ u novi način školovanja – nastavu na daljinu. Pred učenike, učitelje i ravnatelje škola, a posebno roditelje, postavljen je novi izazov!

Cjelovita reforma Škola za život, koja je početkom ove školske godine krenula u primjenu u svim hrvatskim osnovnim i srednjim školama, zasigurno je olakšala osmišljavanje i primjenu ovakvog oblika školovanja, ali ipak je neke sudionike obrazovnog sustava prelazak na rad na daljinu zatekao. Posebno se to odnosi na digitalnu spremnost (zrelost), pa je početak nastave na daljinu bio praćen teškoćama u savladavanju raznih tehnologija i internetskih platformi za poučavanje i učenje, kao i preopterećenjem sustava korištenih u ovom načinu poučavanja. Kapacitet odgojno-obrazovnih radnika za prilagodbu, odnosno njihova fleksibilnost u novonastalim prilikama te međusobna podrška kolega učitelja, pokazali su se ključnim u uspješnom ostvarivanju nastave na daljinu.

Ne možemo pri tome smetnuti s uma (kad bi to uopće bilo moguće) da se ovaj proces dramatične promjene u načinu školovanja odvija u sjeni učestalih medijskih izvješća o opasnostima koje donosi epidemija, broju

zaraženih i umrlih, poziva da „ostanemo doma“... Preko noći je gotovo nestao neposredni kontakt licem u lice s vršnjacima, s članovima šire obitelji, neophodan za mentalno zdravlje svih članova društva, a posebno onih najmlađih. U najboljem slučaju, zamijenio ih je virtualni kontakt, preko ekrana.

U međuvremenu, prošla su već 4 tjedna od uvođenja nastave na daljinu pa sad s malim vremenskim odmakom tj., određenim iskustvom, možemo promatrati kako se odvija ovaj oblik nastave. Ministarstvo znanosti i obrazovanja je provelo i *online* ispitivanje na, doduše, prigodnom uzorku učitelja o nastavi na daljinu, a rezultati koje je početkom travnja 2020. g. objavilo na svojoj mrežnoj stranici su poprilično optimistični. Primjerice, 93% učitelja i nastavnika smatra da su se snašli bolje nego što su to očekivali prije početka izvođenja nastave na daljinu. Velika većina (90%) misli da se i njihovi učenici dobro ili uglavnom dobro snalaze u nastavi na daljinu. Mišljenja oko toga jesu li učenici aktivniji u nastavi na daljinu nego što su to bili u školi su ipak podijeljena.

Ne smijemo propustiti spomenuti ulogu roditelja. Mnogo je toga, posebno u okviru razredne nastave (od 1. do 4. razreda osnovne škole), palo na pleća roditelja od kojih se očekivalo da preuzmu na sebe svakodnevnu komunikaciju s učiteljima i budu, u ovom trenutku, podrška, kako svojoj djeci, tako i učiteljima. A izazova je mnogo, na prvom mjestu neizvjesnost. Neki roditelji rade od kuće, neki su ostali bez posla ili su pod rizikom da se to dogodi, neki rade redovito, na svojim radnim mjestima, a svi su zabrinuti. I njima treba podrška. Po-

red toga, izbijanjem epidemije nisu nestale teškoće u razvoju, zdravstvene teškoće, teškoće u učenju, emocionalne teškoće, složene obiteljske situacije. Toga su naši učitelji itekako svjesni te se trude pronaći najbolje načine komunikacije s učenicima, kao i načine poučavanja. Djelatnici škola i sami su zabrinuti za zdravlje svojih obitelji, a mnogi u nastavi na daljinu sudjeluju dvostruko – i kao učitelji i kao roditelji.

Kao i učenicima, i učiteljima nedostaje neposredan kontakt s učenikom u učionici, odnosno interakcija u razredu tijekom koje vrlo brzo procjenjuju potrebe pojedinih učenika, što im omogućava da odmah prilagode svoj način poučavanja i pristup svakom od njih. U takvim, svakodnevnim interakcijama, mogu lakše uočiti promjene u ponašanju ili emocionalne promjene kod učenika te reagirati u skladu s njima. S druge strane, povratna informacija učenika i tijekom nastave na daljinu pokazala se važnom za učitelje u pronalaženju prave mjere u postavljanju obrazovnih materijala, kao i zahtjeva (zadataka) pred učenike. U nastavi na daljinu ključno je izdvojiti ono bitno.

I stručni suradnici u školi su se našli pred izazovom kako nadomjestiti individualan, neposredan kontakt s učenikom i kako iz daljine prepoznati potrebe, odnosno, kako na daljinu biti dovoljno dobra podrška učenicima, učiteljima i roditeljima. Teme kojima se najviše bave (u suradnji s učiteljima) su kako djeci i mladima približiti, odnosno, dobno primjerenim riječima, pojasniti što su to koronavirus i epidemija, koje mjere zaštite trebaju koristiti, a potom slijede i savjeti kako se nositi s brigama i strahovima koji se normalno i očekivano pojavljuju u ovakvoj situaciji te kako učiti (kako se motivirati na učenje, kako ga planirati i organizirati, kako osjećaji utječu na učenje i slično).

Učenici imaju različite strahove i brige u ovoj situaciji. Neki se boje zaraze, neki se brinu za zdravlje članova

svojih obitelji, posebno baka i djedova, zabrinuti su koliko će trenutna situacija potrajati, a odgovorno ponašanje (poznavanje zaštitnih mjera) na mnoge djeluje umirujuće. Naravno, ima i mnogo onih koji kažu da ih ništa trenutno ne brine. S druge strane, nije neočekivano da se pojavi i strah od smrti. Neke, naravno, brine kako će se snaći na provjerama znanja i hoće li se sniziti njihov školski uspjeh. Učenici osmih razreda dodatno brinu i oko upisa u srednju školu. Mnogi učenici ističu pozitivne strane nastave na daljinu, ali im nedostaje „obična“ škola, posebno kao prilika za druženje s prijateljima.

Na kraju, ali ne i manje važno, uz sve eventualne nedostatke na koje možemo naići u nastavi na daljinu, trebamo biti svjesni važnosti koju njeno održavanje ima u očuvanju mentalnog zdravlja djece i mladih. U nošenju s trenutnom situacijom epidemije te promjenama u našim životnim navikama koje su nastupile naglo i dramatično, praćene neizvjesnošću, održavanje i sudjelovanje u nastavi na daljinu omogućava djeci i mladima, ali i svim drugim sudionicima u sustavu obrazovanja (roditeljima i učiteljima), potrebnu rutinu u svakodnevi. Rutina nam pruža osjećaj sigurnosti.

Pred nama je razdoblje vrednovanja naučenog i brojčano ocjenjivanje učenika, jer još je malo vremena preostalo do kraja nastavne godine. Ministarstvo je pružilo smjernice, ali će i ovaj aspekt obrazovanja biti novi izazov s obzirom na uvjete u kojima će se provoditi. Stoga se svi zajedno trebamo opremiti strpljenjem i upornošću, a na prvom mjestu treba biti dobrobit naših učenika.

Učenici, učitelji i roditelji s nestrpljenjem očekuju trenutak povratka u školske klupe te zajedničko druženje i učenje. Pri tome će nam iskustvo i vještine koje ubrzano stječemo ovih dana biti korisni u nastavku školovanja – kako učenicima, tako i učiteljima.





KORONAVIRUS - „SNAGA JE U ZAJEDNIŠTVU“

Katarina Čolak Jurić, prof. psihologije

*„Ljudi bi nestalo kad bi se prestali međusobno potpomagati ...
ne možemo postojati bez međusobne pomoći.“*

Walter Scott

Od pojave koronavirusa u Kini, do njegovog širenja po Europi i ostalim kontinentima nije trebalo dugo vremena. Razni mediji su nas svakodnevno informirali o broju oboljelih, umrlih, izliječenih, o „ponašanju“ virusa i njegovim mutacijama te mogućim izvorima širenja, ali nismo mislili kako bi se i nama to moglo dogoditi tako brzo i u ovakvim razmjerima.

