

PSIHOEDUKACIJA - RECEPT ZA PREŽIVLJAVANJE

Autor: Prim. dr sci med. Ranka Radulović



psihijatar, muzikoterapeut supervizor UMTS, psihoterapeut ECP

Dragi prijatelji!

Godinama radim sa ožalošćenim osobama i pomažem im da se adaptiraju na gubitak.

Mi smo u ratu. Svi smo vojnici.

Verujem da će Vam ove informacije pomoći da prevaziđete osećanje bespomoćnosti, mobilizujete svoje snage, bolje kontrolirate anksioznost i pomognete sebi i svojim najbližim, a time i svima drugima.

Pandemija corona-19 virusa je donela gubitak slobode, života, fizičkog kontakta, posla, planova, novca, navika, iluzija i niz sekundarnih gubitaka koji su povezani sa ovim gubicima i koji se sada dešavaju svima nama.

Prema faznoj teoriji žalosti (Parkes, 1974.) u **adaptaciji na bilo koji gubitak** prolazimo sledeće faze:

1. faza negacije, bespomoćnosti i ukočenosti
2. faza ljutnje, besa, plakanja, čežnje za prošlim vremenom i (samo)optuživanja
3. faza dezorganizacije
4. faza reorganizacije.

Ovo su normalne faze u procesu **adaptacije na gubitak** i svi prolazimo kroz njih. Cilj je da postignemo **fazu reorganizacije.**

Faze nisu oštro odeljene, pa često imamo osećaj da smo napredovali, ali nas neretko neka vest, situacija ili događaj može vratiti na ranije faze, za koje mislimo da smo ih prevazišli.

I to je normalno. Važno je da imate uvid i da ponovo krenete u pravcu reorganizacije.

Problem nastaje ako se neko *zaglavi u prvoj ili drugoj fazi* i ostane tamo duže vremena ili zauvek. To nosi rizik telesne ili psihičke bolesti, bolesti zavisnosti, smrti, invaliditeta, slabe samokontrole, nekoordinisanog ponašanja, sklonosti povredama, naglih izliva emocija, kao i neracionalnih odluka. To dovodi do stagnacije na ličnom, porodičnom i društvenom planu.

Manje ste bespomoćni ako bolje razumete svoje reakcije i reakcije drugih osoba. Oni koji su bolje adaptirani i koji dođu do **faze reorganizacije** u odnosu na sve svoje gubitke, imaju manje šanse da se zaraze, a ako se razbole, više šanse da prežive.

Neki gubici mogu da se nadoknade, a sa drugima moramo da naučimo da živimo. Ukoliko smo dobro adaptirani i uspeli da uspešno završimo proces žalovanja u odnosu na svoje gubitke, kao pojedinci i kao društvo, tada možemo, kada sve ovo prođe, da se brže oporavimo telesno, psihički, duhovno i ekonomski.

Kako izgledaju faze u pandemiji corona -19 virusa?

- **Prva faza** je faza šoka, neverice, bespomoćnosti i ukočenosti.

Na početku ove faze je period upozorenja. U ovoj fazi se gledaju informacije o pandemiji i gubicima koji se dešavaju *negde drugde* i misli kako neće doći u našu državu, grad, ulicu ili kuću. Ljudi ne žele da veruju da je virus opasan kako ga opisuju. Neki sumnjaju u informacije i preduzete mere, komentarišu da u pitanju globalna manipulacija ili imaju neuvremene političke interpretacije i konfrontacije koje druge dovode u sumnju.

Neki propuste priliku da u ovom periodu nabave sve što je potrebno. Često dolazi do osećaja krivice, optuživanja i samouptuživanja, što nije reagovano pravovremeno.

Ne ljutite se na sebe ili na druge. Samo je važno da od sada i buduće budete ozbiljni i *budni*, jer se trenutno dešava ili sledi period glavnog udara virusa, koji dobija na intenzitetu iz sata u sat.

Obično ljudi reaguju anksioznošću i panikom, manje često, histeričnim napadima. Postoje i oni koji se potpuno povlače, prekidaju kontakt preko društvenih mreža, jer je broj informacija koje nas bombarduju za neke neizdrživ. Informacije koje primite, treba da dozirate i da ih dobijate samo od zvaničnih, proverenih izvora. Ukoliko potpuno odlučite da prekinete kontakt sa dobijanjem informacija, to je znak loše adaptacije i *zaglavljenosti* u prvoj fazi. Blagi i srednji stepen anksioznosti i straha je koristan, jer nas štiti od zaraze. Ukoliko neko ima anksioznost visokog stepena i višestruke panične napade, ili je potpuno prekinuo socijalne kontakte, treba da potraži pomoć.

Oni koji ostanu *zaglavljeni* u fazi negacije su opasni po sebe i po druge. Oni izlaze bez preke potrebe, šetaju i druže se.

Porodica, prijatelji, a po potrebi stručna lica moraju hitno da reaguju, a nekada i država, sa svojim kaznenim odredbama, treba da im pomognu da **prevaziđu prvu fazu** i da nastave sa normalnim procesom adaptacije. Pojedinci koji su *zaglavljeni*

u prvoj fazi stavljaju postove koji su izraz bespomoćnosti (nema dovoljno hrane, novca, opreme, zdravstvenog kadra, kreveta i sl.), ili i dalje stavljaju pod sumnju izjave struke i mere države.

Ova situacija pandemije je svima nepoznata i svi se u prvom trenutku osećaju bespomoćno. Svi zajedno, i pojedinci i struka i država, moramo brzo da učimo i da se prilagođavamo u hodu. Brza cirkulacija pozitivnih i negativnih informacija je neophodna, ali svako od nas treba da pokuša da kontroliše svoju bespomoćnost, anksioznost i sumnjičavost koju manifestujemo i kroz FB postove. Ukoliko su postovi samo iz prve faze - faze bespomoćnosti, oni pojačavaju anksioznost kod drugih, retraumatizuju i *blokiraju* druge u prvoj fazi i unose defetistički moral, kod onih koji se bore u prvim redovima.

