

## SMRT I PANDEMIJA COVID-19

Naučimo da *žalujemo u hodu*

Autor: Prim. dr sci med. Ranka Radulović



**psihijatar, muzikoterapeut, supervizor UMTS, psihoterapeut ECP**

Dragi prijatelji,

Svedoci smo da broj smrtnih slučajeva zbog infekcije virusom covid-19 svakoga dana raste. Nekada članovi porodice i prijatelji imaju par sati, dana ili nedelja da se pripreme za fatalan ishod ukoliko je osoba u teškom stanju. Često se dešava da nas, zbog skokovite i nagle prirode ove bolesti, smrt bližnjeg, poznanika ili informacija o smrti nepoznate osobe sa kojom možemo da se identifikujemo, iznenadi i dočeka nespremno.

**Fazna teorija žalosti** Colina Parkesa govori o fazama koje prolazimo u adaptaciji na gubitak.

**Prva faza** je faza šoka, negacije i bespomoćnosti.

Sledi **druga faza**: faza plača, čežnje, besa, ljutnje, optuživanja i samooptuživanja.

Zatim, sledi **faza dezorganizacije**, kada imamo neuspele pokušaje da se adaptiramo na gubitak i konačno, **poslednja faza, faza reorganizacije**, kada naučimo da živimo sa gubikom, da i pored toga što smo doživeli gubitak, možemo da uživamo u životu i ponovo budemo funkcionalni u skladu sa svojim telesnim, psihičkim i socijalnim kapacitetima.

Ovo su normalne faze kroz koje svi prolazimo i koje imaju svoj vremenski tok. Faze nisu oštro odvojene. Taman kada pomislimo da proces žalovanja ide svojim tokom i da smo malo bolje, može da nas neki događaj, susret, godišnjica, a nekada samo izjava vrata u ranije faze, za koje mislimo da smo ih prevazišli.

Žalost zbog gubitka značajne osobe nikada ne prolazi. Samo naučimo da živimo sa tim. Žalovanje je aktivan proces. Traje satima, danima, mesecima. Neki nikada ne mogu da prevaziđu smrt bliske osobe, ostanu fiksirani u prvoj ili drugoj fazi i ostanu sa **komplikovanom reakcijom žalosti** disfunkcionalni do kraja života.

**Proces žalovanja** usled skorašnjeg gubitka tzv. **akutna žalost** može da zbog preplavljenosti afektom nosi rizik nekontrolisanih reakcija i izjava, slabije pažnje i koncentracije, autoagresivnog i heteroagresivnog, slabije motorne koordinacije i traumatofilnog ponašanja, a samim tim i povećanog rizika obolevanja. Ukoliko se desi da je proces žalovanja usporen i da je ožalošćena osoba fiksirana u **prvoj ili drugoj fazi** duže vremena, to nosi rizik nastanka komplikovane reakcije žalosti i stagnacije u raznim domenima ličnog, porodičnog i društvenog delovanja, kao i rizika nastanka raznih psihijatrijskih i psihosomatskih poremećaja, bolesti zavisnosti, defetističkog ponašanja i antisocijalnog delovanja.

Globalne katastrofe, kao što je i pandemija covid-19 virusa, inače nose rizik nastanka komplikovanih reakcija žalosti, što će imati dugotrajne štetne posledice za fizičko i psihičko

zdravlje pojedinca, porodice, manjih i većih grupa, kao i čovečanstvo u celini.

Tokom pandemije se okolnosti menjaju iz minut u minut. Gubicima smo *zatrpani* i *nemamo vremena* za žalovanje, jer smo istovremeno okupirani sopstvenim preživljavanjem. Moramo naučiti ove faze i da *žalimo u hodu*, a prepoznati emocije i ponašanje koje ih karakterišu.

U normalnom životu, nakon smrti bližnjeg, možemo da uzmemo dane odsustva. Možemo da organizujemo sahranu, sprovedemo verske obrede i dobijemo podršku najbližih. Zbog epidemiološkog rika, to je sada otežano ili nije moguće. Predstavlja veoma *ozbiljan problem* ako se neko duže *zaglavi* u

### **prvoj**

(fazi šoka, negacije i bespomoćnosti) ili

### **drugoj fazi**

žalovanja (ljutnje, besa, plakanja, čežnje i optuživanja), jer je manje funkcionalan u trenutku kada smo svi fokusirani na zaustavljanje pandemije i preživljavanje, kao pojedinci i kao narodi.

Nekada se prva faza manifestuje time da preživeli odbijaju da pominju gubitak, govore ili se ponašaju kao da je preminula osoba živa. Drugi opet ne mogu da prestanu da plaču, da se ljute i da optužuju. To ne znači da neko neće, nego u tom trenutku ne može da prihvati gubitak zbog ličnih kapaciteta, a nekada objektivnih okolnosti.