Suvremeni svijet funkcionira po principu povezivanja i razmjena kako ljudi (ili ostalih bića), stvari i pojava, tako i ideja, izuma i misli. Sve nam je postalo brzo i lako dostupno, ali ne uvijek i prihvatljivo. Putovanja, rezervacije, brze novčane transakcije, *online* trgovine, informiranost, udruživanja u političke ili neke druge aktivizme, neke su od prednosti „lakoće i brzine“ funkcioniranja suvremenog svijeta. S druge strane, širenje zaraza, masovne migracije, prevare na društvenim mrežama, krive informacije, prodaja lažnih artikala, ilegalna nabava oružja i sredstava ovisnosti, i tako u nedogled, situacije su koje nam nisu prihvatljive.

Informacija o širenju koronavirusa u razmjerima pandemije potakla je kod većine ljudi osjećaj bespomoćnosti i gubitka kontrole, a time i tjeskobe. U želji da svi budu što bolje informirani došlo je do hiperprodukcije informacija, kako onih stručnih, tako i onih nestručnih.

Kako se informacije na društvenim mrežama šire brže i uz puno manje kontrole u odnosu na one dobivene putem radija i televizije, i netočne informacije su ušle u naše misaone obrade, mijenjajući nam percepciju situacije, a time i odluke o vlastitim postupanjima. To je dovelo do osjećaja da su primljene informacije i naša percepcija „stanja na terenu“ u nesuglasju, što je pak počelo stvarati plodno tlo za razvoj panike. Razvoj panike bi značajno pogoršao nastalu situaciju zato što bismo svi trebali biti odgovorni za ono što govorimo, pišemo i radimo. Panika je stanje potpunog gubitka kontrole i može uzrokovati mnogo veću štetu od samog virusa. Posljednjih nekoliko dana svjedočimo jednom vidu neracionalnog ponašanja nemalog broja ljudi. Artikli na policama trgovina se kontinuirano „pustoše“ u rekordnom roku, unatoč tome što se naglašava kako neće biti nestašice prehrambenih proizvoda. Ipak, snimke ponašanja ljudi u drugim državama snažnija su poruka od državnih autoriteta. Ova situacija ujedno je i pokazatelj kako neke teške situacije kod dijela populacije mogu na vidjelo izbaciti ponašanja koja baš i nisu za pohvalu. Egoizam, nesolidarnost i neposluš ne bi smjeli stati na put suradnji, disciplini i solidarnosti. Zainteresiranost za potrebe drugoga odmiče žarište

pažnje s nas i prebacuje ga na drugu osobu, zbog čega sami postajemo manje uznemireni. Pomaganje (volontiranje) je najbolja prevencija za pojavu tjeskobe i depresije jer pomažući drugima gradimo osjećaj kompetentnosti i korisnosti. Ako pomažemo jedni drugima, veća je vjerojatnost da ćemo situaciju riješiti brže i uz manje štete nego li ako se oslanjamo samo na svoje resurse.

Svjedoci smo i začuđujuće lijepih i kreativnih ponašanja kao što su organizirana pjevanja i sviranja po balkonima u Italiji. Vjerojatno se ljudi u tim velikim zgradama nisu ni poznavali prije pojave virusa, no zajednička sudbina ih je zbližila na najljepši mogući način. Ovo je pokazatelj da i najteže situacije mogu dovesti do najljepših ishoda.

U svakom društvu postoje različite rizične skupine ljudi kojima je zajednička ranjivost u općoj funkcionalnosti,

nastala zbog raznovrsnih razloga. Starije stanovništvo, djeca, invalidi, oboljeli od različitih tjelesnih i mentalnih bolesti, skupine su koje trebaju našu pomoć i podršku dok traje pandemija, ali i nakon što ona prođe. Ove skupine izložene su većim rizicima obolijevanja, negativnim ishodima liječenja te pogoršanju trenutnog tjelesnog i/ili mentalnog zdravlja.

Treba naglasiti da će određeni postotak ljudi, osobito onih koji su bili izloženi izolaciji, bili pogođeni virusom ili su doživjeli gubitak člana obitelji, razviti simptome posttraumatskog stresnog poremećaja. Ovakve situacije će također pred društvo postaviti nove izazove i zahtjeve u pružanju podrške i pomoći. Važno je dati povjerenje stručnjacima, pratiti njihove upute i preporuke o postupanjima. Jedino tako nećemo dovesti u rizik sebe i druge. Ponašajmo se odgovorno i pružimo pomoć jedni drugima jer zajedništvo nas čini jačima!





VRIJEME PANDEMIJE I SOCIJALNIH KONTAKATA PUTEM ELEKTRONIČKIH UREĐAJA

mr. Žana Pavlović, specijalista školske i predškolske psihologije

Pandemija koronavirusa nije samo medicinski fenomen već utječe na pojedinca i društvo na mnogim razinama. Posljednjih mjesec dana svjedočimo sve većem strahu i panici zbog pandemije koronavirusa koja je zahvatila svijet. Situacija je izuzetno ozbiljna i mnogo je ljudi životno ugroženo. Istovremeno ne vodimo računa o psihičkim posljedicama koronavirusa na zdravlje. Briga, anksioznost, strah i tuga uobičajene su emocije u izvanrednim situacijama, a izbjegavanje ih može učiniti još jačima i dugotrajnijima. Baš kao i odrasli, i djeca mogu biti zabrinuta, uplašena i tužna u situacijama krize.

Pridržavanjem sigurnosnih mjera (upotreba maski, rukavica, dezinficiranje ruku, odjeće, obuće i dr.) i uputa o izolaciji, djeca ostaju bez vrtića, druženja s prijateljima, druženja s bakama i djedovima, proslave rođendana, boravka u parku i igralištu te mogu doživjeti strah, tugu ili ljutnju. Strah mogu doživjeti kao reakciju na nesigurnost situacije, tugu kao reakciju na gubitak svakodnevice, a ljutnju usmjeruju na nekog „krivca“ za novonastalu situaciju. Djeca uče promatrajući odrasle i upravo poruka koju vide iz naših postupaka na njih ima najjači učinak.

Aktualna pandemija primorala nas je na pridržavanje sigurnosnih mjera fizičkog distanciranja i socijalne izolacije s ciljem prevencije daljnjeg širenja virusa. Međutim, potreba za ljubavlju i pripadanjem jedna je od osnovnih ljudskih potreba, a situacije u kojima je osoba socijalno izolirana od drugih, tijelo prepoznaje kao opasne i prijetee. Još od najranije dobi, zrcalni neuroni omogućuju nam da se emocionalno usklađujemo s drugima upravo opažajući suptilne i naizgled neprimjetne izraze lica.

Rezultati mnogih istraživanja emocionalnog usklađivanja i kontakata „licem u lice“ nalaze značajno povećanje razine oksitocina – hormona odgovornog za povećanje psihološke otpornosti i povjerenja u druge ljude, uz istovremeno snižavanje razine kortizola i smanjenog osjećaja stresa i tjeskobe. Socijalno-emocionalni razvoj djece i mladih odvija se upravo putem interakcija s drugima te su im ovi kontakti neophodni. Međutim, održavanje bliskih odnosa za vrijeme trajanja izolacije nije nemoguće, naročito u vremenu u kojem se značajan dio komunikacije među mladima ionako odvija *online*, putem različitih tehnologija. Iako su nam dobro poznate negativne strane i loš utjecaj tehnologije i prekomjernog korištenja svih vrsta ekrana, trenutne okolnosti dovode nas u situaciju gdje su elektronički uređaji gotovo jedini način održavanja socijalnih kontakata s drugima. Roditelji bi kod djece trebali poticati održavanje kontakata s vršnjacima iz škole i prijateljima radi socijalne povezanosti i veće emocionalne otpornosti u situacijama krize. Fenomen zrcalnih neurona i mogućnost gledanja izraza lica osobe s kojom razgovaramo, prednosti su video poziva u odnosu na audio razgovor i slanje SMS poruka. U ovoj kriznoj situaciji i situaciji fizičkog distanciranja i izolacije, komuniciranje putem elektroničkih uređaja može biti od velike pomoći u održavanju socijalnih odnosa djece i mladih. S druge strane, bilo bi dobro vrijeme za učenje i praćenje nastave preko elektroničkih uređaja odvojiti od vremena u kojem će djeca i mladi kontaktirati s prijateljima u zabavi i opuštanju.

UMREŽ(EN)I U MREŽI

Roberta Matković, prof. sociologije

Internet je naša svakodnevica. Posljednjih godina podaci evidentno ukazuju na stalan porast korisnika interneta, porast aktivnih korisnika društvenih mreža i porast mobilnih pretplatnika.

