



# PSIHOLOŠKI PRIROČNIK ZA DRŽAVLJANE V ZVEZI S KORONAVIRUSOM

Zakaj se strah lahko prelevi v paniko in kako naj se zaščitimo z učinkovitim ravnanjem, pravilnim razmišljanjem in ustreznimi čustvi.



Na koncu še tole:

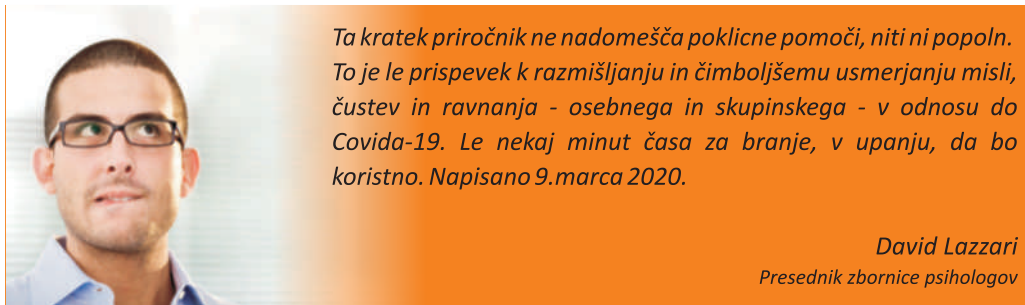
### **Zaščitimo otroke.**

Prav je, da zaščitimo tudi otroke. Če nas sprašujejo, bodimo pripravljeni na jasen pogovor o tem, kar so slišali in jih straši, s čimer bomo popravili statistično neutemeljeno sliko. Bolje je, da jih ne izpostavljamo vznemirjajočim informacijam, kot navedeno zgoraj.

### **Ne sramuj se, če prosiš za pomoč.**

Če misliš, da sta tvoj strah in tesnoba pretirana in ti ustvarjata nelagodje, naj te ne bo strah o tem govoriti in zaprositi za strokovno pomoč. Psihologom so ti problemi dobro znani in ti lahko pomagajo s svojo strokovno pripravljenostjo.





*Ta kratek priročnik ne nadomešča poklicne pomoči, niti ni popoln. To je le prispevek k razmišljanju in čimboljšemu usmerjanju misli, čustev in ravnanja - osebnega in skupinskega - v odnosu do Covida-19. Le nekaj minut časa za branje, v upanju, da bo koristno. Napisano 9.marca 2020.*

**David Lazzari**  
Preседnik zbornice psihologov

**STRAH.** Je močan in koristen občutek. V človeškem razvoju se je uveljavil kot način predvidenja nevarnosti, da se jim lahko izognemo. Dobro deluje, če je sorazmeren nevarnosti. Tako je bilo, dokler so ljudje imeli o tem neposredne izkušnje in so prostovoljno odločali, ali naj se z nevarnostjo soočajo ali ne. Danes pa marsikdaj nimamo neposrednih izkušenj, pač pa o nevarnostih izvemo preko medijev in večkrat izkrivljenih sporočil, ki krožijo po spletu. Tu sledi vrsta navodil, kako se lahko odgovorno zaščitimo.

## 5 NASVETOV PROTI PANIKI

### 1 Krivulja strahu

Odnos med učinkovitostjo našega ravnanja in strahom lahko ponazorimo s krivuljo, podobno kamelini grbi: podcenjevanje problema je neučinkovito in vodi v neustrezno ravnanje, precenjevanje pa prinaša isti rezultat: veliko strahu in nizko učinkovitost. Pravilno ocenjevanje nevarnosti pa nam je v pomoč in krepi naš „kvocient vzdržljivosti“.

