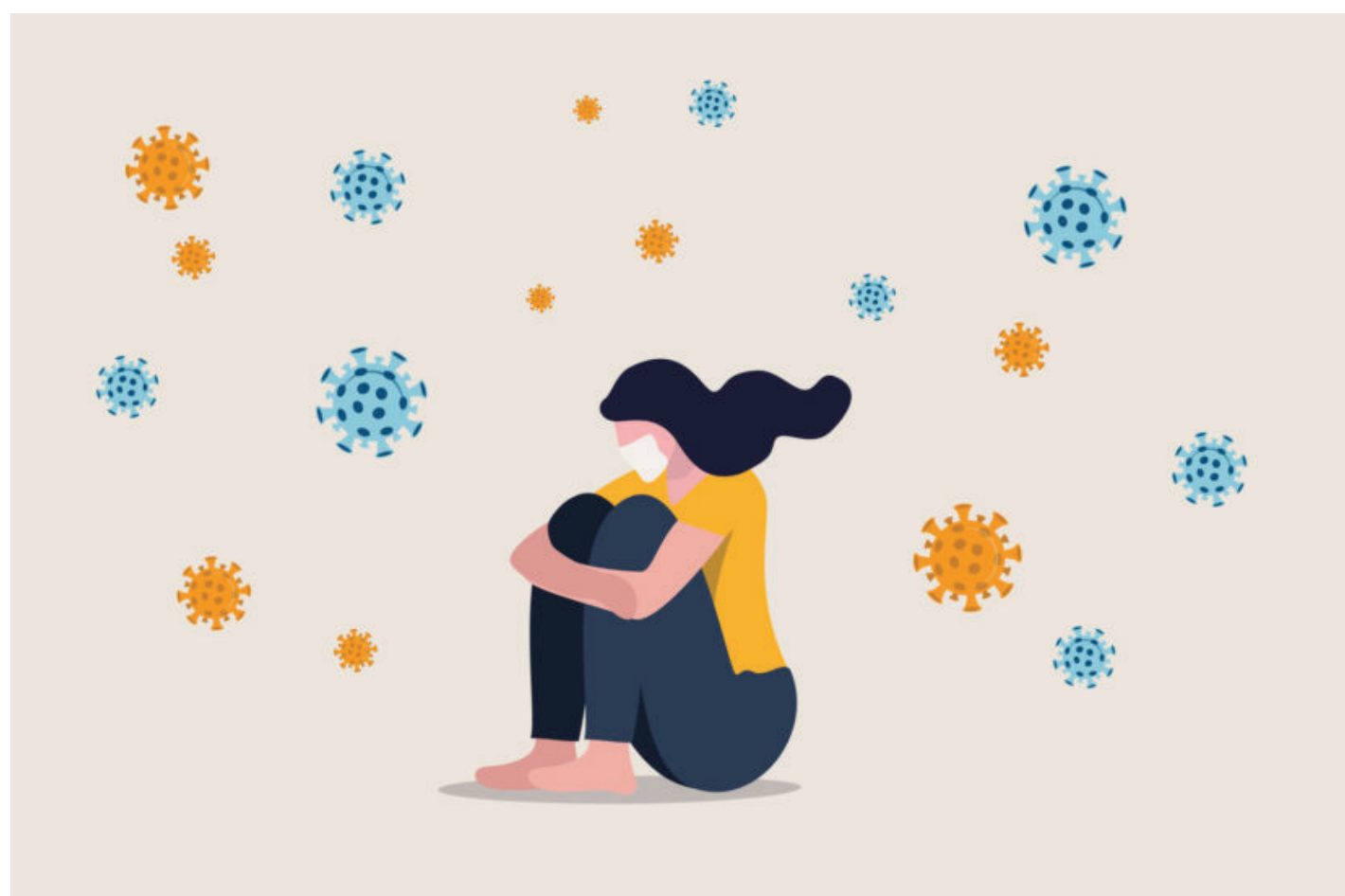


Ментално и психичко здравље током пандемије COVID-19 у Дому ученика

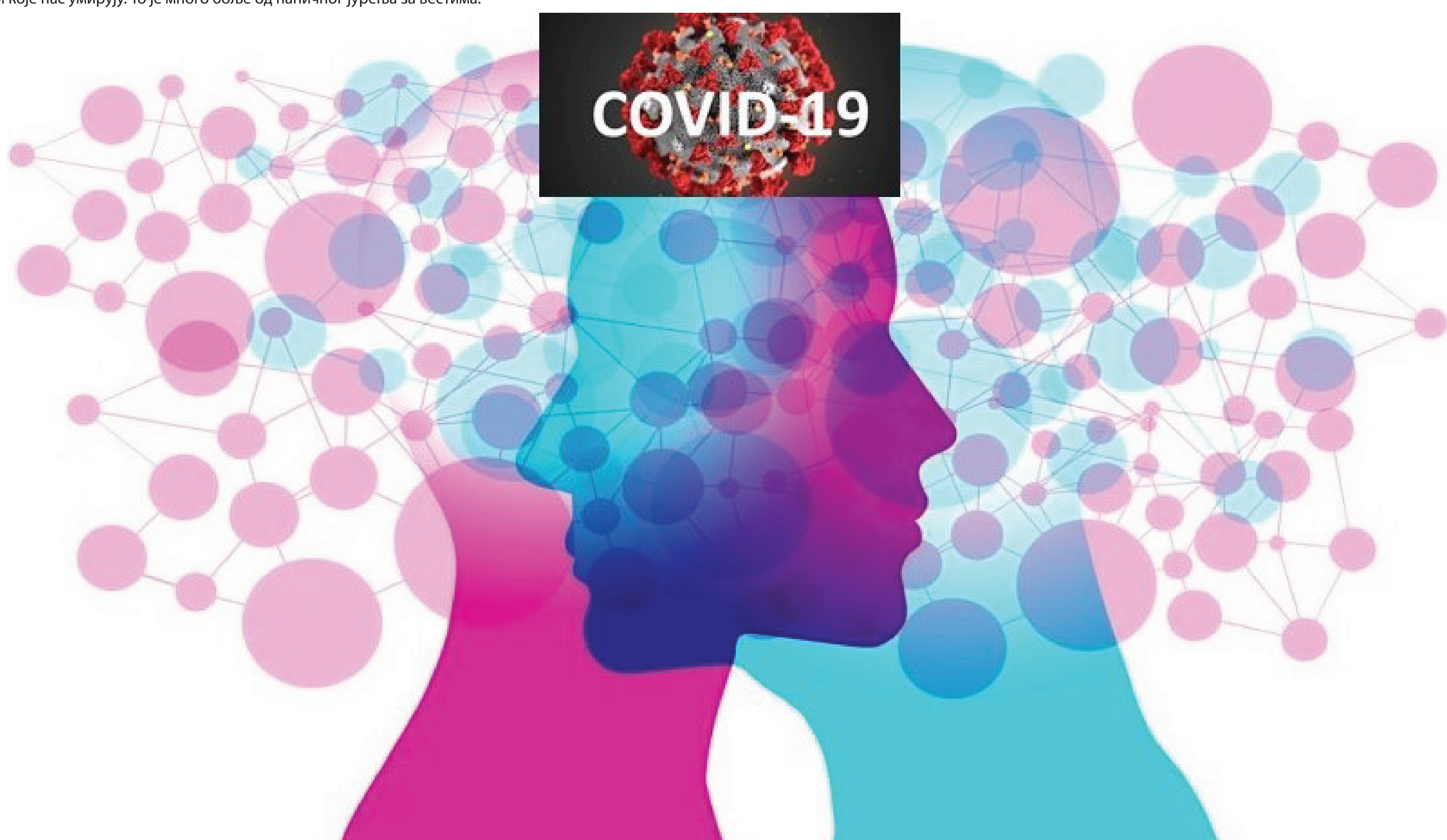


Анксиозност и стрес

- Covid-19 ће нас променити у многим сегментима, емоционалним, људским, блиским и у упознавању себе - што значи развијање отпорности или отпорности на стрес. Ово је веома важно у овој ситуацији. Напад анксиозности је производ нашег менталног процеса, ми га стварамо у себи, то није болест која нас је захватила, то је стање које настаје јер је производ наших мисли. Као што су је створиле мисли, тако и мисли могу нестати
- Будите емпатични. У овом тренутку је веома важно бити емпатичан. Схватите да нико не жели да се зарази. Дакле, то значи да схватамо да се те ствари догађају, да ће се људи заразити и да ти људи заслужују бригу и пажњу нашег друштва, колико год је то могуће.
- Вирус је такав да не знамо ко га има, јер постоје људи који неће имати симптоме, али их заправо преносе. Људи који не знају да имају вирус и понашају се у складу с тим нису криви. Нема стигматизације, нисте криви. Вирус се понаша и мутира у зависности од самог организма.
- Да би се спасили стреса и анксиозности, психолози истичу потребу да контролишемо време у којем се излажемо информацијама о вирусу короне.
- Недостатак контроле и неизвесност су људима највећи проблем. Зато ученици опесивно гледају вести, виси на друштвеним мрежама, скупљају и тачне и нетачне информације, мислећи да ће тиме да обезбеде мир, а само чине да им буде још горе. Не можемо имати контролу над ситуацијом - све је потпуно непознато, а захваћен је цео свет и свима је исто, тако да немамо чак ни репер према којем бисмо могли да се управљамо. Вратимо се стварима које волимо и које нас умирују. То је много боље од паничног јурења за вестима.