Mobilne tehnologije omogućuju pristup internetu na svakom koraku, a prihvatljiva cijena čini ga dostupnim širokoj populaciji. Postoje mnoge koristi interneta, poput bržeg, jednostavnijeg i lakšeg prenošenja informacija, jeftinije komunikacije (poput *chata*), održavanja veza s prijateljima i obitelji, stvaranja novih prijateljstava, dijeljenja fotografija, učenja novih sadržaja, upoznavanja ljudi sa sličnim interesima, i tako dalje.

No postoje i brojne opasnosti s kojima se mladi mogu susresti prilikom korištenja interneta, kao što su: problematično korištenje interneta, ovisnost o internetu, nasilje na internetu i putem modernih tehnologija, dječja pornografija, promicanje rizičnih ponašanja i aktivnosti (anoreksija, korištenje droga, društveno neprihvatljivo ponašanje), razne prevare poput krađe identiteta ili osobnih sadržaja, financijske krađe i sl.

Mnoge teorije objašnjavaju kako postoji povezanost između negativnih posljedica korištenja interneta i vremena provedenog na internetu te sadržaja koji se pregledava. Korisnici koji više vremena provode na internetu koristeći društvene mreže, igrajući igre ili gledajući nasilne filmove češće su počinitelji i/ili žr-

tve elektroničkog nasilja, ali razvijaju i neke znakove ovisnosti o internetu. Nadalje, Američka pedijatrijska akademija (AAP) ide i korak dalje, pa u svojim preporukama (koje uključuju sve elektroničke medije) nalaže da djeca do dvije godine uopće ne trebaju biti izložena ekranima, dok bi djeci od 2 do 5 godina bilo poželjno ograničiti pristup ekranima na sat vremena dnevno. Prema njima, za djecu i mlade optimalno vrijeme pred ekranima je do 2 sata dnevno.

Mnogi teoretičari povezuju korištenje interneta s depresijom i anksioznošću kod mladih, manjkom samopouzdanja, iskrivljenom slikom o sebi i manjkom empatije zbog *social media* algoritama. U vremenu prije koronavirusa roditelji su se suočavali s poteškoćama postavljanja granica te poteškoćama kontrole vremena i sadržaja koje mladi pregledavaju te su pribjegavali ograničavanju korištenja interneta oduzimanjem uređaja.

Internet u doba koronavirusa se pokazao kao neizbježan alat. U ovim novim okolnostima ne znači da su sva dosadašnja teorijska saznanja bila uzaludna i sve dosadašnje preporuke pogrešne. U novonastalim okolnostima promijenili su nam se prioriteti. Prvi i najvažniji prioritet je očuvanje zdravlja uže i šire zajednice te je preporučena odredba fizičkog distanciranja. Roditelji i djeca suočavaju se s brojnim izazovima. Čovjek je društveno biće i kao takvom, neophodna mu je komunika-

cija s prijateljima i obitelji. Osjećaj da smo bar virtualno dio nečijeg života čuva naše mentalno zdravlje.

Online održavanje nastave možda je zadnje što bi se našlo na popisu roditeljskih želja, ali je i jedino moguće održavanje nastave koje osigurava poštivanje donesenih preventivnih mjera. Zahvaljujući internetu, djeca i mladi zadržavaju kontinuitet obrazovanja, a dnevno izvršavanje školskih obveza unosi dnevnu rutinu, koja je i više nego neophodna u ovakvim izvanrednim okolnostima. Internet nam nudi brojne mogućnosti. Dostupne su nam *online* izložbe, elektroničke knjige, priručnici i vodiči koji nam omogućavaju da ovladamo nekom vještinom ili tehnikom, treneri koji nude besplatne treninge za koje ne treba dodatna oprema... Što od toga izabrati ovisi o našim sklonostima.

Kao i inače, tako i u ovim specifičnim okolnostima, ne treba pretjerivati u vremenu provedenom pred ekranima. Potaknite dijete da nazove prijatelje ili da razgovaraju preko video poziva. To je svakako bolji način održavanja kontakata od tipkanja poruka. Iako roditelji trenutno ne mogu ograničiti vrijeme na internetu prema dosadašnjim preporukama stručnjaka, trebaju pomoći djeci i kroz razgovor s njima postići dogovor oko načina korištenja interneta. Imajte na umu da im Internet treba za nastavu, za pisanje zadaće, za komunikaciju s prijateljima i za igranje. Usprkos tome, potaknite svoje dijete da zabavu potraži i u nekim drugim

aktivnostima. Roditelji mogu predložiti, ali u konačnici odluku o aktivnosti neka donese dijete. To može biti kreativan rad, savladavanje neke vještine, igranje društvenih igara, bilo koja aktivnost koja djetetu neće biti obveza nego izbor. Također, mali dogovori poput „nema mobitela za stolom dok doručujemo/ručamo/večeraemo“ ili „odlazak na spavanje bez mobitela“ su primjeri koji mogu pomoći i u vlastitoj kontroli vremena provedenog *online*. Takvi dogovori bi trebali vrijediti za sve ukućane.

Nadalje, kao što smo do sada često pitali našu djecu pitanja kao što su, primjerice, „Što je bilo danas u školi?“ ili „S kim si se družio preko odmora?“ s ciljem poticanja razgovora, nema razloga da na takav način ne razgovaramo i sada. Promjene u dječjem ponašanju mogu biti trenutne, mogu biti dječji odgovor na nepoznаницe koje se događaju oko nas, ali mogu biti i posljedica neke neugode s kojom su se susreli u virtualnom svijetu.

Roditelji bi svakako o *online* aktivnostima svoje djece trebali razgovarati za obiteljskim stolom.

Ako su nove okolnosti svakodnevice unijele nemir u obiteljsku dinamiku, možete potražiti pomoć. U skladu s preporukama, Savjetovalište za mentalno zdravlje djece i mladih korisnicima nudi savjetovanje na daljinu.

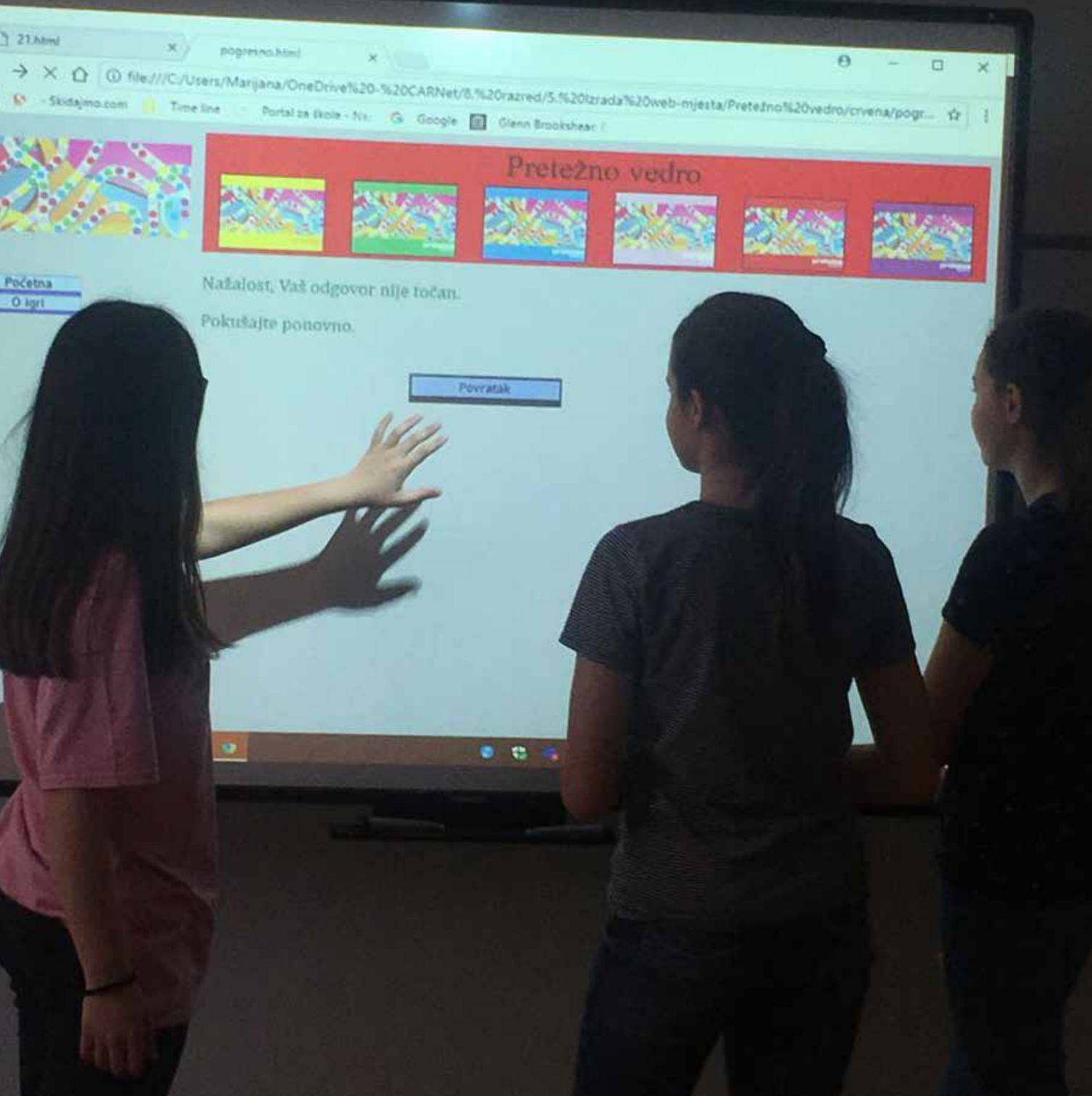
PODIZANJE SVIJEŠTI O POTENCIJALU INFORMACIJSKIH I KOMUNIKACIJSKIH TEHNOLOGIJA U SAVJETOVANJU I PSIHOTERAPIJI - INTERAKCIJA S „DIGITALNIM NARAŠTAJIMA“

