

Zašto je drugi val karantene stresniji od prvog?

Kategorija: MAGAZINA
Žurirano: Srijeda, 11 Studeni 2020 10:55
Objavljeno: Srijeda, 11 Studeni 2020 10:55

Nakon strogih karantena diljem svijeta u prvome polugodištu 2020., činilo se da s ljetom stvari kreću nabolje - ograničenja su ublažena, a broj zaraženih koronavirusom počeo je padati. No virus nije nestao niti je ikamo otišao.

To je sad u potpunosti jasno jer su mnoge zemlje ušle u drugi val zaraze, pa tako i u nova zatvaranja.

Neovisno o tomu što to znači fizički, takve 'naprijed-nazad' promjene između popuštanja i zatezanja mjera naprežu psihi, kaže njemačka psihoterapeutkinja i spisateljica Mirriam Priess. Ističe da, što se češće to događa pritisak raste.

Pojedinci mogu prepoznati kad ih pandemija pogađa više nego što bi trebalo, odnosno osjetiti kad im je razina stresa na vrhuncu.

Na bihevioralnoj razini, to znači povlačenje iz društvenog života i izolaciju, a na emocionalnoj su razini karakteristični nemir, strah i napetost, kazala je Priess.

Emocionalna iscrpljenost i bezvoljnost mogu se dodatno produbiti što stres dulje traje, upozorava Priess. I imunosni sustav može biti pogođen stresom, što kod nekih može rezultirati i pojavom fizičkih bolesti.

Priess kaže da u takvoj situaciji treba ojačati odnos sa samim sobom, svakodnevno preispitivati vlastite osjećaje i zapitati se što možemo konkretno učiniti da se osjećamo bolje. Savjetuje da obratimo pozornost na to kako reagiramo na smetnje i da se savjetujemo s liječnikom prije nego što one postanu veći problem.

Dodaje da nije rješenje pokušati u potpunosti zaboraviti da se oko nas zbiva pandemija, već je bolje suočiti se sa situacijom i nastojati razmišljati realno.

Kriza s koronavirusom dotiče i podsvjesne strahove ljudi i njihove nerazriješene krize, podsjeća Priess. Suočeni su sa starim, neprocesuiranim osjećajima koji zapravo nemaju ništa s aktualnom situacijom. Biti toga svjestan i aktivno odgovoriti ključ je u nošenju s takvim stresom, kaže njemačka stručnjakinja.

(Hina)

Zašto je drugi val karantene stresniji od prvog?

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Srijeda, 11 Studeni 2020 10:55

Objavljeno: Srijeda, 11 Studeni 2020 10:55

