



Psihološko savjetovalište

051/265-841

Radmile Matejčić 3, 51000 Rijeka

www.ssc.uniri.hr/psiholosko-savjetovaliste.html

ssc@ssc.uniri.hr

Psiholoski aspekti prilagodbe na kriznu situaciju izazvanu epidemijom koronavirusa

Trenutna situacija pandemije koronavirusa u cijelom je svijetu izazvala strah i nemoć. Svi smo na neki način uključeni i izloženi ovom iznenadnom, neočekivanom i nepoznatom stresu. Nitko od nas ne zna koliko će pandemija trajati, koje će posljedice imati, niti tko će se od nas zaraziti. Znanstvenici priznaju da malo znaju o koronavirusu, a istovremeno svjedočimo njegovom brzom i nezadrživom širenju, što dodatno pojačava percepciju opasnosti i osobne ugroženosti.

Naš svakodnevni život se u par dana posve promijenio i kao da je stao. Osjećamo se bespomoćno jer nemamo kontrolu nad svojim životom. Narušena je naša svakodnevnica, socijalni kontakti i osjećaj sigurnosti. Situacija se mijenja iz sata u sat, kao i mjere koje usmjeravaju i ograničavaju naša ponašanja. Izloženi smo neizvjesnosti o ishodu, trajanju i posljedicama koje ova situacija može imati za nas osobno, našu obitelj i društvo u cjelini. Mnogima je upravo toleriranje neizvjesnosti veći problem od straha od same bolesti.

Premda razumljiv, pojačani strah i panika dovode do veće usmjerenosti na negativno, percepcije veće prijetnje (stupanj svoje subjektivne neugode poistovjećujemo s razinom objektivne opasnosti) i aktivacije zaštitnih ponašanja, koja ne moraju biti funkcionalna. U primanju informacija naš mozak djeluje selektivno, veću pažnju pridaje prijetećim, negativnim informacijama (raširenosti virusa, broju oboljelih i umrlih...), a zanemaruje pozitivne, primjerice one o ozdravljenju. Uslijed preplavljenosti strahom, koji je donekle razumljiv i očekivan u ovakvim situacijama, precjenjivanje realnoga rizika dovodi do još intenzivnijeg straha i vjerojatnijeg nepromišljenog ponašanja.

U kriznim situacijama najčešće reagiramo automatski, ali naši uobičajeni načini suočavanja mogu biti nedovoljni za uspješno nošenje s pove novom situacijom, što potiče još veću uznemirenosti.

Većina reakcija koje trenutno doživljavamo, premda se mogu činiti nepoznate i zbunjujuće, zapravo su normalne reakcije na ovu abnormalnu situaciju.

Uobičajene psihološke reakcije na aktualnu kriznu situaciju:

- Osjećaj bespomoćnosti, nedostatka kontrole, nesigurnosti i nepredvidivosti
- Osjećaji napetosti, zabrinutosti, straha, pritiska (kao da smo u klopci),
- Tuga (zbog niza gubitaka)



Psihološko savjetovalište

051/265-841

Radmile Matejčić 3, 51000 Rijeka

www.ssc.uniri.hr/psiholosko-savjetovaliste.html

ssc@ssc.uniri.hr

- Ljutnja (percepcija nepravde da nam je uskraćeno nešto na što imamo pravo)
- Pojačana iritabilnost
- Bezvoljnost
- Smetnje spavanja, promjene apetita
- Nelagoda i bolovi u tijelu
- Nedostatak energije, iscrpljenost (zbog dugotrajne izloženosti stresu i pojačanih zahtjeva za prilagodbom),
- Zbunjenost, osjećaj nenormalnosti
- Dezorganizacija, gubitak osjećaja za vrijeme
- Smanjena radna produktivnost
- Krivnja (jer se osjećamo loše, ne funkcioniramo dobro, ne ispunjavamo očekivanja)
- Pretjerano traženje informacija o bolesti i njezinom širenju
- Pretraživanje vlastitog tijela i traganje za simptomima bolesti
- Učestalija zdravstveno rizična ponašanja
- Suživot u obitelji može biti znatno teži nego u „normalnim“ okolnostima jer smo svi pod stresom, ranjivi i osjetljiviji, a pravila kojih se moramo držati jako stroga i ograničavajuća.

Socijalna distanciranost i izolacija, kao najbolja mjera zaštite od virusa, predstavlja dodatani izvor stresa, što teško pada čak i introvertima, pa uz dugotrajnu izloženost opasnosti može dovesti do intenzivnijih psihičkih smetnji.

Pokazuje se da su negativne psihološke posljedice prisutnije kod osoba mlađe odrasle dobi, nižeg obrazovanja, ženskog spola, onih koji imaju mlađu djecu, a posebno kod osoba koje od ranije imaju neke probleme mentalnog zdravlja.

Što pomaže:

- Dobra informiranost iz pouzdanih izvora, bez pretjerane i stalne izloženosti informacijama
- Socijalna povezanost (na daljinu)
- Maksimalna normalizacija života (u okviru mogućnosti) - zadržati svakodnevnu rutinu (uz ravnotežu između rada, slobodnog vremena, obiteljskog druženja i posvećenosti sebi)
- Aktivnost (u skladu s mogućnostima, preferencijama, prioritetima)
- Pozitivan stav, optimizam
- Korištenje humora



Psihološko savjetovalište

051/265-841

Radmile Matejčić 3, 51000 Rijeka

www.ssc.uniri.hr/psiholosko-savjetovaliste.html

ssc@ssc.uniri.hr

- Prihvatiti neizvjesnost umjesto da je pokušavati promijeniti (ne moramo se nužno dobro s tim osjećati)
- Sjetiti se da upavo u kriznim vremenima dolaze do izražaja prave ljudske vrijednosti – tolerancija, humanost i spremnost da pomazemo jedni drugima.

