



KORONAVIRUS I MENTALNO ZDRAVLJE

Psihološki aspekti, savjeti i preporuke

Kako se nosite s frustracijom i stresom u ovoj izvanrednoj situaciji?

Boris Blažinić, prof. psihologije

Preuzeto: www.24sata.hr

21.03.2020.

Svi svjedočimo kako se radne, obiteljske, životne navike radikalno mijenjaju. Iznenadne i neočekivane promjene postaju nužne i neminovne što predstavlja ogromni stres za većinu ljudi. Obitelji se suočavaju s velikim izazovom, kako preprođiti neizvjesnost, strah od nepoznatog, kako strukturirati vrijeme i organizirati život sad kad je cijela obitelj neplanirano zajedno u izolaciji. Svi imamo misli, osjećaje, nagone i sjećanja s kojima se možemo teško nositi i tada koristimo tzv. mehanizmima obrane. Ovi obrambeni mehanizmi su psihološka obrana, odnosno strategije suočavanja sa stresom, traumom, prijetnjama samopoštovanju i socijalnom statusu i izazovima prilagodbe životu. Ove mehanizmi obrane mogu biti svjesni, namjerni, prilagodljivi i usmjereni uglavnom na vanjske izazove, ali u mnogim slučajevima su nesvjesni, nenamjerni, potencijalno neadekvatni, usmjereni uglavnom na upravljanje unutarnjim nelagodama djelujući na način da iskrivljuju stvarnost. Iako svi obrambeni mehanizmi mogu biti nezdravi, oni također mogu biti prilagodljivi i omogućiti nam normalno funkcioniranje. Najveći problemi nastaju kada se obrambeni mehanizmi pretjerano koriste kako bi se izbjeglo suočavanje s problemima. I zato treba biti svjestan kako svatko od nas drugačije reagira u stresu, pogotovo u kriznoj situaciji poput ove u kojoj smo se našli. Kako će netko reagirati ovisi o temperamentu, inteligenciji, iskustvu, emocionalnoj zrelosti, osobnost i zaista je moguće kako će netko reagirati na neprepoznatljiv način. U takvoj situaciji naša psiha se brani od frustracije nesvjesnim obrambenim mehanizmima. Dolje su navedeni zreli, umjereno zreli i nezdravi mehanizmi obrane, odnosno načini sučeljavanja sa frustracijom i stresom. Pažljivo pročitajte i procijenite koji od njih prepoznajete kod sebe i svojih bližnjih.

Zrela obrana i sučeljavanje sa stresom

Zreli ljudi nastoje rješavati probleme tako da rješenje bude zadovoljavajuće za njih same, ali i za ljude koji ih okružuju. Zreli obrambeni mehanizmi su osviješteni, konstruktivni i korisni, ali za njihovu je svakodnevnu primjenu potrebno dosta samokontrole i usmjerenog napora.

Sublimacija: kada se osjećate anksiozno, imate nakupljenu frustraciju i ljutnju, činite ne-

što konstruktivno kao što je npr. kuhanje, pospremanje, vježbanje...

Suzbijanje: ako vas muči situacija ili netko, obuzdavate svoje osjećaje kako to ne bi omelo vaš odnos ili ciljeve.

Anticipacija: Kad znate da ćete biti suočeni s izazovnom situacijom, pokušavate planirati unaprijed da vas ne preplave negativne emocije.

Altruizam: Dobivate pravo zadovoljstvo pomažući drugim ljudima

Humor: Pokušavate vidjeti smiješne strane situacija, čak i kad su stresne ili potencijalno uznemirujuće.

Kompenzacija: kompenzirate slabosti situacije, naglašavanjem snage i dobrobiti u drugim područjima. Npr. Ako sam u izolaciji i ne mogu raditi svoj uobičajeni posao, sada mogu iskoristiti da se posvetim obitelji.

Fantaziranje: zamišljate pozitivne ishode što vam omogućuje da sagledate situaciju na drugi način ili da se fokusirate na nove pozitivne aspekte situacije.

Umjereno zrela obrana i sučeljavanje sa stresom

Premještanje: Umjesto da pokazujete da ste ljuti na situaciju ili osobu koja vas može uvaliti u nevolju, preusmjeravate svoje negodovanje na nešto ili nekoga manje prijeteće. Npr. frustrirani ste poslodavcem ili samom situacijom da morate biti u izolaciji i onda izbacujete frustraciju na članove obitelji.

Represija: Ponekad se ne možete sjetiti neugodnih iskustava koja ste imali u prošlosti.

Reaktivna formacija: Umjesto da pokažete kako se stvarno osjećate prema nekome, pokazujete suprotno ponašanje.

Racionalizacija: Rješavate emocionalni konflikt prikrivajući stvarnu motivaciju za svoje misli i osjećaje tako što pripremate netočna objašnjenja ili objašnjenja koja će vas umiriti. Koristite izgovore da opravdate iskustvo koje se negativno odražava na vas. Iako znate da koristite izgovor, ne shvaćate da to radite.

