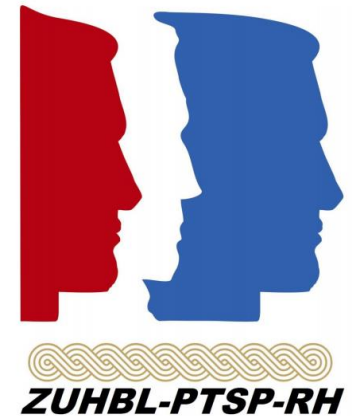




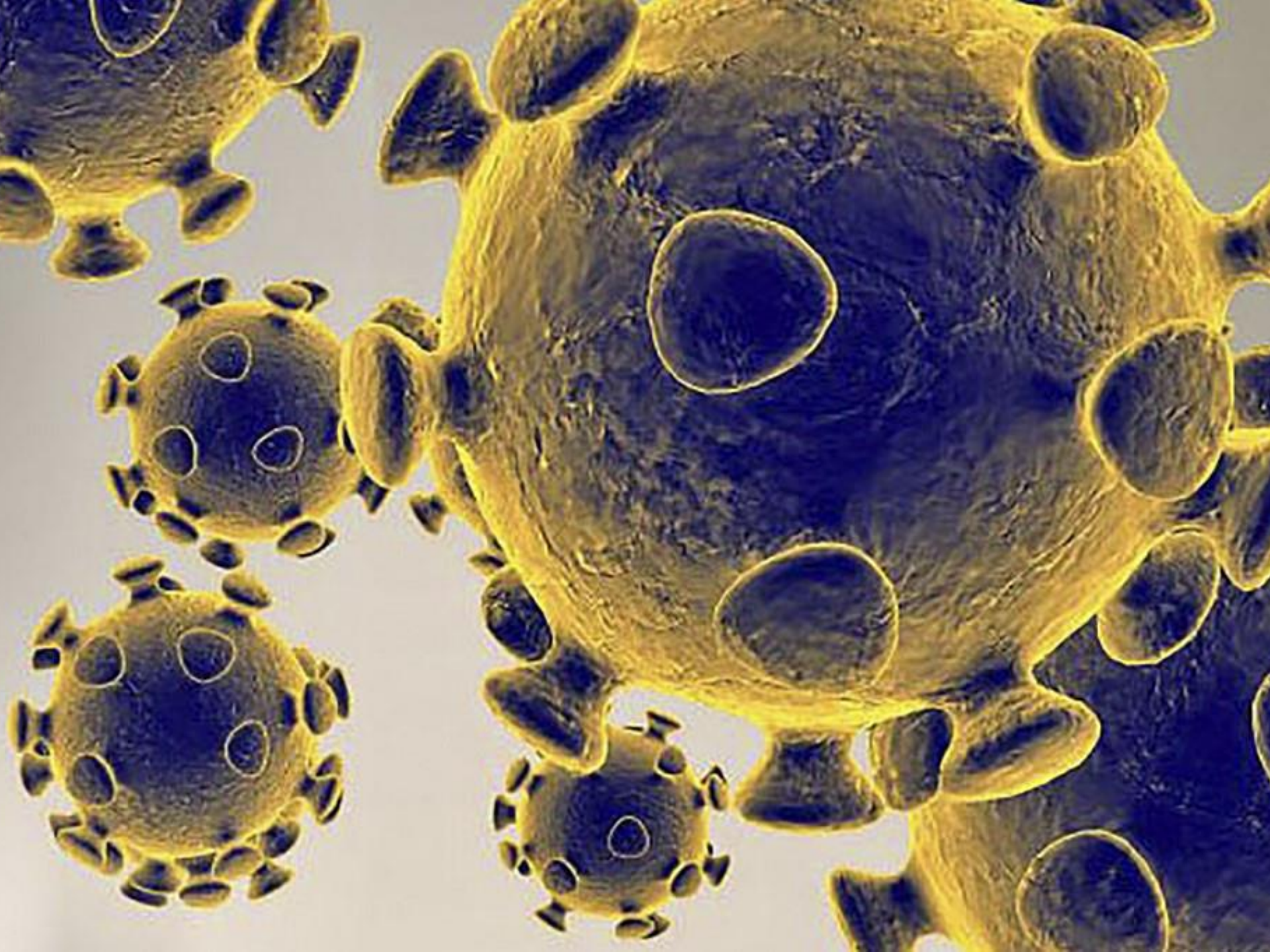
Konferencija
„Snažno u zajedništvu”
15.10.2020.



