

COVID-19 – препоруке волонтерима

Аутор: др Борис Кордић, редовни професор на Факултету безбедности Универзитета у Београду, председник Одбора за кризне интервенције Друштва психолога Србије

Пандемија изазвана корона вирусом (COVID-19) је подстакла владајуће структуре држава у свету да предузму оштре мере ради сузбијања ширења заразе изазване корона вирусом. Многе државе нису добро одреаговале у почетку због недовољне информисаности и несналажења у ситуацији која се може описати као нејасна, неизвесна, непредвидљива, несигурна. Пример Кине као државе која је применила врло дисциплиновано оштре мере у сузбијању ширења заразе постала је пример за остале државе у свету. За Кину као државу у којој је и даље колективизам израженији од индивидуализма није било проблем да се дате мере спроведу. За земље Европског континента, у којима је индивидуалистичка оријентација доминантна, било је потребно време да се схвати значај ограничавања слободе кретања и међусобног комуницирања као превенције даљег ширења пандемије. Људи су се нашли у ситуацији да ограниче слободу кретања, да се преоријентишу на online комуникације са другима, организације су промениле начин рада и, где год је то могуће, окренуле се раду од куће. Оваква промена у стилу живота диктирана озваниченим мерама изазвала је низ психолошких реакција код људи. И волонтери-помагачи су људи, и стога је за очекивати да ће прва реакција бити као код људи из наше околине са којима највише комуницирамо, међутим, волонтери са Факултета безбедности захваљујући струци поседују знања која се могу применити како би се разумела кризна ситуација у којој се налазимо и нашли путеви најадекватнијег одговора на дату ситуацију. Овај чланак има за циљ да нас подсети на неке од законитости које је наука, посебно социјална психологија, објаснила, да их применимо у прилагођавању на новонасталу ситуацију, и да, на основу искуства самопомоћи, помогнемо другима са којима смо у контакту, било формално или неформално.

- На почетку треба подсетити да је човек биће које се углавном понаша по аутоматизму, такозвани когнитивни лењивац, а само у одређеним ситуацијама користи рацио да добро размисли о ситуацији и донесе адекватну одлуку, такозвани мотивисани тактичар. Когнитивне шеме и пристрасности управљају нашим опажањем света, а несвесни пориви и идентификације са члановима породице из детињства утичу на наше понашање и без наше свести и саморефлексије о томе.
- Прво желим да скренем пажњу на питање ауторитета. Људи имају различити однос према ауторитету. У ситуацији пандемије важно је да се сви придржавају препорука које долазе од владајућих структура друштва, тј. од онога што означавамо као легитимни ауторитет. С обзиром да је реч о ситуацији која је повезана са страхом од смрти многи ће се придржавати препорука како би се заштитили од заразе. Код њих је на делу послушност према легитимном ауторитету. Међутим, постоје људи који имају проблем са ауторитетом и виде послушност као губитак свога Ја, и стога показују облике отпора кроз непоштовање прокламованих мера. Власт против појединаца који упадљиво крше донесене прописе предузима оштре казнене мере као вид контроле понашања. Код људи који показују мања одступања волонтер може пружити подршку на различите начине, посебно истицањем солидарности са другим људима (наглашавање просоцијалних и алтруистичких мотива), објашњавањем потребе за

контролом против “невидљивог непријатеља” и слично. Постоје налази истраживања који су парадоксални и кажу да је ефекат послушности мањи када се појачава лична одговорност за понашање. У том смислу не треба наглашавати властиту одговорност већ солидарност и спремност да сви будемо заједно у борби против пошести која нам прети. Такође није добро охрабривати преиспитивање легитимног ауторитета, бар не док је невоља у току, јер то води несигурности, трагању за другим ауторитетима, смањивању солидарности међу људима и јачању тенденција које воде неадекватном понашању.