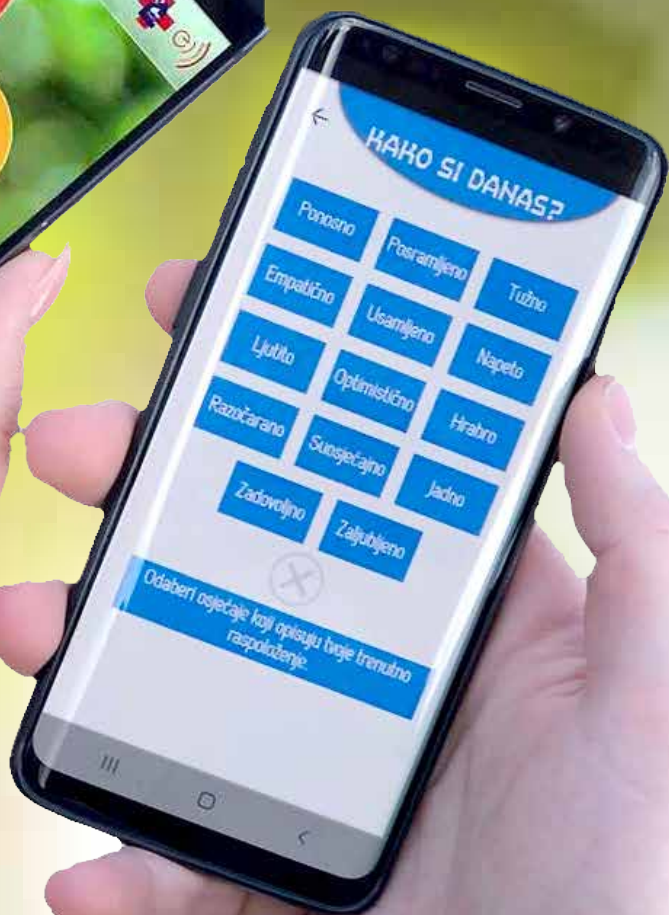
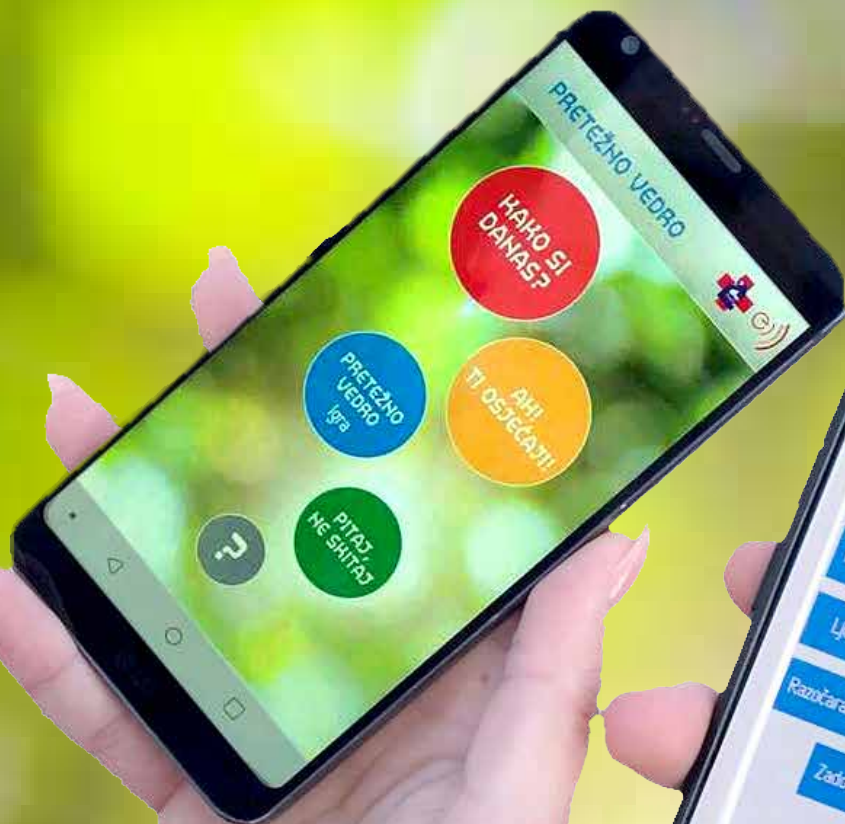
Mirela Grbić, prof. defektologije

Proces integriranja informacijskih i komunikacijskih tehnologija u savjetovanje i psihoterapiju još nije dovršen iako je novim svjetskim događanjima itekako ubrzan. Prije nego li se dogodila epidemija koronavirusa svjetskih razmjera, savjetnici i psihoterapeuti su se oslanjali gotovo isključivo na tradicionalne oblike interakcije s klijentima. Dosad se primjena digitalnih tehnologija u ovom području uglavnom svodila na osobna računala i slanje elektroničkih poruka te bila na razini ponekih internetskih alata koje, proteklih nekoliko godina, posjeduje i Služba za mentalno zdravlje. Premda tradicionalni pristup i dalje može ostati prvi izbor u radu s odraslima, javlja se sve veća potražnja mladih za drugom vrstom komunikacije. Interakcija na klasični način neće moći u potpunosti doprijeti i zadovoljiti potrebe mlađih naraštaja, takozvanih „digitalnih urođenika“. Komunikacijsko ponašanje novih generacija posve je drugačije i svakodnevno se zasniva na *online* alatima. Savjetovanje i psihoterapija namijenjena mlađoj populaciji trebala bi uključivati aktivnosti utemeljene na informacijskim i komunikacijskim tehnologijama

ako želi imati uspješne ishode i biti, prije svega, dostupna svima i ostvarivati dobre ishode u savjetodavnom i psihoterapijskom radu.

Takvi, u ovom trenutku, nužni pristupi ostvarivat će konkretne i opipljive praktične rezultate koji se mogu odmah uključiti u savjetodavnu i psihoterapeutsku praksu, a da se pritom izostanak klasične vizualne ili verbalne komunikacije neće negativno odraziti na klijentovo/pacijentovo i savjetnikovo/psihoterapeutovo primanje i doživljavanje same poruke terapije. Pružit će primjere najbolje prakse koji idu dalje od e-maila i chata, video linkova i stand-alone softverskih paketa, a uključivat će i mobilne aplikacije za pametne telefone. Pored toga, nužno će otvoriti osnovna etička, teoretska i praktična razmatranja stručnjaka za mentalno zdravlje. Prokazat će nedostatke, ali i istaknuti prednosti savjetovanja na daljinu, uključujući pitanja jednostavnosti, dostupnosti, diskrecije i destigmatizacije potrebitih naraštaja u budućnosti.





