



Neposredna i akutna stresna reakcija u doba globalne pandemije i elementarnih nepogoda: Kako si pomoći?

- 27. ožujka 2020.
-

*U nastavku slijedi drugi dio članka “**Neke specifičnosti stresnih reakcija u doba globalne pandemije i elementarnih nepogoda**” kojeg smo objavili 24. ožujka 2020.:*

Krizno razdoblje kroz koje upravo prolazimo generira stres kod većine ljudi te je očekivani porast u pojavnosti različitih oblika stresnih reakcija.

Ovih smo dana svi svjedoci niza nepovoljnih zbivanja, što na globalnom nivou, a što u našem dvorištu. Vlada kolektivni osjećaj da smo se neželjeno i iznenada odjednom našli u ulozi kolateralne žrtve nekog zla, koje nas je sve zateklo nespripremljeno, ostavilo nas u čudu, promijenilo nam utabane putove svakodnevice, a da nas nitko ništa nije pitao, tražio dopuštenje, niti pripremio za ono što nas tek čeka. U stvari, za ono što mislimo da nam slijedi, budući da nitko nije upućen i ne pozna tajne budućnosti. Bez obzira na sav napredak suvremene znanosti i tehnologije, priroda svoje tajne otkriva samo rijetkima, koji velik dio svog života provedu proučavajući njene skrivite dubine.

Nikad ne podcjenjujte vlastiti kreativni potencijal

Potpuno neočekivano, ranog nedjeljnog jutra iz sna nas je doslovno prodrmao potres snažniji od petice po Richterovoj skali. Ubrzo se dio naših sugrađana našao na ulici, a na naše sveprisutne mobilne telefone počele su pristizati fotografije katastrofe koja je pogodila naš glavni grad. Kao da to nije dovoljno, već je u punom jeku bila i druga nepogoda, globalna pandemija COVID-19. U siječnju 2020. godine Svjetska zdravstvena organizacija proglasila je izbijanje nove koronavirusne bolesti javnozdravstvenom prijetnjom od međunarodnog značaja, a u ožujku je COVID-19 zaraza procijenjena pandemijom. Pandemija je gotovo pa preko noći, dovela do strelovite promjene svijeta kakvog znamo. Odjednom smo primorani vrijeme provoditi doma, sa svih strana dolaze poruke o potrebi i dobrobiti ostanka kod kuće, roditelji mijenjaju radnu svakodnevicu, rade od kuće, više ne možemo ići u uobičajne posjete djedu i baki, sve zbog nevidljivog, istodobno udaljenog i sveprisutnog neprijatelja COVID-19, a uza sve to povremeno i nadalje osjećamo podrhtavanje tla, što u nama generira neke druge strahove.



Autorica ovog teksta redovito odgovara na upite tipa „Doktorice, a što ako nestane interneta i struje, kako ćemo onda u školu/ na predavanja/ kolokvije/ hoćemo imati telekonferenciju s profesorima na ispitima ?“, sve pitanja na koja, za sada, nema točnih i pogrešnih odgovora, tek konstatacija da svi, koliko je to u našim mogućnostima, zadržimo pribranost duha, pripremimo se adekvatnom opremom (u uvijek imati ruksak ili manji koferčić s osnovnim neophodnim stvarima, tu se danas neizostavno ubraja i laptop za slučaj polaganja važnih ispita kroz telekonferenciju) i da u datim okolnostima reagiramo najbolje što možemo i znamo u tom određenom trenutku. A ako nestane i struje mogli bi se opskrbiti s dvije, tri svijeće, za svaki slučaj.

Jedino što možemo, jest prihvatiti kako u ovakvim situacijama nema univerzalnih i lako dostupnih rješenja ovih i drugih problema, no valja unaprijed dobro zapamtiti kako se uvijek nešto može učiniti i poduzeti i da mi nikada nismo potpuno bespomoćni, samim time što imamo razvijenu ljudsku svijest koja uvijek i kada je najgore, zadržava svoju kreativnost, sposobnost da mijenja ustaljena „pravila“ te čak i u najgorim situacijama u kojima smo npr. suočeni s mogućnosti smrti nas samih ili naših bližnjih, može iznjedruti neko kreativno rješenje problema. Nikad ne podcjenjujete vlastiti kreativni potencijal.

