

NIJE DOVOLJNO DA NE IZLAZITE IZ KUĆE I POŠTUJETE PREPORUČENE MERE ZAŠTITE - TO JE MINIMUM KOJI MOŽETE DA URADITE

Autor: Prim. dr sci med. Ranka Radulović



Psijatar, muzikoterapeut, supervizor UMTS, psihoterapeut ECP

Nadam se da ste izašli iz **prve faze** - faze šoka, bespomoćnosti i negacije i da ste malo bolje ili mnogo bolje adaptirani u kontrolisanju straha i anksioznosti koji su, ukoliko su malog do srednjeg intenziteta, pokretači naših mehanizama odbrane i nagona za preživljavanjem.

U trenutku kada pandemija covida-19 sve više uzima maha i ide ka svom vrhuncu, želim da

verujem da ste postavili održavanje telesnog, psihičkog i duhovnog zdravlja kao svoj lični, porodični i kolektivni prioritet, a to znači uspostavljanje i odražavanje telesne, duševne i duhovne ravnoteže, redovno dopremanje, spremanje i uzimanje hrane, redovno spavanje i vežbanje, kao i obavljanje radnih aktivnosti van kuće ili u kući.

Normalno je da ste ispunjeni čežnjom za prošlim vremenima, da ste tužni i ljuti, jer su to normalne reakcije u **drugo** fazi procesa adaptacije na pandemiju i na sve gubitke koje nam je ona donela.

Uprkos tome, veoma je važno da ne ostanete *zaglavljani* sa osećanjima iz **prve** i **druge** faze adaptacije, jer tako smanjujete rizik širenja zaraze kod sebe i svojih najbližih, a lično doprinosite da se pandemija zaustavi.

Neki su u **trećoj fazi - fazi dezorganizacije**, pa im se čini da sav napor koji ulažu i mere koje poštuju ostaju bez rezultata. Ti koji su *najbrži u adaptaciji*, sada ne smeju da posustanu. Ne treba da gledaju šta je bilo ili da misle šta će biti, koliko će pandemija trajati i da li ćemo izdržati. U trenutku krize potrebno je da mislite samo **ovde i sada**, i da se fokusirate na ono što trenutno radite i gde se nalazite. Da do najsitnijeg detalja poštuju propisane procedure, da ne reagujete naglo, da sebe i druge čuvate dodatno, i da znate da se sve što Vam se dešava - to je Vaša mera i da je to prilika za lični razvoj. Jer da nije, ne bi Vam to bilo.

Da bismo svi krenuli ka poslednjoj, **četvrtoj fazi - fazi reorganizacije** koja donosi kraj pandemije i ozdravljenje na individualnom, kolektivnom i globalnom planu, morate da znate da nije dovoljno da se samo poštuju predložene mere zaštite i da svi ostanemo kod kuće - to je **MINIMALNO**, što možemo da uradimo.

Molim Vas da mi ne zamerite, što ću biti direktna sa sledećim pitanjima.

Samo želim da Vas navedem na razmišljanje u cilju pokretanja i razvijanja zrelih mehanizama odbrane.

Da li, zaista, striktno poštujete propisane mere i da li pojačano obavljate sopstvenu higijenu i higijenu stambenog i poslovnog prostora?

Da li postoji razlika u odnosu na pre par nedelja, ili u odnosu na prošlu nedelju?

Da li ste napravili zone u stanu, koje treba da rangirate kao apsolutno čiste, srednje čiste i prljave?

Da li to održavate svakoga dana?

Da li se svi ukućani/kolege toga pridržavaju?

Da li imate dodatne mere, ukoliko neko od ukućana mora da zbog posla izlazi van kuće, ili ukoliko imate osobe koje pripadaju rizičnoj grupi?

Da li ste popisali zalihe i rok isteka hrane, suplemenata, lekova, higijenskih i kozmetičkih sredstava, zaštitne opreme koje ste napravili u proteklom periodu?

Da li ste napravili plan potrošnje kućnih zaliha i koliko vremena unapred? Da li kontrolišete troškove?

Da li vežbate redovno?

Da li se vagate svakog dana?

Da li svakoga dana naučite nove stvari, bez obzira koje ste godište?

Da li primete informacije, psihološku i drugu pomoć, samo iz pouzdanih izvora?

Da li ste u svojoj kući i kompaniji uspostavili krizne mere i red, koji podrazumeva jasan sistem komandovanja i raportiranja?

Da li ste se povezali preko vibera i društvenih grupa sa porodicom, prijateljima, komšijama, kolegama, članovima kluba, udruženja?

Ukoliko se lečite, da li ste uspostavili telefonski ili on line kontakt sa vašim lekarima? Koji metod koristite za održavanje duševnog i duhovnog zdravlja?

Koji Vam je post u vezi pandemije na društvenim mrežama najsmješniji?

Koja Vam je pesma nastala povodom covid pandemije najbolja?

Da li imate mogućnost da se, samo na kratko, izolujete od vesti, kolega i članova porodice?

Da li imate spisak osoba koje pozovete na dnevnom, nedeljnom i mesečnom nivou?

Da li Vaši najbliži i Vaši poznanici trenutno imaju problem adaptacije na pandemiju i predložene mere zaštite ili neki drugi konkretan zdravstveni ili životni problem? Kako možete da im pomognete u uslovima izolacije i samoizolacije?

Da li imate osobu koju odmah možete da pozovete i koja Vam je dostupna 24 časa?

Da li ste eliminisali ili dozirali sve generatore stresa iz spoljašnje sredine koji Vam slabe imunološki sistem?

Dragi moji, nije vreme za relaksaciju i meditaciju. Mi smo u ratu. Mislite o tome.

Ukoliko ste stigli do kraja ovog teksta, i počinjete da mislite o ovome što ste uradili, a šta niste, ili ako se ljutite što postavljam ova pitanja, izašli ste iz regresije i već ste se pokrenuli.

Samo napred!

PS. Inspiracija za post je ova divna ilustracija koju je napravio Dan Bejar.

Beograd, 5. april 2020.