KORONAVIRUS I SAVJETOVALIŠTE ZA DJECU I MLADE

Mirela Grbić, prof. defektologije

Mentalno zdravlje djece i mladih izuzetno je važno u kriznoj situaciji u kojoj mogu biti preplavljeni neugodnim emocijama. Misli su sada svima, uključujući i odrasle, nerijetko zbrkane i neugodne te ponekad ne znaju ni sami što činiti. Djeca uočavaju, ali i reagiraju na emocionalnu atmosferu u kojoj se nalaze. Ne trebamo se praviti da se sve ovo ne događa, već normalizirati osjećaje u ovoj potpuno drugačijoj situaciji. Stresu smo podložni ponajviše zbog neizvjesnosti, a to je trenutno svakodnevno okruženje u kojem se živi! Dodatna psihološka podrška potrebna je zato i roditeljima i djeci.

Savjetovalište za djecu i mlade Službe za mentalno zdravlje NZJZ SDŽ-e ostaje dostupno djeci i mladima, kao i njihovim roditeljima, i u novonastalim okolnostima, samo kroz intervencije na daljinu. Dostupni alati su:

- e-savjetovalište: Pitaj! Ne skitaj?
(www.esavjetovalište.com)
- Aplikacija za mentalno zdravlje NZJZ SDŽ-e
- telefonsko savjetovanje na broj
021 599 696 ili 021 566 215

Poteškoće u izravnoj komunikaciji i socijalizaciji, koje su bile prisutne prije pandemije koronavirusa kod nekih skupina djece i mladih sa simptomatologijom iz kruga panične anksioznosti, u novonastaloj situaciji su manje. Za njih novonastala situacija može biti olakšavajuća i smirujuća, ako je obiteljska atmosfera dovoljno dobra, funkcioniranje im je olakšano u ovom trenutku ugroze.

opis problema:

Evo snašla sam se na ovoj stranici. Ovaj način mi je čak malo i zabavan. Evo meni je ovdje u karanteni baš dobro jer sam navikla i ugodnije mi je u izolaciji od ljudi ha ha ha! Malo mi fale prijatelji, ali izdržat ću. Online škola mi je baš zabavna. Nekako imam osjećaj i da bolje radim online i da više učim, zapravo čak i nešto obavim. Hvala na mogućnosti da ovako komuniciramo. Moja napetost je nestala.

A.V., 16 g.

Druga skupina djece i mladih, skupina onih koji teže savršenstvu i žele imati sve pod kontrolom zbog rani-
jih iskustava ili teškoća odvajanja, teže se adaptiraju te
su se lošije prilagodili novonastaloj situaciji, bilo da se
radi o školskim ili drugim aktivnostima.

opis problema:

Ja kad pišem puno brišem i to me toliko iznervira
i onda budem ljuta i onda plačem jer nikad nisam
zadovoljna kako mi slova i brojevi izgledaju. Kako
da sebi pomognem? Teta mi govori da se ne ner-
viram, ali to je jače od mene. Jako se bojim kad
tata i baka spavaju, a teta ode po noći na donji
kat. Onda malo plačem i nekad mi bude muka u
želucu. Znam da bih trebala te stvari savladati,
ali ne znam kako? Voljela bih da vas mogu vidjeti
ali znam da je to sada nemoguće i ne znam što
dalje? Pismo sam vam napisala sama.

M.T., 11 g.

“Rad s mladima može biti učinkovit tek kad je savjetnik
sposoban razumjeti i govoriti jezikom mladih ljudi. Ako
to nije slučaj, nemoguće je ostvariti transfer.”

Wolfgang Eisenreich Inicijativa za znanost,
Donja Austrija



#OSTANITEDOMA

Davorka Kovačić Borković, prof. psihologije

Iz dana u dan svjedoci smo uvođenja sve rigoroznijih mjera s ciljem sprječavanja zaraze koronavirusom. Na snazi su mjere kojima se ograničava slobodno kretanje, što znači da sve više ljudi treba ostati u kućnoj izolaciji ili karanteni.

Dugotrajan boravak u kući, bez mogućnosti obavljanja svakodnevnih aktivnosti koje su nam bile rutina, može izazvati niz negativnih posljedica po naše mentalno zdravlje u vidu povećane anksioznosti, straha, zabrinutosti pa i depresivnosti, prisilnih misli i stresa općenito.

Evo nekoliko savjeta kako se nositi sa psihološkim stresom izazvanim izolacijom:

Razmišljajte kako boraveći u izolaciji radite uslugu društvu

Imajte na umu da, pridržavajući se zadanih mjera samoizolacije i izolacije (karantene), pomažete sebi, ali i drugima. Pomažete u smanjenju mogućnosti da se drugi razbole te pokazujete kolektivnu društvenu odgovornost koja je u ovakvim izvanrednim okolnostima od iznimne važnosti.

Ostanite aktivni, uspostavite dnevnu rutinu

Aktivnosti i dnevne rutine u ovakvim neizvjesnim vremenima pružaju nam stabilnost i sigurnost koje su nam prijeko potrebne. Bez obzira na nemogućnost izlaska iz doma, ne treba zanemariti aktivnosti kojima smo se do sada bavili. Ne zaboravite na osobnu higijenu, redovite obroke u isto vrijeme, tjelovježbu, učenje, zabavu, rad od kuće i druženje (premda na nešto izmijenjen način). Napravite raspored kojim ćete zadržati dnevni ritam!

Održavajte socijalni kontakt

Tijekom izolacije društveni kontakt nam je možda važniji nego ikad. Srećom, društvene mreže i platforme omogućavaju ostvarenje komunikacije s rodbinom, prijateljima i bliskim osobama, bilo individualno ili grupno. Svakako ovu aktivnost uvedite u dnevnu rutinu. Iskoristite prednosti interneta i ostanite u kontaktu!

Pratite vijesti, ali ne pretjerujte

U svim medijima (TV, radio, portali, novine, društvene mreže...) preplavljeni smo informacijama o pandemiji. Pretjerano praćenje vijesti, stalno provjeravanje me-

dija o aktualnim vijestima o virusu i njegovom širenju utječe negativno na naše mentalno zdravlje potičući zabrinutost, anksioznost, stres, negativne misli i sl.

Dovoljno je jednom do dva puta dnevno pratiti informacije iz pouzdanog izvora (predstavnici Vlade, krizni stožer, stručnjaci). Nemojte brojati zaražene, teže oboljele, umrle... to u našem tijelu izaziva stresnu reakciju i ne pomaže u očuvanju smirenosti i stabilnosti koja nam je potrebna.

Ne širite dezinformacije

U moru informacija koje su korisne i potrebne, nerijetko se mogu pročitati i dezinformacije koje se, zahvaljujući internetu, šire nevjerojatnom brzinom. Širenje takozvanih „lažnih vijesti“ gotovo da je opasnije od širenja virusa jer doprinosi razvijanju kolektivne tjeskobe, uznemirenosti i panike.

Ako ste ipak uznemireni, evo nekoliko načina da si pomognete

Metoda distrakcije (ometanja) umanjuje nemir. Gledajte filmove, serije na televiziji ili računalu, igrajte računalne igrice (ali ne pretjerano), igrajte društvene igre, rješavajte križaljke, sudoku, enigmatske igre, pjevajte, plešite, slušajte glazbu, slikajte... Ukratko, radite sve ono što vam pomaže da odagnate negativne misli.

Odgodite zabrinutost tako da odaberete mjesto i vrijeme (10 do 20 min) u stanu, kada si možete dozvoliti zabrinutost koliku god želite. Kada se pojave brige van

tog vremena, možete sebi reći: „To je nešto o čemu ću razmišljati u moje vrijeme zabrinutosti, a ne sada.“ Ako se ponovi dovoljno često, ovaj misaoni proces postaje automatski. Ne planirajte vrijeme za zabrinutost kasno u noć. No ako se pojave brige i u za to nepredviđeno vrijeme, nemojte se naljutiti, samo ponovite da ćete razmišljati o njima u vaše vrijeme za zabrinutost.