Rizikofaktori koji dovode do **stagnacije u procesu žalovanja** i nose rizik kasnijeg nastanka **komplikovane reakcije žalosti** su sledeći:

- osoba je umrla brzo u bolnici i na respiratoru i njeni najbliži nisu stigli da se oproste sa njom
- osoba je umrla u inostranstvu; nije mogla da se obavi sahrana i prateći pogrebni rituali zbog zabrane okupljanja i rizika zaraze;
- nije bilo moguće da pokojnik bude dopremljen na groblje, nego je sahranjen u zajedničkoj grobnici.
- Nekada su drugi članovi u bolnici, u teškom stanju, pa za smrt bliske osobe čuju tek kada

izađu iz intenzivne nege ili budu skinuti sa respiratora.

Posebno su pod rizikom da se *zaglave* u žalovanju oni pojedinci i grupe koji imaju tzv.

*obespravljenu žalost*, tj. nemaju mogućnost da za pokojnikom žale javno, jer nekada veza sa pokojnikom **nije bila javna**, a nekada ne mogu da dobiju porodičnu i socijalnu podršku.

Jedna je stvar ako neko umre kao junak na svom radnom mestu ili braneći druge, a druga ako je *dezertirao*, razboleo se jer nije poštovao procedure zaštite ili još najgore, ako je svojim ponašanjem doprineo da se zaraze drugi.

Ljutnja, bes, plakanje, čežnja, krivica, optuživanje i samooptuživanje su dominantni znaci **drug e faze** žalovanja.

Pandemija covid-19 ima brojne rizikofaktore koji generišu ljutnju koji mogu da pojedinca i grupu zaglave u **drugoj fazi**:

- najčešće ukoliko je pokojnik oboleo ili umro jer se izlagao riziku obolevanja uprkos tome što je bio rizična grupa ili nije znao da je rizična grupa
- nije poštovao mere izolacije, samoizolacije i zaštite od infekcije
- nije dobio pomoć na vreme iz subjektivnih ili objektivnih razloga
- ukoliko opasnost nije bila prepoznata u dovoljnoj meri
- ukoliko se nismo na vreme spremili
- ukoliko nije bilo dovoljno opreme ili pravilne raspodele
- ukoliko je organizacija mogla biti bolja
- ukoliko je ekonomski interes bio ispred života ljudi
- ukoliko su jedni pobjegli, a drugi žrtvovani
- ukoliko jedni samo kritikuju, a sede kod kuće
- ukoliko neko svesno ili nesvesno unosi defetizam
- ukoliko je politika pod formom slobode i demokratije važnija od objektivnih činjenica
- ukoliko su formalne titule i samoreklamiranje ispred struke
- ukoliko je crkva važnija od vere, a pojedinci, narodi ili kao čovečanstvo *toliko grešni* pa nam je ovo

*Božija kazna*

.

**Pitanje krivice** je veoma opasno. Ako je bolest kazna koju smo zaslužili, onda će oboleli i preživeli imati više šanse da se zaraze i umru. Nakon smrti bliske osobe, posebno je opasan

*sindrom preživelih*, koji su krivi što su živi, u čijem je korenu krivica i samooptuživanje, koji može imati nekada racionalne, a nekada iracionalne korene.

Dragi moji, svedoci smo kako se proces žalovanja preneo na društvene mreže. Ukoliko je umro neko vama blizak ili neko za kime žalite, ukoliko niste imali priliku da se oprostite ili ne možete da odete na sahranu, napravite *svoju ličnu sahranu* preko platformi za on line komunikaciju.

Sahrana je veoma važna. To je činjenično stanje, da bi proces aktivnog žalovanja i

*prelazak u drugu fazu* mogao da počne.

U tom cilju, dok traje pandemija, muzikoterapeuti **UMTS**, angažovani u **Hatorumu** će za vreme pandemije da besplatno organizuju

*muzičke ispraćaje*

za grupe ožalošćenih, radnim danom od 17-18h, kako bi im pomogli u procesu žalovanja i omogućili da se pozdrave sa pokojnikom, a time podrže proces aktivnog žalovanja.

Ovi muzički ispraćaji će se organizovati prvenstveno za zdravstvene radnike, a po mogućnosti i sve druge znane i neznanе, koji su se zarazili boreći se protiv pandemije na prvoj borbenoj liniji. U tu svrhu će biti napravljena posebna FB grupa **Hatorumov nebeski klub**, a raspored on line sahrana će biti postavljen preko na FB strani

**Centar Hatorum za ožalošćenu decu i odrasle**

.

Sve ožalošćene i zainteresovane pozivamo da se jave na [office@hatorum.com](mailto:office@hatorum.com) , u vezi daljih instrukcija.

Svim prijateljima, koji su me kontaktirali, a čiji se najmiliji trenutno nalaze na respiratoru i bore se za život, poručujem da su srećni oni koji su stigli do respiratora i do bolnice; da bi izbegli paniku, neka se fokusiraju na **ovde i sada**, obavljaju svoje redovne aktivnosti jer bi to od njih očekivali njihovi najmiliji. Neka se mole Bogu da svima zajedno, bolesniku, zdravstvenom osoblju koje ga opslužuje i njima samima koji ga čekaju, da snage da daju svoj maksimum sada i u vremenu koje dolazi. I da imaju vere, da sve što se dešava I kakav god da bude ishod, je upravo naša mera.

Autor ove divne ilustracije je Geoff Mcfetridge. Beograd,

14.04.2020.