

REAKCIJE STRESA



**Autor: Prim. Dr sci med. Ranka Radulović Psihijatar, muzikoterapeut
supervizor UMS, psihoterapeut ECP**

Proglašavanje vanrednog stanja zbog katastrofe globalnih razmera, kakva je pandemija virusa covid -19 virusa i mera zaštite života i zdravlja, koje se moraju preduzeti, dovodi do reakcija stresa (1) kod stanovništva.

Psihološke i emocionalne reakcije na stres:

- - Osećanje herojstva, neranjivosti, euforije; poricanje;
- - anksioznost i strah; zabrinutost za sigurnost sebe i drugih;
- - ljutnja; iritabilnost, nemir;
- - tuga, žalost, depresija, neraspoloženje, uznemirenje;
- - krivica ili krivica preživelih; osećanje preplavljenosti beznadežnosti;
- - osećanje izolovanosti, izgubljenosti i napuštenosti;
- - apatija; identifikacija sa preživelim.

Kognitivni problemi

- - Problemi pamćenja; dezorijentacija; konfuzija;
- - usporenost mišljenja i razumevanja; teškoće sa računanjem, postavljanjem prioriteta i donošenjem odluka;
- - slabost koncentracije; ograničeno vreme pažnje; nemogućnost da se prestane misliti o katastrofi;
- - krivica.

Ponašanje

- - Promene u aktivnostima, smanjena efikasnost;
- - teškoće u komunikaciji, povećan osećaj za humor;
- - izlivi ljutnje, snižen fitilj, raspravljanje, svađanje;
- - nesposobnost da se opusti; nesposobnost da odustane u realno bezizlaznoj situaciji;
- - promena u navikama ishrane, promene u intimnim odnosima i seksualnosti;
- - promene u izvođenju posla; periodi plakanja;
- - povećana upotreba alkohola I duvana ili droge;
- - socijalna izolacija i tišina; posebno visoki stepen opreznosti u vezi sa merama sigurosti ili okruženja;
- - izbegavanje aktivnosti ili mesta koja su okidač *sećanja* na traumatsku situaciju.

Fizički:

- - Povećana srčana frekvencija, respiracija; povećan krvni pritisak;
- - uznemiren stomak, mučnina, povraćanje; promene u apetitu, gubitak ili dobijanje na težini;
- - znojenje ili ježenje; drhtavica ruku ili usana; mišićni trzaji; tunelski vid;
- - osećanje nekoordinisanosti; bol u donjim leđima; umor;
- - promene u seksualnoj želji;
- - smanjena otpornost na infekciju; rasplamsavanje alergije i artritisa;
- - doživljavanje knedle u grlu;
- - gubitak kose.

Verovatno ste neke od ovih reakcija prepoznali kod sebe. Reakcije su normalne i svi ih osećaju. Što se budete bolje adaptirali, one će da se smanjuju.

Kada znamo da su preterane?

Preterane su ukoliko se javljaju simultano, velikog su intenziteta ili traju po ceo dan, pa Vas ometaju u svakodnevnom funkcionisanju u okviru kuće, funkcionisanju na poslu ili dovode da ne poštujete preporučene mere od strane države. U tom slučaju treba da se izolujete u okviru kuće, da ne slušate TV vesti ili da prestanete da dobijate informacije on line u vezi sa epidemijom na nekoliko sati. Treba da se odmorite i radite individualne aktivnosti koje Vam inače prčinjavaju zadovoljstvo.

Ukoliko imate radnu obavezu, obavestite svog pretpostavljenog i potražite nekog da Vas zameni na nekoliko sati ili dana, ako je ikako moguće.

Ukoliko se reakcije stresa ne smanjuju tokom vremena, ili se jave drugi simptomi, molim Vas da TELEFONOM ili ON LINE potražite psihološku podršku, ili se javite psihijatru da se koriguje terapija (za one koji se leče ili su ranije lečeni).

Svi licencirani da pružaju psihošku podršku i druge intervencije u domenu mentalnog zdravlja treba da imaju redovnu superviziju.

Kandidati u edukaciji iz psihoterapije i muzikoterapije, kao i drugi volonteri koji su se javili za psihološku podršku prethodno treba da prođu trijažu od nadležnih supervizora da bi se utvrdilo da li su dobro adaptirani i funkcionalni za davanje podrške.

Ostajte zdravo! Ne izlazite iz kuće!

Literatura:

(1) DeWolfe, D. J. (2000). Training Manual for Mental Health and Human Service Workers in Major Disasters, Second Edition. Federal Emergency Management Agency, Washington, DC. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (DHHS/PHS), Rockville MD. Center for Mental Health Service <http://www.mentalhealth.org>.

Beograd, 24. mart 2020.