

# Dr. sc. Ljiljana Muslić, HZJZ: Psihološki aspekti pojave koronavirusa



Pojava koronavirusa SARS-CoV-2 u Kini 2019. godine i njegovo širenje zaokupilo je pažnju stručnjaka, medija i opće populacije. Iako je to donekle očekivano, u posljednje vrijeme, posebice s prvim zabilježenim slučajevima oboljelih u Hrvatskoj, sve više se u medijima spominje kako se proširila panika i strah među ljudima od moguće zaraze te smo bili svjedoci ili smo u medijima čitali o nepotrebним ponašanjima kao što su masovna kupovina i stvaranje zaliha hrane, zaštitnih maski i sl., do neopravdanih napada na strane državljanе ili ljudе koji dolaze iz žarišta zaraze, izravno ili preko društvenih mreža.

Budući da pojava novog koronavirusa SARS-CoV-2 predstavlja novost te mnogi detalji nisu poznati što pojačava osobni doživljaj opasnosti, strah je normalna reakcija. Panika pak predstavlja intenzivan, odnosno jak doživljaj straha, a strah može biti reakcija na stvarnu prijetnju ili prepostavljenu prijetnju – prijetnju koju prepostavljamo ili očekujemo i percipiramo na temelju naše osobne procjene ili doživljaja rizika. To je slučaj i s doživljajem prijetnje od zaraze koronavirusom. Strah i tjeskoba, a s tim u vezi i naše ponašanje, često nije odraz stvarnog rizika utemeljenog na epidemiološkim podatcima već odraz našeg osobnog doživljaja rizika ili opasnosti.

Koliko su zapravo ljudi u strahu i kolika je razina panike u populaciji trenutno prvenstveno zaključujemo na temelju onoga što vidimo u bliskom okruženju ili preko medija. To nije ni na koji način provjereno, ispitano ili istraživano, a i općenito je malo podataka i istraživanja o utjecaju izbijanja epidemija i pandemija zaraznih bolesti na mentalno zdravlje. Ono što sa sigurnošću ipak možemo reći jest da je koronavirus u centru pozornosti javnosti i jedna od vodećih tema u posljednje vrijeme.

## **Razlozi zbog koji se prijetnja zaraze i opasnosti koronavirusom doživljava kao veća opasnost od sezonske gripe**

Postavlja se pitanje o razlozima zbog kojih se prijetnja od zaraze koronavirusom doživljava kao veća opasnost od sezonske gripe. Važno je pritom osvrnuti se na obilježja trenutne prijetnje od zaraze koronavirusom, jer specifična obilježja prijetnje povećavaju emocionalnu reakciju, ali i osvrnuti se na razloge zašto ljudi općenito pokazuju sklonost čuti loše informacije, a ne i one umirujuće.

Neka obilježja prijetnje povećavaju emocionalnu reakciju i doživljaj rizika i opasnosti. Istraživanja su pokazala da postoji sklonost u precjenjivanju opasnosti kod novih rizika, odnosno novih vrsta opasnosti. Naime, više se brinemo kada su u pitanju novi i nama do sad nepoznati rizici, nego neki poznati. U ovom slučaju možemo napraviti usporedbu između sezonske gripe i prijetnje zarazom koronavirusom. Koronavirus je nov virus te kao takav nova prijetnja koja nam je manje poznata od sezonske gripe. Što manje znamo o određenoj prijetnji raste strah i osjećaj neizvjesnosti te se nerijetkojavljaju i ponašanja kojima se pokušava vratiti osjećaj kontrole, ponašanja kao što su spomenuta masovna kupovanja i stvaranje zaliha hrane i potrepština, kupovina zaštitnih sredstava i maski i sl. To je pojava koja se ne događa samo u Hrvatskoj već i šire. Također, rizike kojima se osoba svjesno i dobrotvoljno izlaže obično doživljavamo manjima za razliku od onih koji nisu dobrovoljni i nisu dostupni našoj kontroli, kao što je koronavirus.

## **Zašto ljudi čuju samo loše stvari, a ne i umirujuće informacije od stručnjaka?**

Istraživanja su pokazala da u svakodnevnom životu, kako bi se brzo donijela odluka o čemu se brinuti, a o čemu ne, mozak koristi „mentalne prečice“ koje se odvijaju na nesvjesnoj razini, i instinkti i emocije tu igraju važnu ulogu. Usto je mozak skloniji pamtitи loše i općenito je osjetljiviji na neugodne i loše informacije koje su ključne za preživljavanje. Zapravo u primanju informacija mozak djeluje selektivno, veću pažnju pridaje lošim informacijama (raširenosti virusa, broju oboljelih, broju umrlih...), a zanemaruje primjericе one o ozdravljenju. Dodatno, uslijed preplavljenosti strahom, koji je donekle razumljiv i očekivan u ovakvim situacijama, precjenjivanje realnoga rizika može dovesti do još intenzivnijeg straha, a on pak do nepromišljenih ponašanja.