Koristite *relaksacijske tehnike* jednom dnevno (10 do 15 min), a po potrebi i češće. Najjednostavnije i najučinkovitije relaksacijske tehnike su tehnike disanja, jer je pravilna izmjena plinova važna za fiziološku, a time i psihološku ravnotežu organizma. Možete ih pronaći na internetu, a predlažemo za početak jednu jednostavnu: „Sjednite na stolicu i udobno se smjestite. Osjetite kako dodirujete naslon stolice leđima, stabilizirajte stopala na podlozi, ruke naslonite na bedra. Duboko udahnite kroz nos i izdahnite do kraja kroz usta. Ovo ponovite 2 puta. Opustite se. Zatim počnite disati na sljedeći način: udah kroz nos traje 4 sekunde, zadržite dah 4 sekunde i izdah (kroz nos ili usta) traje 4 sekunde. Dakle, radite cikluse 4-4-4, 10 do 12 puta. Nakon tog ciklusa ostanete još malo sjediti i prirodno disati. Ovaj ciklus može biti i duži (5-5-5, 6-6-6) ovisno o vašim kapacitetima, ali nemojte ništa forsirati. Pronađite vama najbolji ritam.“

I na kraju, zapamtite da jedino na što možemo utjecati je sadašnji trenutak, stoga učinimo sve što je u našoj moći da ga provedemo na što ugodniji i kvalitetniji način!



KORONAVIRUS: ZAJEDNIŠTVO ILI USAMLJENOST?

dr. sc. Željko Ključević, dr. med., spec. psihijatar

1. dio

Usamljenost: neprepoznata bolest?

Sve je veći broj ljudi koji su zbog širenja koronavirusa prisiljeni na karantene, samoizolaciju i/ili socijalno distanciranje. Premda je izolacija epidemiološki ispravan odgovor na aktualnu svjetsku pandemiju, treba nam upravo suprotan odgovor na epidemiju usamljenosti. Iako u ovom trenutku pažnja nije usmjerena na ovu „društvenu zarazu“ druge vrste, možda je sad pravo vrijeme da o tome progovorimo, jer ipak ne smijemo zanemariti činjenice.

Raste rizik od još jedne „epidemije po javno zdravlje“, a to je baš usamljenost! Usamljenost je neprepoznata bolest, koja utječe na zdravlje, ponašanje i razmišljanje pojedinca, ali i društva u cjelini. Dok znanstvenicima još uvijek nije posve jasno kako funkcionira koronavirus, već neko vrijeme znaju da socijalna izoliranost i usamljenost uzimaju „zdravstveni danak“ posvuda u svijetu. Poneke države već imaju i Ministarstvo za usamljene. Ova neprepoznata bolest je podmukla, jer mnogi oboljeli uopće ni ne znaju da je imaju. Razvija se, nažalost, brže nego što možemo stvoriti imunitet protiv nje. Kod osoba koje se ne osjećaju povezano s ostalim ljudima mogu se razviti mnoge kronične bolesti

baš zbog usamljenosti. Zato je usamljenost još jedna prijetnja javnom zdravlju u suvremenom svijetu. Nije lako dati odgovor na pitanje kako se nositi s njom u „doba socijalne izolacije“, imajući na umu da je usamljenost mnogo više od samoće.

2. dio

Možemo li se „zaraziti“ mislima, osjećajima i ponašanjem?

Kad javnost, ali i određena struka, govore o „nekoj zarazi“, tada se obično misli na bakterije i viruse ili nametnike. Infekcija nikad ne ovisi samo o vrsti uzročnika već i o imunološkom sustavu zaraženog pojedinca, jer svako prenošenje uzročnika ne vodi do manifestacije bolesti. Na prvi pogled, usamljenost nikako ne bi trebala biti zarazna jer je to paradoks. No, usamljenost zaista može biti zarazna iako to zvuči gotovo nemoguće! Nažalost, sam doživljaj društvene izolacije kod mnogih je ljudi već neko vrijeme itekako prisutan. Predmet je istraživanja i zanimanja već poznat stručnjacima iz različitih područja: sociologije, psihologije, medicine, ekonomije, psihijatrije pa čak i IT-sektora. Doživljaj društvene izolacije itekako može spriječiti socijalne in-

terakcije i prenijeti ih na druge. Ponekad i do razine da se može razviti u „epidemiju društvenih ponašanja“.

Svi smo čuli za zarazu smijeha kao i za onu zijevanja. Nečija zarazna veselost ili česta neraspoloženost dovode do emocionalne zaraze cijele grupe ljudi. Tako i naš strah nerijetko postaje strah drugih. Individualni strah se uvijek pojačava u situacijama masovnog straha. Kada zavlada strah nitko se ne može ničega više sjetiti, jer smo emocionalno ugroženi. Povećani strah dovodi do nedostatka kritičnosti i emocionalne blokade te u tom začaranom krugu i sam strah postaje društveno zarazan, što je pojava koja je itekako poznata u psihologiji mase. U takvoj situaciji, nitko se više ne uspijeva dosjetiti ničega što je ugodno niti čega što je kreativno. „Moje ponašanje postalo je ponašanje drugih“ i to ga na neki način čini opravdanim, s obzirom na to da je, budući da je zarazno, postalo sveprisutno u zajednici, bez obzira na to što nije u skladu sa stvarnosti.

Svima je poznata trenutačno raširena pojava kupovanja svega i svačega, gomilanja toaletnog papira ili, primjerice, kvasca te drugih namirnica za kućanstvo, i sve to zbog aktualne epidemije koronavirusa. Jesu li nam baš sve te namirnice stvarno potrebne u tolikoj količini ili smo se zarazili tuđim ponašanjem? Odgovor na ovo pitanje vam sigurno nije nepoznat!

3. dio

Je li zajednička usamljenost moguća i već prisutna?

Najvažniji alat protiv usamljenosti, tj. njenog emocionalnog aspekta, već desetljećima je „biti *online*“ i

tako kontaktirati sa svima u svako vrijeme i na svakom mjestu. Tako možemo zaključiti da milijuni ljudi na ovoj planeti nisu više usamljeni, što zvuči jako dobro za cjelokupno čovječanstvo suvremenog svijeta 21. stoljeća. No, je li to baš tako? Usamljenost bi trebala zauvijek pripadati prošlosti, i tako bi i bilo kada ne bi bili izgubljeni među stotinama osoba koji su nam zapravo samo „pratitelji“ na društvenim mrežama. Ideja da je vrijeme koje provodimo „klikajući“ internetskim prostorom isključivo vezano za informiranje, stjecanje znanja, socijalnu interakciju, ili da je čak primarni oblik komunikacije, može biti potpuno pogrešna.

Zajednička usamljenost je moguća i sveprisutna u svakodnevnici svjetske pandemije koronavirusa i već je itekako osjećamo zadnjih nekoliko tjedana, i to svakim danom sve više.

Cijeli svijet je „na to prisiljen“ kako bi se sačuvalo što više ljudskih života na planeti. Takav način života bez neposrednog kontakta, samo s posrednicima virtualnog prostranstva i globalne komunikacije, može potrajati u svrhu jednog jedinog zajedničkog cilja, a to je zaustavljanje pandemije koronavirusa.

Tehnologija ipak ne može nadoknaditi izravan odnos. Kontakt na daljinu, koji je sve više prisutan u novonastaloj situaciji i skoro je isključiv, ne može ne dovesti do sveprisutne krize društvenih odnosa i bliskosti. Povjerenje je temeljni oslonac odnosa ljudskog bića i presudno je za osjećaj sreće i zadovoljstva, iz čega proizlazi i opće zdravlje čovjeka. Znamo da je složenost osjetila evolucijski put do odnosa s okolinom. Osjetila su oduvijek bila naša veza sa svijetom koji nas okružuje. Kako

to učiniti ako nema neposrednog odnosa, primjerice, dodira rukama koji nam omogućuje da osjetimo tuđu toplinu; ili mirisa zagrljaja, mekoće poljupca i okusa punine života? Tehnološka dostignuća nude mnoge mogućnosti i prednosti koje u ovom trenutku krize svjetskog zdravlja pomažu na daljinu, ali zasigurno neće moći zamijeniti način na koji stvarnost tj. neposredno ophođenje s čovjekom, jača povjerenje, s načinom jačanja povjerenja putem elektroničkih aparata. A tko drugima manje vjeruje usamljeniji je i u zajedništvu. Zbog svega toga nas u dogleđno vrijeme čeka najveći izazov - kako sačuvati i zaštititi mentalno zdravlje?