### 2. Držimo se dejstev, se pravi objektivne nevarnosti

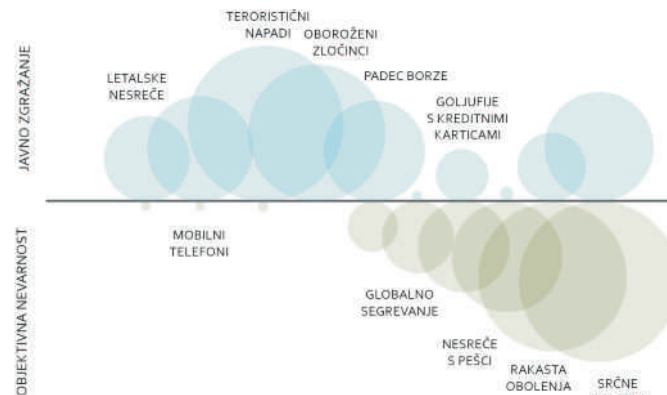
Koronavirus je zelo prenosljiv virus, a kot poudarjajo pri Svetovni zdravstveni organizaciji (WHO), ima na 100 okuženih večina le lažje težave. Izredne kolektivne ukrepe so oblasti sprejele za zajezitev epidemije, saj postane v primeru velikega števila okuženih težje obvladljivo stanje bolnikov, ki imajo resne zdravstvene težave.

### 3. Če postanemo žrtev kolektivnega širjenja panike, spregledamo objektivne podatke in se naša razsodnost ošibi

Mnoge zagrabi tesnoba in so pripravljeni storiti vse, da bi jo zmanjšali. To pa lahko privede do stresa ter neracionalnega in nekoristnega ravnanja. Zato, da bi se na kakršenkoli način odzvali, ravnamo pogosto napačno in spregledamo enostavna zaščitna dejanja, ki so na videz banalna, ampak zelo učinkovita, kot so nasveti zdravstvenih oblasti.

### 4. Naval čustev preprečuje trezno razmišljanje in zavira sposobnost opazovanja stvari s pravega in širšega zornega kota, iz katerega bi lahko ocenjevali dogodke v primernem časovnem in prostorskem razmahu.

**Teško je izpodbijati čustva z razsodnostjo, pomembno je izhajati iz objektivnih podatkov. Temeljno pravilo je ravnovesje med občutkom strahu in objektivnim tveganjem.**



Preprosta grafika nam pomaga razumeti pojav koronavirusa v perspektivi.

Grafika kaže strah v svoji zapleteni celovitosti: v gornjem delu nevarnosti, ki se jih pretirano bojimo.

V spodnjem delu pa nasprotno: nevarnosti, na katere smo navajeni in se jih zato ne bojimo.

Nesorazmernost med površinama obeh krogov kaže na razliko med subjektivnim strahom in objektivno nevarnostjo.

(Vir: Legrenzi, A tu per tu con le nostre paure. Convivere con la vulnerabilità, Il Mulino, 2019).

5. Zaskrbljeni smo nad našo ranljivostjo in nad ranljivostjo naših dragih, ki jih skušamo obvarovati. Obsedeno iskanje neranljivosti pa je škodljivo, saj nas vodi v pretiran strah in nesposobnost soočanja s prihodnostjo, ker smo preveč zaprti vase.

## 3 DOBRI PRAKTIČNI NASVETI ZA SOOČANJE S KORONAVIRUSOM

### 1. Izogibajmo se kompulzivnemu iskanju informacij, uporabljajmo in širimo le informacije zanesljivih virov.

Zmanjšaj izpostavljenost informacijam medijev in družbenih omrežij. Ko si pridobil temeljne informacije, je dovolj, da preko zanesljivih virov preverjaš novosti. Tako boš razpolagal z vsemi potrebnimi informacijami, da se zaščitiš pred neprekinjenim pretokom novic, ki povzročajo samo preplah in tesnobo.

- Ministrstvo za zdravje: <http://www.salute.gov.it/nuovocoronavirus>
- Višji zdravstveni zavod: <https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>

### 2. Kolektiven in ne individualen pojav

Koronavirus ni individualni, pač pa kolektivni pojav. Zaščititi se moramo kot odgovorna skupnost. Višji zdravstveni zavod navaja nekaj osnovnih navodil za osebno zaščito.

(<https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/>)

Če se jih sistematično držimo, bomo močno zmanjšali možnosti okužbe zase, za naše bližnje in za celotno skupnost.

### 3. Deluj kolektivno in odgovorno, ker je to problem skupnosti

Čeprav sam pravilno tolmačiš pojav, je prav, da pomagaš tudi drugim tako, da jim na čim preprostejši način pojasniš tu navedena navodila. Potrpežljivo in spoštljivo lahko posreduješ zgoraj omenjene enostavne informacije, brez preziranja ali zaničevanja tistih, ki ne znajo ali nočejo o tem razmišljati.

**Če vsi delujemo ozaveščeno in odgovorno ter si medsebojno pomagamo, bomo okrepili sposobnost zaščite skupnosti in vsakega izmed nas.**