Nezrela obrana i sučeljavanje sa stresom

Što su obrambeni mehanizmi nezreliji, to su dugoročno neučinkovitiji i često destruktivni. Uglavnom su to impulzivne i nesvjesne reakcije kojima se postiže trenutačno olakšanje i oslobođenje od frustracije. Nezreli obrambeni mehanizmi mogu dovesti do trajnog narušavanja međuljudskih odnosa ukoliko se ne osvijeste.

Projekcija: Osjećate da ljudi imaju tendenciju da budu zli ili negativni prema vama.

Pasivna agresija: osjećate ljutnju, ali pokušavate izbjeći njeno ispoljavanje u najvećoj mogućoj mjeri jer to smatrate nepoželjnim i neprihvatljivim. Npr. namjerno ignorirate nekoga kad vam se obraća i imate isključivo negativni pogled na situaciju, kao što je posao, obitelj i na one oko vas.

Acting out: ispoljavate ekstremno ponašanje sa ciljem izražavanja misli ili osećanja koje ste nesposobni iskazati na drugačiji način. Kad ste nervozni, prestrašeni, izlazite i radite nešto impulzivno, poput maničnog kupovanja.

Negiranje: odbijate priznati da se nešto dogodilo ili se trenutno događa, kao npr. opasnost od širenja koronavirusa. Ili priznajetekako je nešto istina, ali minimalizirate njenu

29. Kako se nosite s frustracijom i stresom u ovoj izvanrednoj situaciji?

Boris Blažinić

važnost ili opasnost. Ljudi vam neprestano govore kako jednostavno ne možete vidjeti stvarnost i ozbiljnost situacije.

Regresija: ponašate se impulzivno, neprikladno, infantilno, nalik ponašanju djeteta i primjenjujete neke dječje strategije u situacijama frustracije.

Zapamtite, obrambeni mehanizmi najčešće su naučena ponašanja, od kojih smo većinu naučili u djetinjstvu. To je dobra stvar, jer to znači da kao odrasla osoba možete odabrati nešto novo ponašanje i nove obrambene mehanizme koji bi vam mogli biti od koristi u vašem životu. Ali čak i ako postanete svjesniji da koristite neki od gore spomenutih nezdravih tipova obrambenih mehanizama može vam biti od koristi za prepoznavanje ponašanja koja želite smanjiti.

Savjeti za preživljavanje u izolaciji

1. Reciklirajte informacijsko smeće.
Živimo u informacijskom stresu., „instalirajte mentalni antivirus program“, zaštitite se od iskrivljenih, netočnih podataka, izbjegavajte javne medije, ne opterećujte se s raznim brojevima, statistikama, podacima koji su vam nekorisni i nevažni.
2. Okružite se i zadržite samo vesele i pozitivne ljude.
Ne dozvolite postati nečija kanta za emocionalno smeće – ljudi puni ljutnje, gorčine, mrzovoljni, samo vas vuku dolje. (imajte ovo na umu ako ste vi jedan od mrzovoljnih)
3. Nastavite učiti i razvijati se.
Sve što u prirodi stagnira, propada - kontinuirano investirajte u svoj intelektualni, socijalni i moralni kapital - Vi ste osobna tvrtka i menadžer samom sebi!
4. Uživajte u malim stvarima
Zadržite i održavajte onu dječju radoznalost i čuđenje – svakodnevno iznenadite sebe i druge ljude.
5. Smijte se često, dugo i glasno.
Smijte se dok ne ostanete bez daha, ne tražite isprike, već prilike i zarazite druge pozitivnom energijom. Živite sa strašću.
6. Suze se događaju
Samo istinski jaki mogu si dozvoliti biti slabi. Suočite se, podnesite, tugujte i idite dalje jer jedina osoba koja je sa nama cijeli naš život, jesmo mi sami. Nemojte se pripremati za život, živite ga, dok ste živi.
7. Okružite se i činite stvari koje volite
Bilo da je to obitelj, ljubimci, uspomene, muzika, biljke, hobi, sex, bilo što. Ako je "kiselo" - napravite limunadu. Kreirajte okruženje koji vas potiče i uveseljava.
8. Njeguajte svoje zdravlje
Ako je dobro, sačuvajte ga. Ako je nestabilno, poboljšajte ga. Ako je izvan onoga što

29. Kako se nosite s frustracijom i stresom u ovoj izvanrednoj situaciji?

Boris Blažinić

možete poboljšati, potražite pomoć. Ne zaboravite, zdravi imaju 1000 želja, bolesni samo jednu.

9. Slušajte svoje emocije - one su znakovi na cesti!
Ne idite na «putovanja krivice» . Idite do trgovačkog centra, do sljedećeg grada, u stranu zemlju, ali NE tamo gdje osjećate krivnju.
10. Kažite ljudima koje volite da ih volite, u svakoj prilici.
Nemamo rok trajanja, nikad ne znate hoćete li se sutra probuditi ili vama važna osoba. Hoćete li imati priliku reći ili napraviti nešto što vam je istinski važno, a kasnije će vam biti žao jer ste priliku propustili.
11. Činite dobro, male stvari kojima ćete nekom uveseliti dan.
Nazovite nekog koga dugo niste zvali i pitajte kako je i zaželite divan dan... Hvatajte sebe i druge u dobrim stvarima - iskoristite dan!