- Следеће важно питање се тиче емоционалних реакција. Најчешћа реакција је страх и анксиозност, а као пратеће реакције може да се јави депресивност, појачана иритабилност, обузетост негативним мислима и слично. Постоје наравно екстремни случајеви нарушавања менталног здравља који треба да се упуте надлежним медицинским службама, међутим овде је важно истакнути појачане емоционалне реакције које су очекиване у ситуацији која је ненадана, нова и неизвесна. Приступ психолошке подршке треба да буде сличан психолошкој првој помоћи када се објашњава да су такве емоције нормална реакција на ванредно стање. Даље се може обратити пажња на негативне токове мисли које негативне емоције покрећу. Оне могу да се претворе у круг који не престаје и само додатно појачава почетну анксиозност. Треба упутити људе да је важно да се понашају како је прописано да би се заштитили од преношења вируса, али да у оквиру тих ограничења могу да наставе са својим свакодневним активностима и занимањима. Саветује се да се вести не прате нон-стоп већ у једном периоду дана како би се информисали о тренутном стању. На тај начин човек може да се бави позитивним стварима, да се осећа добро и да шири такву атмосферу са људима са којима комуницира.
- Наредна важна ствар, која следи из претходне, је питање организације слободног времена повезано са самоизолацијом и ограничењем кретања. Човек је у ситуацији да се суочава са монотонијом и досадом. У психоанализи постоји израз “капацитет да се буде сам” који представља развојно достигнуће људи који су прошли искуство довољно доброг родитељства које је у њих усадило осећање благотворног присуства другог и када су сами. Људима који поседују ту способност не представља проблем бити у самоизолацији, поготово што се налазе у свом окружењу (за разлику од ситуације са карантином). Људи који немају развијену способност да буду сами постају нервозни јер се суочавају са проблемом попуњавања слободног времена без могућности виђања са другим људима како су иначе навикли. На неки начин се такви људи суочавају сами са собом и нејасно постају свесни значаја који други људи имају за њихово добро осећање. Данас друштвене мреже, интернет, мобилна телефонија и друга средства комуникације помажу да човек оствари контакт и комуникацију и када није у нечијој непосредној близини.
- Потребно је истаћи и склоност људи да препричавају ствари које су чули на свој начин, а тако се развијају гласине и шире лажне информације. То може бити опасно ако гласине шире људи који обрађују текућа дешавања на негативан начин (људи склони параноидном тумачењу света), тако што, на пример, уводе теорије завере и слична тумачења у ситуацију која је сама по себи кризна. Оваква тумачења знају бити изузетно сугестивна и волонтери морају да препознају властите унутарње реакције које томе нагињу и да се боре против њих скретањем пажње на објективне чињенице и прописане поступке који нас штите да останемо здрави и сачувани.

Ово је само могућа листа важних ствари. Оно што на крају желим да нагласим је важност истицања позитивних осећања и образаца понашања у борби против негативних осећања и понашања. У току пандемије постоје прописана понашања која нас штите од ширења заразе и она представљају одбрамбени систем који треба обавезно користити. Такво понашање убрзо постаје аутоматизовано и човек о томе више не размишља. Али остаје борба са негативним осећањима и понашањима. Најбоље средство није супротстављање, већ истицање позитивног у човеку, чиме се оснажује дубоко људска потреба за животом, повезаношћу с другима и потврђивањем себе.

Листа препорука у раду с људима који су под стресом, анксиозношћу и сличним реакцијама услед кризе:

1. придржавај се чињеница које Влада износи о тренутној ситуацији, прати сајтове Владе намењене корона вирусу,
2. подржавај умрежавање људи, што људи више међусобно комуницирају то се боље ослобађају стреса и боље осећају,
3. ако приметите да се људи не могу носити са ситуацијом и показују претерано јаку анксиозност, тугу, нервозу и слично, упутите их на телефоне за ментално-хигијенску помоћ,
4. промовишите сигурно понашање (хигијена, лична заштита, одржавање потребне удаљености од других, избегавање транспорта, и слично),
5. промовишите само-помоћ, солидарност са другима, подршку заједници,
6. пружајте јасне информације како би се избегла конфузија, спречиле гласине и ширење нетачних информација,
7. не оптерећујте друге небитним информацијама о корона вирусу, на тај начин их емотивно оптерећујете и ускраћујете сагледавање битних информација,
8. увек похвалите и подржите оне који највише раде јер им је потребна подршка јавности да би истрајали у својим напорима и остали сачувани.

Листа реакција које можете приметити код себе услед превише посла:

1. мисли и слике које се намећу против ваше воље,
2. повећана раздражљивост, страх, анксиозност,
3. избегавање, повлачење од људи,
4. појава безразложног беса, љутње,
5. осећање напуштености, усамљености,
6. губитак прибраности и осећаја за одлучивање шта је исправно реаговање,
7. тешкоће са спавањем,
8. осећање кривице и пребацивања себи,
9. губитак интереса за активности које су нам пријатне,
10. проблеми у односу са другим људима.

Ово су нормалне реакције на кризне ситуације и треба се подсетити да од њих не можемо побећи јер је то очекивани облик реаговања. Ако вам се десе неке од ових реакција подсетите се да су оне очекиване, немојте себе да осуђујете због тога, разговарајте са колегама о вашим реакцијама, саслушајте их какве су њихове реакције, чак иако их не можете разумети, и искористите могућност разговора са стручним особама које су експерти за посттрауматске стресне реакције и психичко функционисање у ванредним ситуацијама. Чувајући себе чувате друге!