Ovakve okolnosti drastično promijenjene svakodnevice (potres + pandemija COVID-19), uz sveprisutan dojam da se gubi svijet kakvog poznajemo, utječu na sve ljude, bez obzira na dob, spol, rasu, rod. Ovo od svih zahtijeva dodatnu psihički snagu i energiju potrebnu za prilagodbu na novonastale okolnosti.

Neposredna i akutna reakcija na stres

Nakon izlaganja stresnom i nepoželjnom događaju kod većine ljudi dolazi do neposredne stresne reakcije. To je normalna reakcija na abnormalnu situaciju i razlikuje se od akutne reakcije na stres. Kod normalne reakcije na abnormalnu situaciju većina nas može osjetiti jednu ili više od sljedećih smetnji: strah i zabrinutost za svoj život, zdravlje i egzistenciju, kao i strah za svoje bližnje, kod djece i mladih često to može biti strah za roditelje, prijatelje, djeda i baku. Javlja se i tjeskobnost, poteškoće s usnivanjem i prosnivanjem.

Neki mogu iskusiti gubitak apetita, pojačani apetit, a neki poteškoće s prehranom na način pojačane žudnje za određenom vrstom namirnica, često za slatkim, masnim i slanim. Moguće su i poteškoće s koncentracijom, kao i pogoršanje od ranije postojećih, kroničnih zdravstvenih problema. Najopasniji oblik neposredne reakcije na stres kao



dio normalne reakcije na nenormalnu situaciju svakako je pojačana žudnja za cigaretama, alkoholnim pićima ili za drugim sredstvima ovisnosti.

Netko može imati jaču, a netko blaže izraženu reakciju nakon izlaganja stresu. Ove reakcije ne predstavljaju klinički entitet same po sebi, one nisu psihijatrijski poremećaj u užem smislu. Dio su normalnog ljudskog proživljavanja i očekivani su odgovor nakon izlaganja stresu za većinu ljudi. Upravo zato, većini ljudi zbog neposredne stresne reakcije nije potrebna pomoć stručnjaka mentalnog zdravlja, već se oni sami uspijevaju prilagoditi, vratiti se u ravnotežu te nastaviti s svojim uobičajenim aktivnostima.

Kod nekih ljudi, ovisno o snazi stresora, vrsti traume kao i o njihovim osobnim predispozicijama, nakon izlaganja traumatskom iskustvu, dolazi do razvoja akutne reakcije na stres.

Akutna reakcija na stres definirana je u Međunarodnoj klasifikaciji bolesti, deseta revizija, MKB-X i kao takva predstavlja zaseban klinički entitet. Međunarodna šifra tog jasno definiranog kliničkog entiteta jest F43.0, a u Dijagnostičkom i statističkom priručniku za duševne poremećaje Američke psihijatrijske udruge, peto izdanje, DSM-5, definirana je kao akutni stresni poremećaj.

Što je akutna reakcija na stres

Akutna reakcija na stres i akutni stresni poremećaj nisu istoznačni s normalnom reakcijom na abnormalnu situaciju, koja se javlja kao očekivani odgovor na stres u većine ljudi, već su jasno definirani klinički entiteti i njih dijagnosticira liječnik ordinarijus ili liječnik adultni psihijatar te dječji i adolescentni psihijatar. Navedeni klinički entitet često je predmet psihijatrijskih vještačenja, dok normalna reakcija na nenormalnu situaciju ne predstavlja psihijatrijski entitet već se radi o prolaznim emocionalnim poteškoćama.

Da bi se postavila dijagnoza akutne reakcije na stres po Međunarodnoj klasifikaciji bolesti ili akutnog stresnog poremećaja po DSM 5 moraju biti ispunjeni važni uvjeti:

1. Postojanje izuzetnog i snažnog stresnog životnog događaja koji direktno i značajno ugrožava samu osobu ili je osoba svjedok tuđe ekstremne patnje, teškog stradavanja, mučenja ili smrti. Pri svemu tome žrtva se nalazi u poziciji bespomoćnosti, bez obzira da li je ona direktno ugrožena ili je svjedok tuđoj ugroženosti.



2. Značajna promjena u životu pojedinca nakon stresnog događaja, a koja dovodi do trajnih nepovoljnih promjena i okolnosti u svakodnevnom životu i funkcioniranju pojedinca, a koje mogu dovesti do poteškoća u prilagodbi.

