

# COVID-19, DUŠEVNO ZDRAVJE IN KARANTENA (povzetki iz večih virov)

Karantena je lahko pogosto neprijetna izkušnja. V trenutkih, ko se soočamo z izbruhi nalezljivih bolezni, lahko občutimo stres, tesnobo, žalost in druga negativna čustva. Pomembno je, da znamo pri sebi in svojih bližnjih prepoznati znake stresa in stiske ter se na te občutke ustrezno odzvati in si pomagati.

## **Kaj vse v trenutnih razmerah vpliva na naše počutje in duševno zdravje?**

Daljše trajanje karantene, strah pred lastno okužbo, okužbo ljubljene osebe, ločitev od sorodnikov in prijateljev, izguba svobode, negotovost, frustracija, razočaranje, nezadovoljstvo, dolgčas, nezadostna preskrbljenost z različnimi viri (hrana, zdravila, higienske potrebščine, ...), pomanjkanje informacij, finančna stiska in izguba dohodka zaradi nezmožnosti opravljanja svoje službe, stigmatizacija. Vse to so dejavniki, ki povzročajo stres in slabo vplivajo na naše počutje ter duševno zdravje.

## **Kako vplivajo naštetih dejavniki na naše počutje in duševno zdravje?**

Negativni učinki na duševno zdravje posameznikov so različni in različno močno izraženi. Občutimo lahko zmedenost, strah, jezo, živčnost, tesnoba, stres, razdražljivost, nespečnost, motnje koncentracije in čustvovanja, težave pri odločanju, psihično obremenjenost, slabo razpoloženje, pomanjkanje motivacije, otopelost, žalost, depresijo, tudi simptome akutne in posttravmatske stresne motnje. Naštetih dejavniki lahko poslabšajo stanja odvisnosti (zloraba alkohola, tobaka, nedovoljenih drog, igre na srečo, dovoljenih zdravil, in druge). V najhujših primerih lahko privedejo celo do samomora. Tudi otroci v tem času lahko doživljajo stisko. Ena izmed raziskav pravi, da otroci v izolaciji doživljajo štirikrat večji stres, kot otroci, ki niso v izolaciji.

Omejevanje, izguba dnevne rutine, nezmožnost opravljanja vsakodnevnih opravil (npr. nakupovanje, druženje, ...) in zmanjšanje števila socialnih stikov lahko vodijo do dolgčasa, frustracije in občutka izolacije od zunanjega sveta, kar pa povzroča stres.

Pomembno je, da se zavedamo, da so takšni občutki v teh okoliščinah normalni.

## **Ali je kdo močneje ogrožen za slabo počutje?**

Slabo počutje in posledice na duševnem zdravju so lahko bolj izražene pri določenih skupinah ljudi: otroci in mladostniki, ženske, starši, nižje izobraženi, zdravstveni delavci, ljudje, ki so že prej imeli težave z duševnim zdravjem in počutjem.

Vsi ti občutki posameznikov lahko povzročijo spremembe v delovanju družbe, kot so na primer izguba medsebojne podpore, povezanosti med ljudmi in paniko. Če se s svojimi trenutnimi občutki v času epidemije ne spopademo ustrezno, lahko slabo počutje vztraja tudi po prenehanju trenutnih razmer. V nekaterih primerih se lahko učinek na duševno zdravje nadaljuje tudi potem, ko so se razmere že umirile.

Ker imajo lahko trenutne razmere dolgotrajne negativne posledice za naše duševno zdravje, je pomembno, da:

- a) Se naučimo prepoznati znake stresa pri sebi in svojih bližnjih.
- b) Se naučimo, kako obvladovati reakcije na stres
- c) Poiščemo vire pomoči, na katere se lahko obrnemo, če svojih občutkov sami ne zmoremo obvladati ali če potrebujemo pomoč.

### **Kaj lahko naredimo, da zmanjšamo stres in negativne vplive karantene?**

- Zavedati se moramo, da je normalno, da v trenutnih razmerah doživljamo stres, se počutimo žalostno, zaskrbljeno, zmedeno, prestrašeno ali jezno.
- Pogovarjamo se z ljudmi, ki jim zaupamo. Navežimo stik s sorodniki in prijatelji.
- Doma ohranjamo zdrav življenjski slog: uživajmo uravnoteženo prehrano, spimo dovolj, smo telesno aktivni, družimo se z ljudmi, ki so z nami. Z ostalimi sorodniki, prijatelji, znanci navežemo stik preko mobilnega telefona, elektronske pošte ali družabnih omrežij.
- Za spoprijemanje s čustvi NE uporabljamo tobaka, alkohola ali drugih drog ter bodimo previdni tudi pri morebitni prekomerni rabi dovoljenih zdravil.
- Če svoje stiske ne zmoremo obvladovati sami in če potrebujemo pomoč se obrnemo na strokovne vire pomoči (npr. spletna stran NIJZ).
- Naredimo si načrt, kje bomo v primeru psihičnih ali telesnih težav z zdravjem ali v primeru socialne stiske poiskali pomoč.
- Poiščimo dovolj verodostojnih informacij o bolezni COVID-19 in tveganju, predvsem pa o preventivnih ukrepih, ki jih lahko izvajamo sami (npr. spletne strani zomp.si, nijz.si).
- Skrajšajmo čas, ki ga sami ali z družino porabimo za spremljanje novic, ki nam povzročajo stres, nelagodje ali strah.
- Spomnimo se in ponovno uporabimo načine zmanjševanja stresa, ki smo jih uporabili ob morebitnih prejšnjih stresnih dogodkih in so nam takrat pomagale.

### **Karantena ima tudi pozitivne učinke**

Tudi v karanteni lahko najdemo dobre strani. Lahko smo ponosni, da smo ali bomo našli način spopadanja s stresom in da smo vzdržljivi. V različnih težkih razmerah ljudje sodelujejo in pokažejo ljubezen do sočloveka. Svoje počutje lahko izboljšamo tako, da po svojih močeh pomagamo drugim. Zato lahko po telefonu pokličemo ljudi, za katere vemo, da so sami. Če imamo možnost, jim lahko pomagamo tudi tako, da jim prinesemo stvari, ki jih potrebujejo. Pomagamo lahko pri širjenju pravih, zanesljivih in pomirjujočih informacij preko družabnih omrežij ali kakorkoli drugače.

Viri: United Nations Inter-Agency Standing Committee, Briefing: "[Addressing Mental Health and Psychosocial Aspects of COVID-19 Outbreak](#)", The Lancet: Rapid Review, [The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence](#), [Helping People Manage Stress Associated with the COVID-19 Virus Outbreak](#)(National Center for PTSD)