4. dio

Možemo li usamljenost pobijediti suosjećanjem?

Zajedničko iskustvo dijeljenja osjećaja i doživljaja proživljene situacije utječe i na suosjećanje. Suosjećanje je oblik povezanosti koji nadilazi misao i jezik. Takav oblik zajedništva je moguć, iako se na trenutke čini kao „recept za sreću koji stvara zajednicu pod svaku cijenu“. Kada osjećamo razumijevanje i brigu za nečiju patnju, umanjujemo osjećaj vlastite usamljenosti. U dijeljenju zajedničke zabrinutosti za osobe koje pate, mijenjamo i svoje postupke prema njima. Pokazujemo bliskost i prihvaćanje prema onima koje pate ili boluju, umjesto odbacivanja, stigmatiziranja i udaljavanja od njih. Trenutna svjetska ugroza koronavirusom potiče mnoge u zajedništvo darivanja i pomaganja kako bi doprinijeli zaustavljanju pandemije na različite načine.

Do pravog suosjećanja može se doći jedino kada više ne hranimo ideju različitosti već istovjetnosti i zajedništva, kada svjesno počinjemo tražiti po čemu smo mi to isti kao netko drugi. Pokušavamo svjesno ići u pravcu potpuno suprotnom od onog koji je prirodan našem egu, a to je da sebično tražimo po čemu se mi razlikujemo od drugih. Dakle, ako nam je teško razviti suosjećanje prema nekoj osobi, posvetimo potrebitoj osobi naše vrijeme i pažnju koliko je to moguće u ovom trenutku. Nakon toga (ako se to već nije prirodno dogodilo), svjesno potražimo sve što nas približava toj osobi.

Suosjećanje nas čini bićima zajednice. Prisjetimo se da je ono duboko ukorijenjeno u nama, iako su neke važne aktivnosti u zajednici koje jačaju suosjećanje ugasile i stoga ih treba ponovno oživjeti u vremenu koje je pred nama. Kada dajemo i primamo, mi surađujemo, a kada plešemo, pjevamo ili sviramo, usklađujemo se. Svim tim potičemo suradnju. Sve navedene aktivnosti dio su kulture, a one kulture koje ih nisu njegovale i sačuvala nisu niti opstale. Svi postupci koji nas zbližavaju djeluju protiv usamljenosti. Zato se treba pobrinuti da buduća društvena zbivanja otvore više prostora za „primjereniju okolinu“ koja će biti okrenuta zajednici, a time i humanija.

NOVE DRUŠTVENE OKOLNOSTI I STRES

dr. sc. Željko Ključević, dr. med., spec. psihijatar

Pandemija izazvana koronavirusom definitivno je stvorila nove društvene okolnosti u smislu promjena u životu svakog pojedinca i društva u cjelini. Mjere suzbijanja širenja zaraze koronavirusom, kojima se ograničavaju socijalni kontakti i sloboda kretanja, koliko god bile neophodne i potrebne, imaju i svoje posljedice na mentalno zdravlje.

Čovjek je društveno biće koje iznad svega cijeni svoju slobodu. Ovakva situacija, u kojoj se promiče potreba za socijalnim distanciranjem i ograničenjem slobode kretanja, bez obzira na to što je to u svrhu postizanja višeg cilja, ipak postaje stresogen visokog intenziteta!

Samo saznanje kako protiv ovakve zaraze, koja može završiti i smrtnim ishodom, nema lijeka, nema cjepiva, nema sigurne zone, nego pomažu samo opće mjere higijene, suočava svakog od nas s vlastitom smrtnošću te sa smrtnošću naših bližnjih.

Prvi simptomi akutnog stresa mogu se pojaviti već nakon tri tjedna stalnog djelovanja stresogena, pogotovo kod osoba pozitivnih na/oboljelih od koronavirusa i njihovih najbližih. Najčešći simptomi su emocionalne prirode, uz glavobolje, mučnine, znojenje i vrtoglavice. Akutni stres obično ne izaziva veću štetu po zdravlje jer je moguće njime upravljati i liječiti ga.

Nastavi li se i dalje djelovanje stresogena, akutni stres može prijeći u kronični, a on nas pomalo uništava iz dana u dan. Uništava nas i tjelesno i mentalno, a razvija se kada osoba ne vidi izlaz iz, za nju, loše situacije. Tada rastu frustracije. Stvara se pogled na svijet ili stav vjerovanja koji uzrokuje beskrajni stres, jer svijet tada postaje prijeteće mjesto!

Činjenica da se ljudi na kronični stres naviknu je najnepovoljniji mogući ishod. Ignoriraju ga, poznat im je, zaborave na njegovo prisustvo, ponekad je i ugodan, no kronični stres ubija srčanim udarom, moždanim udarom, karcinomom, a dovodi i do pojave nasilja i suicida.

Iako ne možemo imati značajan utjecaj na postojeću pandemiju, možemo zato primijeniti mehanizme suzbijanja pojave i razvoja stresa koristeći znanstveno utemeljene i provjerene metode, poput pravilnog dubokog disanja, slušanja opuštajuće glazbe, opuštanja toplom kupkom, redovitom tjelesnom vježbom, smijehom, nabavom kućnog ljubimca, uravnoteženom prehranom, i onog najbitnijeg, radom vlastitim rukama (svi-ranjem, šivanjem, pletenjem, modeliranjem, uređivanjem vrta i sl.). Ruke su moćno sredstvo, budite aktivni!





IZA ZATVORENIH VRATA

Mirela Grbić, prof. defektologije

“Ako želite stvarati pravu glazbu koja umiruje dušu, morate odsvirati crne i bijele note zajedno.”

Richard M. Nixon

Iza zatvorenih vrata i sa preporukom da ostanemo doma, zdravstvenim mjerama samoizolacije da bi sačuvali živote dogodio se još jedan društveni i obiteljski paradoks. Obitelj bi trebala biti ohrabrujuća i utješna skupina bliskih i povezanih ljudi a dom jedno od najmirnijih i najsigurnijih mjesta na svijetu. U vremenu u kojem trenutno jesmo to je od izuzetne važnosti za opstanak i budućnost ljudske vrste. Da li je to baš uvijek tako, jer znamo da se dobra ali i loša iskustva ponavljaju generacijama u nekim obiteljskim ali i društvenim odnosima? Djeca su u ovom trenutku provode najviše vremena s roditeljima ili drugim odraslim osobama, najbliži su im, najslabiji su članovi obiteljske dinamike a time i najpodesniji za sve roditeljske projekcije uključujući i one loše.

U proteklim tjednima svi smo mi doživjeli osjećaje bespomoćnosti i neizvjesnosti a djeca i mladi ponovno i baš sad sada trebaju dodatnu i posebnu pažnju kao i zaštitu te jasna objašnjenja svojih roditelja kako bi prevladali strahove uzrokovane novim događajima i adaptirali se na novo nastalu situaciju. Odrasle osobe trebaju biti baš sad najveći oslonac, jer djeca i mladi očekuju zaštitu u ovoj novo nastaloj situaciji od svojih najmilijih ali i drugih odraslih osoba. Moramo ipak biti svjesni kako ne vladaju u baš svakoj obitelji idilični odnosi. Roditelji isto tako su ljudi sa svim svojim strahovima, bolestima i manjkavostima u „raljama života“ te ne moraju vladati potrebnim kapaciteta empatičnosti pogotovo ako su i sami doživjeli traumatična iskustva.

Što se događa ako izostane takva pomoć i zaštita? Ako se djeca i mladi nalaze u „zatvorenim okruženjima“ koja zahtijevaju prilagodbu koja se zove „identifikacija sa agresorom“, kako bi preživjeli traumatska zlostavljačka okrutna iskustva iza zatvorenih vrata. Možemo očekivati još veće posljedice na tjelesnom i emocionalnom razvoju te niz različitih emocionalnih teškoća i mentalnih poremećaja uzrokovanih zanemarivanjem i zlostavljanjem djece i u ovim izvanrednim okolnostima izolacije.

Mi smo kao društvo dugo živjeli u uvjerenju da se mnoge ružne stvari događaju tamo negdje ali ne među nama. Kroz niz bolnih iskustava ne tako davno i kroz vrijeme smo ipak postali svjesniji da i među svima nama postoje zanemarena i zlostavljanja djeca koju trebaju zaštitu i pomoć. Bez obzira na sva organizirana nastojanja i specijalizirana mjesta za stručnu pomoć kao i niz neumornih entuzijasta posebno i opet i ponovno i u današnjem trenutku kada je rad na daljinu i jedino moguć neophodan čini se da da ni mjesta ni stručnjaka nema dovoljno.