Bitno je istaknuti kako i manje stresan događaj, psihosocijalni stres, može biti okidačem emocionalnih poteškoća, koje ako postanu trajne, mogu prerasti u prave psihičke poremećaje. Uzročna važnost ovakvih događaja nije uvijek jasna i često ovisi o individualnim karakteristikama osobe, kao što je npr. dob. Djeca su ranjivija na takve događaje i češće mogu reagirati nekim od pravih psihičkih poremećaja nakon izloženosti psihosocijalnim stresorima u usporedbi s odraslim ljudima.

Nasuprot tome, životni događaji nakon kojih će kod većeg dijela populacije nastati akutna reakcija na stres moraju imati katastrofičnu notu koja ugrožava čovjeka direktno, ovdje i sada, dovodi do pozicije bespomoćnosti i takvima su percipirani s pozicije svih ljudi, bez obzira na dob, spol, obrazovanje i vlastitu urođenu ranjivost na stres. Drugim riječima, svi mi nažalost imamo tijekom životnog vijeka “pravo” na dijagnozu akutne reakcije na stres.

Akutna reakcija na stres je prolazni poremećaj koji se razvija kod osoba koje ne boluju od drugih teških duševnih bolesti, kao reakcija na izuzetan fizički i mentalni stres. Vlastita individualna ranjivost i podložnost stresu, ima važnu ulogu u pojavi i težini akutne reakcije na stres. Ranjiviji su i manje otporni na stres osjetljivi, senzibilni ljudi, kao i mladi te pogotovo djeca. U nekim okolnostima mogu neke osobe ženskog spola biti ranjivije na akutni stres, mada ovo nikako ne isključuje muški spol od ranjivosti na stres.

Simptomi akutne reakcije na stres uključuju početno stanje „šokiranosti“, uz moguće postojanje određenog stupnja suženosti svijesti i pažnje, nesposobnosti shvaćanja vlastitih pulzija. Može se pritom javiti i dezorijentacija kada su moguće veoma heterogene bihevioralne manifestacije, koje mogu biti i od velikog forenzičkog značaja.

Akutna reakcija na stres može biti praćena pretjeranom aktivnosti do razine hiperaktivnosti ili određenim povlačenjem iz okoline, čak do razine potpune zaleđenosti i odsustva bilo kakve aktivnosti. Često su, mada ne uvijek, u sklopu akutne reakcije na stres, prisutne i smetnje koje se nalaze i kod neposredne stresne reakcije, npr. povišena tjeskobnost na psihičkom planu ili kroz somatske ekvivalente povišene tjeskobe na način subjektivnog osjećaja ubrzanog rada srca uz objektivno veći broj srčanih otkucaja, pojačano znojenje, crvenilo kože, osjećaj ubrzanog i plitkog disanja, smetnje koncentracije i dr. Akutna reakcija na stres se pojavljuje ubrzo nakon djelovanja stresora, a traje u rasponu od nekoliko dana do najdulje mjesec dana.



Pandemije i elementarne nepogode

U tijeku aktualne pandemije COVID-19 neke su osobe ili moguće i cjelokupno stanovništvo u izolaciji, samoizolaciji, a neki i u karanteni. Ograničeni su nam kontakti, u neizvjesnosti smo i svi pomalo strepimo oko eventualne vlastite zaraženosti ili zaraženosti onih s kojima smo bili u kontaktu (objektivno je teško procijeniti tko je zaražen, a nema simptoma, svatko može biti zdravi, asimptomatski kliconoša). S druge strane, oboljeli od COVID-19 trpe teške simptome, nekima je život ugrožen, njihove obitelji brinu, neki će izgubiti članove obitelji. Osobe koje su na bilo koji način izložene mogućnosti zaraze koronavirusnom infekcijom mogu biti izložene socijalnoj stigmi što kao u začaranom krugu povećava njihovu trpnju i izolaciju. Istovremeno, svjedočimo promjenama na planu radnog funkcioniranja roditelja, nastavnika i većine ljudi koje znamo. Sudjelujemo u promjenama načina školovanja, polaganja ispita, školujemo se on line, polažemo važne ispite putem telekonferencija i to sve navedeno bez prethodne pripreme i najave. Odrasli razmišljaju o sigurnosti primanja. Nitko nije zaštićen od pitanja ekonomske održivosti. U svemu tome svakodnevno smo izloženi i raznim dezinformacijama i bombastičnim naslovima o pandemiji, što sve povećava nesigurnost i tjeskobnost. U konačnici, svakodnevni život svih nas se mijenja.