Страх као емотивна реакција

- Појава новог Коронавируса COVID-19 представља нову ситуацију, за то многи детаљи још увек нису познати, па је могуће да таква ситуација код људи појачава доживљај опасности и страх за сопствено здравље и здравље своје породице и најближих. Можемо рећи да је страх нормална реакција у оваквим ситуацијама. Поред страха код неких људи јавља се и паника која је интензиван, односно јак доживљај страха. Страх може бити реакција на стварну претњу или претпостављену претњу. Управо у овој ситуацији са Коронавирусом наш страх није одраз стварног ризика који је утемељен на научним, епидемиолошким подацима, већ је наше понашање вођено нашим личним доживљајем ризика и опасности. Што мање знамо о одређеној претњи, све више расте страх и осећај неизвесности.
- О паници и о страху у овој ситуацији још увек немамо довољно података, али нешто можемо да закључимо на основу понашања и емоционалних реакција. Нема пуно истраживања о утицају заразних и инфективних болести на ментално здравље али можемо рећи да ова ситуација утиче и на ментално здравље и потребно је водити рачуна о доброби појединца.



У свакој епидемији уобичајено је да се појединци осећају уплашено и забринуто. Уобичајени одговори ученика који су погођени (директно или индиректно) укључују:

- Избегавање приближавања здравственим установама због страха од инфекције док са друге стране осећају неке тегобе и имају потребу за здравственом заштитом.
- Страх од социјалне искључености/ смештања у карантин (изолацију) може да доведе до стигме повезане са болешћу (нпр. негативан став према особама које потичу или за које се сматра да су из погођених подручја).
- Осећање немоћи да заштите вољене и страха од губитка вољених због вируса.
- Осећање беспомоћности, досаде, усамљености и депресије због изолованости.

Стресни фактори који утичу на понашање и емоционалне реакције код COVID-19:

- Ризик да се не заразимо или да не заразимо друге, посебно у ситуацији када трансмисија болести није 100% јасна. То повећава наш страх.
- Уобичајени симптоми других здравствених проблема (грозница) могу да доведу до погрешног тумачења симптома и страха код људи да су се заразили.
- Родитељи могу да буду забринути и осећају страх да ће њихова деца бити сама без подршке и бриге уколико се они разболе и буду у изолацији.

Наша установа је обезбедила ученицима да учествују у доношењу одлука и да буду редовно и тачно информисани о свим мерама које се предузимају.

Значајну пажњу смо посветили обради васпитних тема које су у вези са одржавањем хигијене, спречавањем ширења заразних болести, одговорношћу према заједници, здравственом културом, комуникацијом у фрустрирајућим ситуацијама, критичким односом према информацијама на интернету, развојем капацитета за толеранцију фрустрације (поводом ношења маске, ограничавања кретања у установи...) и слично.



Аутори: Сузана Станковић, Срђан Митић и Дејан Русимовић