



Utjecaj COVID-19 pandemije na mentalno zdravlje

Utjecaj COVID-19 pandemije na mentalno zdravlje

Pandemija izazvana SARS-CoV-2 virusom (COVID-19) može biti stresna za ljude. Strah i tjeskoba radi pojave nove bolesti i razmišljanja što se može desiti mogu biti preplavljujuća i izazvati intenzivne emocije u odraslih i djece. Javno-zdravstvene smjernice, poput socijalnog distanciranja, mogu uzrokovati da se ljudi osjećaju izoliranima i usamljenima, te dodatno povećati stres i tjeskobu.

Stres uslijed pojave zarazne bolesti može uzrokovati

- strah i brigu za vlastito zdravlje i zdravlje naših najbližih
- strah radi financijske situacije ili posla
- strah od gubitka usluga na koje se oslanjamo
- promjene u ritmu spavanja ili uzimanja hrane
- poteškoće s koncentracijom
- pogoršanje kroničnih tjelesnih tegoba
- pogoršanje mentalnih poremećaja
- pojačanu konzumaciju duhana, alkohola i drugih štetnih tvari

Način na koji ljudi odgovaraju na stres za vrijeme COVID-19 pandemije ovisi o njihovoj pozadini, socijalnoj podršci obitelji ili prijatelja, financijskoj situaciji, zdravlju i emocionalnoj pozadini, zajednici u kojoj žive, i mnogim drugim faktorima.

Osobe koje mogu jače reagirati na stres u pandemiji COVID 19 bolesti uključuju

- osobe koje imaju viši rizik za teži oblik bolesti (stariji i ljudi s komorbiditetima)
- djecu i adolescente
- osobe koje skrbe za članove obitelji ili najbliže
- osobe na prvoj liniji borbe s oboljelima od COVID-a
- osobe s postojećim poteškoćama mentalnog zdravlja
- osobe koje koriste sredstva ovisnosti
- osobe koje su ostale bez posla ili su na snazi bitne promjene vezane uz njihovo zaposlenje
- osobe sa zaostajanjem u razvoju ili invaliditetom
- osobe izolirane od drugih (oni koji žive sami, ili u slabo naseljenim područjima)

Nošenje sa stresom, na zdrav i konstruktivan način, čini vas, vaše najbliže i vašu zajednicu jačima.

Preporuke za smanjenje stresa uzrokovanog COVID-19 pandemijom

- 1) Ograničite izvore stresa: Oslanjajte se na ograničeni broj službenih informacija i ograničite vrijeme u danu kad ste posvećeni ovoj aktivnosti. Ignorirajte informacije koje dolaze iz neslužbenih ili neprovjerenih izvora.
- 2) Nastavite siguran socijalni kontakt: Povećajte komunikaciju s prijateljima, obitelji i najbližima, ali na distanci. Razgovori preko video-veze ili grupni pozivi s članovima obitelji mogu pomoći u ublažavanju usamljenosti i socijalne nesigurnosti. U slučaju nedovoljne socijalne mreže, profesionalne linije za pomoć su vrlo korisne.
- 3) Zadržite uobičajeni ritam: Zadržite rutinu održavajući postojeće obrasce spavanja i uzimanja hrane. Preporuča se poticati intelektualne, fizičke i socijalne (makar virtualne) aktivnosti. Bavite se tjelovježbom, šecite, istežite se, prakticirajte tehnike opuštanja.
- 4) Usmjerite se na prednosti izolacije: Trebamo biti svjesni da su mjere privremene izolacije neophodne za očuvanje zdravlja svih.
- 5) Ukoliko su učinci stresa preintenzivni potražite stručnu pomoć psihijatra ili psihologa.

Literatura

1. Centers for Disease and Control Prevention <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>
2. European Psychiatry Association <https://www.europsy.net/covid-19-resource-centre/>
3. Hrvatski zavod za javno zdravstvo <https://www.hzjz.hr/aktualnosti/program-za-ocuvanja-mentalnog-zdravlja-borbom-protiv-negativnih-utjecaja-tjeskobe-i-stresa/>
4. Preporuke Hrvatskog psihijatrijskog društva <http://www.psihijatrija.hr/site/?p=3835>