Jasno je već iz opisanih razloga kako globalna pandemija COVID-19 ima sva obilježja zastrašujućeg, globalno opasnog događaja koji prijete potencijalno veoma nepovoljnim promjenama naše uljuljane svakodnevice. Radi svega toga opravdano možemo pandemiju COVID-19 smatrati traumatskim događajem koji može u ljudi rezultirati raznorodnim stresnim reakcijama od normalne reakcije na abnormalnu situaciju do posttraumatskog stresnog poremećaja na suprotnoj strani.

Snažniji potres je elementarna nepogoda te sam po sebi predstavlja katastrofičan događaj koji direktno i značajno ugrožava pojedinca, može rezultirati ljudskim žrtvama i materijalnim štetama, a preživjele ostaviti s gorkim osjećajem bespomoćnosti te kao takav može u većine direktno izloženih ljudi, a poglavito djece i mladih, dovesti do Akutne reakcije na stres.

Osim akutne reakcije na stres i normalne reakcije na abnormalnu situaciju, druge posljedice djelovanja akutnih, vrlo intenzivnih, ali i kroničnih psihosocijalnih stresora mogu biti različiti oblici posttraumatskog stresnog poremećaja, poremećaji prilagodbe te brojne odložene ili kasne posljedice traume.



Kako možemo sami sebi i drugima pomoći u izmijenjenim okolnostima?

Važno je u ovakvim kriznim vremenima zaštititi sebe, ali i biti podrška drugima. Najbolji način kojim prvenstveno štitimo sebe je u dobroj informiranosti. Potrebno je usmjeriti pažnju i pokloniti povjerenje ključnim informacijama i preporukama Nacionalnog stožera civilne zaštite i Svjetske zdravstvene organizacije te poštivati ih. Preporuča se reducirati izloženost tj. smanjiti čitanje ili slušanje sadržaja radi kojih se povećava osjećaj tjeskobnosti, a pogotovo izbjegavati neproverene i senzacionalističke medijske objave o pandemiji. Može biti od pomoći npr. da se ograniči praćenje vijesti na dva puta dnevno. Na taj način bolje će se razlikovati činjenice od pukih glasina.

Potrebno je u sadašnjim uvjetima kada je ostanak kod kuće najbolji mogući izbor s ciljem zaštite svog i tuđeg integriteta, aktivno brinuti o svom zdravlju, voditi računa o prevenciji bolesti kroz redovitu higijenu kako tijela tako i duše. Ovdje spadaju redovito vježbanje u granicama vlastitih mogućnosti, može biti dovoljno i nekoliko čučnjeva dnevno, bitno je zadržati bilo fizičku aktivnost i kretanje. Poželjno je istezati se, vježbati trbušno disanje. Tko nema obavezu izolacije ili karantene, preporučljiv je boravak u prirodi, ali uz izbjegavanje socijalnih kontakata, sukladno preporukama Nacionalnog stožera. Potrebno je održavati higijenu spavanja, uz odlaska na spavanje u približno isto vrijeme te spavanje u komadu od šest ili sedam sati. Važan je i izbor prehrane. Sada je ipak reducirana energetska potrošnja te se preporuča izbjegavanje „praznih kalorija“ u vidu rafiniranih ugljikohidrata, slatkiša, grickalica, junk food i slično. Preporuča se pet obroka dnevno, tri glavna obroka uz dva manja međuobroka, uz preporuku da zadnji obrok bude minimalno dva sata prije polaska na spavanje. Poželjno je izbjegavati pretjerani unos energetskih pića, kave te maksimalno izbjegavanje alkohola, droga i drugih sredstava ovisnosti.

Bitno je održavanje komunikacije i odnosa s drugim ljudima putem tehnologije modernog doba (on line komunikacija i komunikacija video vezama putem Whats App, Viber, Instagram i sl.), što je ujedno i način izbjegavanja socijalnih kontakata kako bi se smanjila mogućnost širenja bolesti. Razgovarajte o tome kako se osjećate, ako primjetite da vam neka aktivnost pomaže, plemenita je gesta to podijeliti s drugima. Univerzalna je preporuka da druge ljude uvijek poštujemo i uvažavamo, nastojimo biti ljubazni, mada je ljudski u kriznim situacijama ponekad pokazati i poneka neprimjerena ponašanja radi smanjene tolerancije na frustracije. No nema opravdanja za grubost i



otresitost. Stoga je razlog za divljenje prema sebi ako u ovim teškim vremenima uspijemo zadržati pribranost i suspregnuti nepoželjna ponašanja prema onima koji nas okružuju