Na svaki način se trudite da ne ostanete u fazi bespomoćnosti. Nastojte da svoja pitanja i sumnje prosledite putem profesionalaca i novinara, a odgovore dobijete sa zvaničnog, centralnog mesta informisanja.

- U **drugoj fazi** se smenjuju ljutnja, bes, sa plakanjem, čežnjom i (samo)optuživanjem.

Ljutnja i bes mogu biti usmereni prema sebi, članovima porodice, prijateljima, poslodavcima, kolegama, pretpostavljenim, komšijama, predstavnicima države, doktorima, Bogu, turistima koji su se *šetali po Milanu i drugde*, emigrantima *koji se vraćaju bolesni i kojima je sada naša država dobra*, pozivanjem na prošlost i nekadašnje greške.

Manifestacije ljutnje i besa možemo pratiti preko medija i na FB postovima. Osećanje ljutnje i besa se smenjuje sa čežnjom za prošlim vremenom, propuštenim prilikama, plakanjem.

I ovo možemo pratiti na FB i društvenim mrežama; npr. prethodnih dana smo imali masovnu poplavu slika iz detinjstva gde je veliki broj korisnika FB imao potrebu da regredira kroz igru izazova i da se vrati u neko drugo, srećnije vreme. (Kod nekih to može biti i manifestacija prve faze, faze bespomoćnosti.)

Nakon toga je kao odbrana od regresije stigao novi izazov da se postave fotografije *moćnih, zadovoljnih žena*, koja nije imala veći odaziv.

Uprkos tome, naš nagon za preživljavanjem se aktivira, postepeno počinjemo da se organizujemo i funkcionišemo. Malo po malo, sve bolje. I tako, nakon inicijalnog šoka, imamo adrenalinski nalet i period *spasilaca*. Pojavljuju se fotografije zdravstvenih radnika i svih drugih,

koji pomažu da se život odvija normalno. Prikazujemo inovativne i kreativne pojedince i kolektive. Stanodanci opraštaju kirije stanarima. Javljaju se donatori. Svi su heroji. I oni koji rade i oni koji ostaju kod kuće, Slikaju se u zaštitnim odelima. Čuje se podrška zdravstvenim radnicima u 20 sati, komponuju se pesme podrške, raste solidarnost, branimo se humorom, volonteri se mobilizuju. Pojavljuju se grupe i pojedinci koji pružaju stručnu pomoć i koji su sve bolje koordinisani.

Ako ste u **spasilačkom periodu**, morate biti pojačano oprezni i da imate kritičnu distancu u odnosu na svoje izjave, postupke i delovanje, kako ne biste dodatno ugrozili sebe i druge. Može se desiti da iako više radimo, rezultat bude slabiji od očekivanog. Broj zaraženih i umrlih raste.

- Sledi **treća faza**, faza dezorganizacije.

Ova faza nosi razna iskušenja, jer ne znamo koliko će dugo pandemija trajati. Preživeli i preostali lako mogu da se vrate u prethodne faze jer će se gubici sada dešavati među poznanicima. Biće veliki broj razočaranih, koji će stalno meriti i upoređivati koliko je ko pomoći dobio, analizirati druge i onih koji će tražiti izgovore za sopstveno činjenje i nečinjenje, bez kritične distance i samouvida.

Manje nastradali pojedinci, firme i države će se prepoznati, pomagati, povezati i krenuti ispočetka. Nasuprot tome, zlo i rivalstvo će klijeti i tražiti plodno tlo. Zaposleni koji održavaju sistem i volonteri će početi da se osipaju, finansijski resurski da posustaju, kolektivi će da se umore i smanje zbog povećanog broja premorenih, zaraženih, umrlih i slabo adaptiranih. Zastali poslovi će se gomilati, a ekonomski pritisci i rokovi će nas pritiskati.

- Moraćemo da iz dana u dan nalazimo nove mere i rešenja koja će nam pomoći da preživimo, što će nam pomoći da dođemo do **poslednje faze ili faze reorganizacije**.

Oni koji prežive, iz krize će izaći pročišćeni, sposobniji i bolji. Ukoliko želimo da preživimo moraćemo da revidiramo sistem vrednosti i svoje istinske potrebe.

Pravi autoriteti će zauzeti svoja mesta.

Nemojte da se plašite. Svaka bolest, pa i ova, je naša maladaptivna odbrana koja treba da nas izleči od sopstvenog života. Virus je stigao da *izleči* našu planetu i naše živote. Imaju šansu da prežive pojedinci, porodice, kolektivi i narodi koji su fizički, psihički i duhovno najjači.

Domen fizičkog, psihičkog i duhovnog zdravlja je **sistem spojenih posuda**. Ukoliko ste trenutno u jednom od gore navedenih domena slabi, *nadomestite ga i dolijte* iz druga dva. Naša planeta je sistem spojenih posuda. Nema nedodirljivih.

Mere koje se preuzimaju na individualnom, kolektivnom i globalnom nivou moraju da budu **u skladu sa ovim fazama**

.

Nemojte da plašite. Naša planeta ozdravlja. I mi ćemo.

Oni koji prežive.

Radulovic, R. (2012): **Complicated Grief Ractions**, in Psychiatry and Religion - Man between reality and madness – How we can help him? Ed. Psychiatric Section of Serbia, Psychiatric section of Vojvodina, Vršac, 93-134

Beograd, 29. mart 2020.