NE ZABORAVITE:

Premda se radi o pandemiji i univerzalnoj izloženosti iznimnom stresu, nismo svi u istoj situaciji. Rekacije su vrlo individualne i svatko ima svoj način suočavanja.

Teškoće s kojima se suočavaju studenti u aktualnoj kriznoj situaciji i u provođenju nastave na daljinu

- Suživot u obitelji - obiteljski problemi, potencijalno nasilje
- Nedostatak privatnost
- Osamljenost i izolacija od vršnjaka, partnera
- Učenje u novim uvjetima koji nisu uobičajeni (od kuće, u gužvi...) – rad u uvjetima koji asociraju na odmor i opuštanje ili druge obiteljske aktivnosti
- Neadekvatni uvjeti za rad (vlastiti prostor, računalo, osiguravanje tišine i sl.)
- Otežana motivacija i koncentracija – sve zahtijeva više napora, vremena, truda (prisile)
- Nepredvidljivost, nejasna očekivanja od strane profesora, neprilagođenost izvedbanih planova
- Zabrinutost za članove obitelji koji su u inozemstvu, koji su aktivni u pomažućim profesijama izloženim pojačanom riziku (medicinsko osoblje, policija, trgovci,...)
- Opterećenost brigom za članove obitelji (briga za stare, pomaganje mlađoj braći oko škole na daljinu i sl.)
- Zabrinutost u vezi financija – smanjeni prihodi zbog prestanka studentskih poslova, gubitka posla ili smanjenja plaća roditelja, plaćanje iznajmljenog stana u kojem trenutno ne žive (neizvjesno do kada)
- Tehnički problemi s računalom i internetom, uz smanjenu tehničku podršku
- Povećan broj samostalnih zadataka uz nedovoljno vremena za njihovo izvršavanje
- Preklapanja vremenskih okvira za izvršavanje pojedinih zadataka iz različitih kolegija (neusklađenost profesora)
- Nedostatak neposredne komunikacije s drugim studentima i nastavnicima za promptno rješavanje nedoumica i problema
- Nedostatak praktičnih vježbi
- Monotonost - previše zadataka istog tipa
- Nedostupnost potrebne literature



Psihološko savjetovalište

051/265-841

Radmile Matejčić 3, 51000 Rijeka

www.ssc.uniri.hr/psiholosko-savjetovaliste.html

ssc@ssc.uniri.hr

- Previše vremena provedenog pred ekranom
- Nedostupnost uobičajene podrške za izvršavanje svakodnevnih akademskih obaveza
- Dodatne teškoće studenata s invaliditetom – nemogućnost prilagodbe nastave (gluhi, slijepi), neadekvatnost prilagodbe na online ispite – potreba za individualizacijom

Teškoće s kojima se suočavaju nastavnici u prilagodbi na rad od kuće:

- Drugi uvjeti, kontekst koji asocira na druge aktivnosti (opuštanje, kućni poslovi, kuhanje, bavljenje djecom i sl.)
- Organizacija vremena (rad od kuće, kućanski poslovi, briga o djeci, starim i/ili bolesnim roditeljima ili drugim članovima obitelji)
- Nedostatak uobičajenih sustava podrške u brizi za članove kućanstva kako bi se posao mogao raditi (vrtići, škole, ustanove za boravak, itd).
- Poseban izazov - rad uz malu djecu, pomoć školarcima u pohađanju škole na daljinu
- Nedostatak prostora za rad u miru i tišini
- Smanjena koncentracija (brojni novi distraktori)
- Tehnički problemi s računalom i internetom
- Pritisak na savladavanje novih načina i programa za komunikaciju sa studentima, održavanje nastave, provjeru znanja
- Previše vremena provedenog pred ekranom

Preporuke:

- Postaviti prioritete
- Razlikovati što možemo kontrolirati, a što ne
- Razumijevanje nadređenih – ovo nije najproduktivnije razdoblje niti za nastavnike, niti za studente – smanjiti očekivanja i povećati pružanje podrške
- Pravovremena informiranost o promjenama i očekivanjima
- Poslati jasna očekivanja studentima o obavezama na kolegijima, o mogućnostima polaganja ispita, promjenama izvedbenih planova, odrađivanju praktičnih aspekata nastave itd.



Psihološko savjetovalište

051/265-841

Radmile Matejčić 3, 51000 Rijeka

www.ssc.uniri.hr/psiholosko-savjetovaliste.html

ssc@ssc.uniri.hr

Aktivnosti Sveučilišnog savjetovališnog centra tijekom epidemije:

- za studente i djelatnike Sveučilišta u Rijeci i njegovih sastavnica provodi se **telefonsko savjetovanje u kriznim situacijama** (na broj telefona **099 486 7293**), radnim danom od 9 do 14 sati i vikendom od 10 do 13 i od 17 do 20 sati.
- online **pomoć u učenju i polaganju ispita za studente**
- individualni online psihološki tretmani za student
- psihoedukativni materijali na mrežnoj stranici

Pripremila: prof. dr. sc. Ivanka Živčić-Bećirević, voditeljica SSC-a

U Rijeci, 10. travnja 2020.