Na polju emocija, bitno je pokušati prepoznati vlastita emocionalna stanja i, ako je moguće, to podijeliti s svojim bližnjima. Što bolje prepoznamo vlastite emocije i govorimo o njima, lakše ćemo se s njima i nositi. Izražavanje emocija nije znak slabosti i u ovakvim kriznim situacijama prijeko je potrebno radi očuvanja mentalnog zdravlja. Podijelite svoje osjećaje s vama bliskim ljudima, oslonite se jedni na druge, pružite si utjehu, toplu riječ i nadu.

Sve opisane preporuke će pomoći bržem oporavku i povratku životne energije i snage.

Potrebno je obratiti pažnju na jedan problem koji se može pojaviti u situacijama preopterećenosti, kao što je naša sadašnja situacija. U takvim se uvjetima lako mogu dogoditi i kod ljudi koji su potpuno zdravi te bez ikakvih emocionalnih smetnji, takozvane „greške u mišljenju“ ili „distorzije mišljenja“. Kada se to dogodi možemo početi interpretirati situacije kao kroz određeni mentalni filter, na način crno – bijelog mišljenja, možemo misliti npr. „nismo opremljeni i svi ćemo umrijeti“/“mi smo moderna zemlja, super smo opremljeni i nitko neće umrijeti“, moguće su i katastrofizacije u mišljenju npr. „kihnula sam, sigurno imam virus“ ili „potres je, nema nam pomoći“. Moguće su i generalizacije u mišljenju na način razmišljanja „svi su potresi jako opasni, ako opet bude sigurno ćemo stradati“. Navedene pogreške u mišljenju su štetne jer dodatno otežavaju emocionalne reakcije na stres, mogu pojačati simptome izloženosti stresu.

Pošto se radi o prenaplašenim interpretacijama, većina takvih zaključaka, sasvim je sigurno pogrešna, a ako su neka od njih čak i samo djelomično točna, nisu korisna niti funkcionalna jer čine snažnijima negativna emocionalna stanja straha, strepnje i anksioznosti te nezavisno od toga dovode do iskrivljene percepcije stvarnosti, čineći nas na taj način ranjivijima na eventualne nove stresove i podložnijima manipulaciji.

Da se radi o pogreškama u mišljenju, najlakše ćemo prepoznati po promjeni emocionalnog stanja. Kada primijetimo da se iznenada počinjemo osjećati drukčije nego uobičajeno, pokvari nam se raspoloženje ili se počnemo osjećati lošije, potrebno je zastati na trenutak, obratiti pozornost na misli i predodžbe koje nam se zadržavaju u polju svijesti. Potom, kada smo



POLIKLINIKA ZA ZAŠTITU DJECE I MLADIH GRADA ZAGREBA

ulovili misli koje nam narušavaju emocionalnu ravnotežu, potrebno je zapitati se je li to istina i koji su dokazi koji takve misli potkrepljuju, govore u prilog istinitosti. Valja sam sebe upitati i da li nam je takvo mišljenje od ikakve pomoći. Ako uklonimo ili umanjimo takve iskrivljenosti u mišljenju, realnije ćemo doživjeti situaciju u kojoj se nalazimo, umanjiti ćemo pretjerane emocionalne reakcije i osjećaj iscrpljenosti.

Navedene preporuke nisu zamjena za pomoć stručnjaka mentalnog zdravlja. Sumnja na poremećaje iz stresnog spektra zahtijeva kontakt s obiteljskim liječnikom te po potrebi i psihijatrom i psihologom. Akutna stresna reakcija često zahtijeva kratko medikamentozno liječenje anksioliticima. Većina poremećaja stresnog spektra najuspješnije se mogu liječiti kombiniranim pristupom, psihoterapijom uz farmakoterapijsko liječenje anksioliticima i antidepresivima, dok je kod kompleksnijih poremećaja ponekad preporučljivo uvesti i stabilizatore raspoloženja te antipsihotike. U trenucima kada se osjećamo preplavljeni tjeskoban, strahom ili drugim negativnim afektivnim stanjima uvijek je uputno potražiti pomoć stručnjaka mentalnog zdravlja.

Piše: Dijana Staver, dr. med., spec. psihijatar