Zato bi trebali pokušati naučiti iz osobnog i profesionalnog iskustava kako ne bi i u buduću došli u slične situacije kada su nam se veće događale da loše i bolne stvari u prošlosti prekasno otkrivamo ili ih nesvjesno podržavamo zatvarajući oči i uši. Naša je obveza da jednom nepovoljne ishode pretvorimo u uspješnije i sretnije koliko god je to moguće i u ovom trenutku.

EMPATIJA – „CJEPIVO“ ZA STIGMATIZACIJU!

dr. sc. Željko Ključević, dr. med., spec. psihijatar

Gledajući povijesno, stigmatizacija je pojava obilježavanja osobe ili skupina kao moralno loših. Zabilježena je još u antičkoj Grčkoj. Stigmatizirani su bili kriminalci, izdajnici, ali i robovi. Smisao ove pojave je bio stvoriti percepciju manje vrijednosti „takvih osoba“ s ciljem marginalizacije i društvene isključenosti.

Ni današnja razvijena ili manje razvijena društva nisu imuna na ovaj fenomen. Svjedoci smo svakodnevnog „upiranja prstom“ u pojedince ili skupine zbog njihove različitosti, bilo u tjelesnom, mentalnom ili vjerskom smislu, ali i zbog drugačijih stavova, životne orijentacije ili stila.

Povod stigmatizaciji može biti bilo što, uključujući i različite događaje i društvena zbivanja. Sada, u jeku pandemije izazvane koronavirusom, svjedočimo pojavi stigmatizacije pojedinaca ili skupina u smislu nametanja obilježja i krivnje pozitivnima na i/ili oboljelima od virusa.

Stigmatizacija takvih osoba dovodi do pojačane anksioznosti, depresivnosti, razvoja osjećaja krivnje, odbaćenosti, usamljenosti te do pogoršanja njihovog mentalnog zdravlja što, uz tjelesno zdravlje narušeno koronavirusom, dodatno komplicira njihovo zdravstveno stanje i čini ga znatno težim.

Kada se nismo povezali s nečim ili nekim jer se osjećamo odvojeno i različito, ne osjećamo zajedništvo. Tada smo skloni bolesne ili drugačije osobe tretirati kao da su opasne za društvo i ljutiti se na njih, jer se oni ne mogu „preko noći promijeniti i ozdraviti“. Želimo ih izbaciti iz društva, ne razumijevajući njihove potrebe jer se ne uspijevamo povezati s njima. Takvim načinom ophođenja možemo dodatno povećati njihovu patnju i odmoći im, umjesto da im pomognemo da se bolje osjećaju. Stigmatizacija i ksenofobija prema onima koji su „donijeli zaraznu bolest“ ima negativan i snažan utjecaj na mentalno zdravlje.

Stoga, u ovoj sadašnjosti punoj izazova, sjetimo se svoje ranjivosti, ranjivosti svojih najbližih, sjetimo se i onih drugačijih koji nisu ništa manje vrijedni, a to su pokazali nebrojeno puta, sjetimo se etičkih i moralnih vrijednosti koje su svima nama sada potrebne možda više nego ikad.

Umjesto „žigosanja“ pozitivnih na i/ili oboljelih od koronavirusa pokažimo empatiju za oboljele osobe kao jednu od najljepših osobina čovjeka, jer ona je temelj „dobrote“, altruizma, požrtvornosti i milosrđa, dok je manjak empatije temelj većine destruktivnih i nasilnih ponašanja u svakom društvu pa tako i u našem.





ZAHVALNOST JE POVEZANA S MENTALNIM ZDRAVLJEM SVAKOG POJEDINCA

Mirela Grbić, prof. defektologije

„Zahvalnost je plod velike kultiviranosti, nećete je pronaći među nekulturnim svijetom“ – Samuel Johnson

Zahvalnost je univerzalno ljudsko iskustvo, a uvijek je dobar put k zdravlju, posebice u trenucima krize i stanjima bolesti koji su prisutni za vrijeme trenutne pandemije koronavirusa. Ipak, čini se da su ljudi svakim danom sve manje zahvalni, kao da i zahvalnost ima „neku svoju tržišnu cijenu“ ili je u svakodnevicu, kao i sada, u trenutnoj krizi, nedostižan osjećaj za mnoge pojedince. Ljudima je, čini se, sve lakše pokazivati nezahvalnost, nezadovoljstvo, ljutnju i bijes, okrivljavati druge za svoje trenutne probleme koji su ujedno i problemi čitavog svijeta.

Sve više dolazi do izražaja osjećaj zavisti, čak i na male životne radosti, koje su u ovim posebnim uvjetima za mnoge nedostižne, poput, primjerice, šetnje s kućnim ljubimcem ili šetnje vrtom. Mnogi zaboravljaju da brojne obitelji trenutačno nemaju niti vlastiti dom nakon razornog potresa na području grada Zagreba. Također bi se trebalo prisjetiti i onih koji imaju djecu s razvojnim ili drugim teškoćama te im je dnevna rutina dodatno otežana, kao i onih koji ne mogu doći do svojih starijih roditelja koji su ugrožena skupina tijekom ove epidemije, a imaju i kronične bolesti te ne mogu brinuti o sebi. Žive sami, a bližnji im ne mogu doći u posjet kako bi im pomogli. Sve češće čujemo pojedince, ali i

skupine koje su nezadovoljne, ljutite ili bijesne zbog onoga što trenutačno nemaju ili ne mogu imati zbog različitih razloga, uključujući među njima i mjere ovog ili onog stožera, koje postaju svima sve napornije. Zavisit se prije ili kasnije pokaže lošom za zdravlje u cjelini jer je povezana s neugodnim emocijama i neugodnim mislima. Destruktivnim osjećajima, pa čak i ponašanjima, kao pojedinci ili skupine težimo da nekoga ili nešto uništimo, ili im nešto oduzmemo, samo zato što trenutačno ne možemo imati to što oni posjeduju.

Zahvalnost i radost su saveznici protiv deprimiranosti i tjeskobe. Naime, zahvalnost dovodi ne samo do smanjenja lučenja hormona stresa kao što je kortizol, nego i do poboljšanja imunoloških sposobnosti organizma. Zahvalnost igra ključnu ulogu u našem odgovoru na akutni stres. Ona pridonosi pozitivnom ishodu kroničnog stresa koji nerijetko ima štetan učinak na zdravlje. Može značajno pomoći u prevladavanju psihotrauma, kao i u liječenju različitih bolesti, pa i onih najtežih. Povezana je s pozitivnim mišljenjem, a pozitivno mišljenje je povezano sa zdravljem, dok negativne misli često pridonose bolestima.

Može se čak reći da je jedna od mjera očuvanja mentalnog zdravlja sklonost pronalaženja dobrog u svemu

po formuli „nije svako zlo za zlo“ ili „kad se zatvore vrata otvori se prozor“! Nije važno samo ono što se događa, nego i kakav stav zauzmemo prema događajima, i je li to stav zahvalnosti ili nezahvalnosti, to jest, važna je osobna percepcija aktualnih događaja i naši načini adaptacije na situaciju krize.

Zahvalnost, a ne zavist, je emocija koja povezuje ljude i potiče ih da čine dobro jedni drugima, da budu solidarni i da grade i njeguju društvene odnose. Čovjek je po svojoj prirodi sebično biće, ali njegov opstanak ovisi oduvijek o zajedničkim interesima. Socijalna podrška je

iznimno važna za javno zdravlje i vrijedna je sastavnica socijalnog kapitala za budućnost.

Zahvalnost potiče moralno ponašanje i altruizam, a zavist oduvijek samo destrukciju. Opisana je u povijesti kao jedan od sedam smrtnih grijeha i snažna sila. Zavist je, po nekim autorima, izdaja čovječnosti, a zahvalnost ne samo jedna od najvećih vrlina, nego prilika i izazov da i u ovoj trenutnoj životnoj složenosti naučimo nešto novo te da negujemo vrijednosti koje nam pomažu da preživimo i ne zaboravimo ono osnovno, biti ljudi!