## **Kako se nositi sa strahom?**

Iako je strah normalna reakcija koja u određenoj mjeri pomaže da budemo pozorniji na moguće izvore prijetnje i da povećamo brigu o svom zdravlju općenito, pretjerani strah i panika mogu više u tome više štetiti nego koristiti. Kako bismo „upravljali“ našim doživljajem rizika, a time i našim doživljajem straha, evo nekoliko preporuka:

Važno je prvo i osnovno naći i pratiti provjerene i vjerodostojne izvore informacija[1]. Usto je važna kontinuiranost i dosljednost informiranja, ali ne pretjerano i stalno.

Drugi važan način na koji možemo upravljati osobnim doživljajem rizika je da si postavimo nekoliko jednostavnih pitanja, kao što su Postoji li razlog zbog kojeg mislim da sam ja osobno u riziku od zaraze? Jesam li bio u kontaktu s mogućim slučajevima zaraze? Takvim promišljanjem smanjujemo mogućnost doživljaja rizika na nesvesnoj i instinkтивnoj razini, odnosno racionalnije promišljamo o mogućoj opasnosti.

Treća preporuka je da promišljamo koje su to mjere i načini, odnosno naša ponašanja kojima uspješno možemo doprinijeti smanjivanju rizika. Na tom mjestu je ponovno važno donositi odluke na temelju vjerodostojnih informacija od strane stručnjaka. To uključuje i ponašanja vezano uz načine na koje možemo zaštiti sebe, ali i druge ljudi. Navedenim načinima i ponašanjima odgovorno se ponašamo prema svom zdravlju, ali i zdravlju drugih osoba.

Ovo je trenutak u kojem je važno osvijestiti i važnost općenite brige i ulaganja u vlastito zdravlje te prilika da promjenama u našem zdravstvenom ponašanju prihvativmo stilove života koji doprinose općenito boljem očuvanju našega zdravlja, uključujući doprinose boljom zaštitu i od zaraznih kao i kroničnih nezaraznih bolesti. To bi mogla biti četvrta važna preporuka i poticaj kada govorimo o tome što možemo učiniti.

I na kraju, peta važna preporuka, ne zaboravimo da ne reagiraju svi jednako na situacije potencijalne prijetnje za zdravlje, neki reagiraju većim stresom, zabrinutošću i tjeskobom. Bez obzira na ozbiljnost i jačinu ugroze neki pojedinci bit će više, a neki manje uznemireni. Neka istraživanja u zemljama koja su prolazila iskustva izbijanja epidemija zaraznih bolesti kao što je gripa, SARS i dr. pokazala su da se velik udio populacije osjećao bespomoćno, prestravljeni i zabrinuto.

Razina stresa i anksioznosti te percipirani rizik od zaraze pokazali su se povezani s usvajanjem mjera opreza (preventivnih mjera). U normalizaciji emocionalnih reakcija i naglašavanju nade i otpornosti pomaže redovito i ponavljajuće informiranje jasnim i jednostavnim porukama te empatičan pristup normalnim stresnim reakcijama. Stoga je u ovim trenutcima važno da pružimo podršku onima koji su pod većim strahom i zabrinutošću. Pritom je važno poticati optimizam, ali ne negirati realne rizike. Važno je prihvatići da ne reagiramo svi jednako i da je svakome „njegov strah realan“, te im treba pomoći, umiriti ih, pritom ih ne osuđivati i ne podcjenvivati ili slično negativno reagirati. Također je važno poticati realne procjene rizika kao i sposobnosti pojedinca da zaštiti sebe i svoju obitelj ponavljanjem točnih informacija, realnih procjena rizika i opasnosti te mjerama zaštite utemeljenima na stručnim dokazima. U svakom slučaju važno je međusobno povezivanje i davanje podrške i pomoći jedni drugima.

dr. sc. Ljiljana Muslić, prof. psih.

Odsjek za promicanje mentalnog zdravlja  
**Hrvatski zavod za javno zdravstvo**

#### Literatura:

Yeager, K. i Roberts, A. (Eds.). (2015). Crisis intervention handbook: Assessment, treatment, and research. Oxford University Press.

American Psychological Association (2020). Speaking of Psychology: Coronavirus Anxiety. Pruzeto s <https://www.apa.org/research/action/speaking-of-psychology/coronavirus-anxiety> (pristupljeno 27. veljače 2020.)

Center for the Study of Traumatic Stress (CSTS). Mental Health and Behavioral Guidelines for Response to a Pandemic Flu Outbreak. Preuzeto s <https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/mental-health-and-behavioral-guidelines-for-response-to-a-pandemic-flu-outbreak> (pristupljeno 27. veljače 2020.)

Douglas, P. K., Douglas, D. B., Harrigan, D. C. i Douglas, K. M. (2009). Preparing for pandemic influenza and its aftermath: mental health issues considered. International journal of emergency mental health, 11(3), 137.

Izvor: [\*\*Hrvatski zavod za javno zdravstvo\*\*](#)