Corona, potres, teorije stresa i tehnike ovladavanja stresom

doc.dr.sc. Špiro Janović, spec.psihijatar

Klinika za psihijatriju KBC Zagreb
Nacionalni centar za psihotraumu



Coronaviridae

- Postoji više od 200 vrsta koronavirusa
- Sedam tipova koronavirusa napada ljude.
- Neki dobro poznajete.
- Četiri uzrokuju 15 do 30% običnih prehlada i od njih oboljevamo gotovo svake godine.
- Dva od njih izazivaju teške bolesti SARS i MERS

Coronaviridae

- Glavna razlika između tih 7 korona virusa leži u težini bolesti koje uzrokuju.
- Prva četiri respiratorna virusa kreću se od blagog do srednjeg, dok Sars i Mers mogu uzrokovati vrlo teške i smrtonosne respiratorne bolesti.

Pandemija

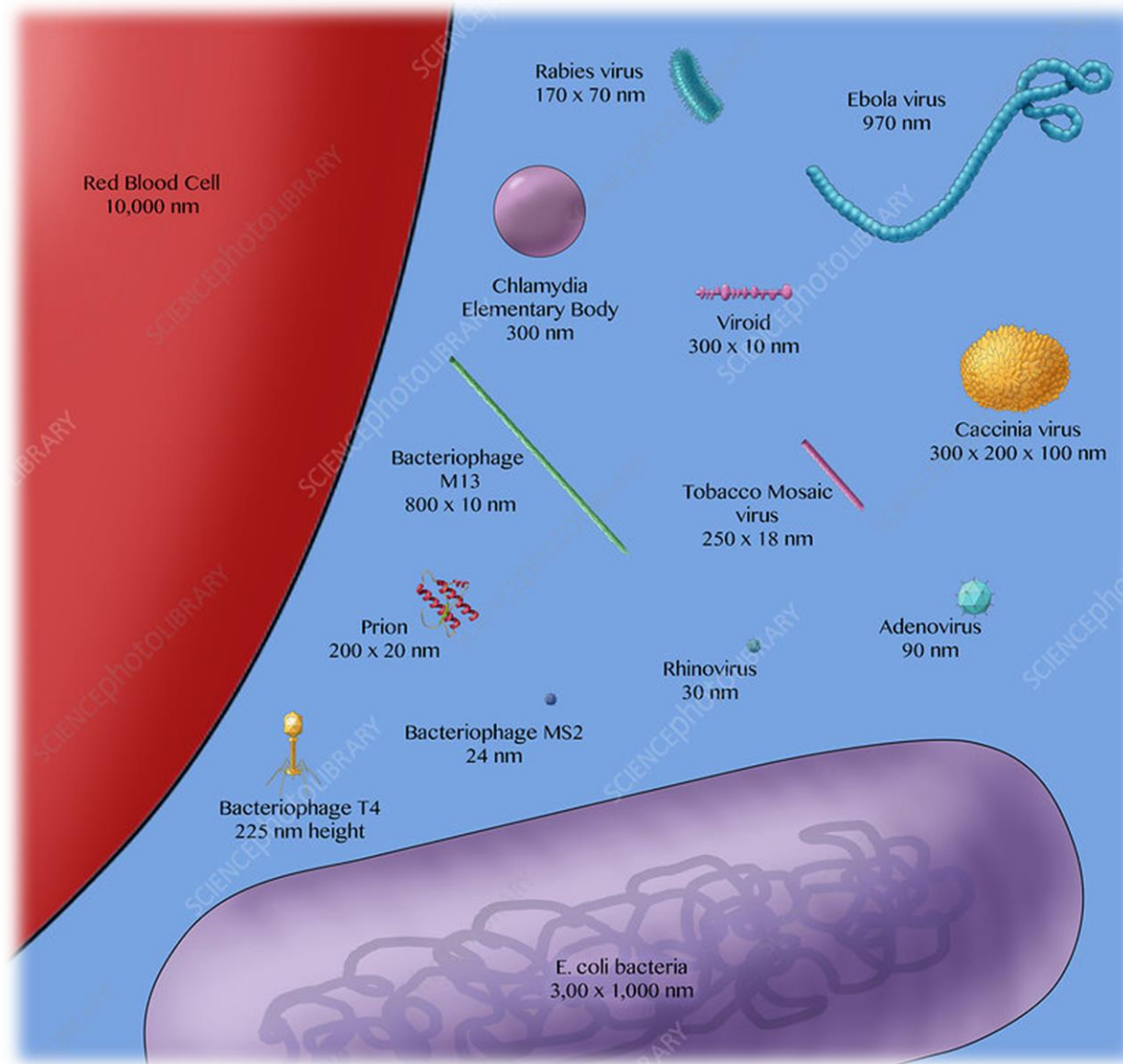
- 2019. se pojavio novi tip i izazvao epidemiju u cijelom svijetu – pandemiju.
- Nakon otkrića prošlog prosinca, u Wuhanu u Kini virus se počeo širiti svijetom, uzrokujući bolest, smrt i paniku.



Covid, SARS

- Do sada dobiveni podaci pokazuju da se bolest koja se zove Covid-19, a uzrokuje ju Sars-Cov-2 virus kreće u rasponu od blage, srednje do teške.

Što je to virus?



Što je to virus?

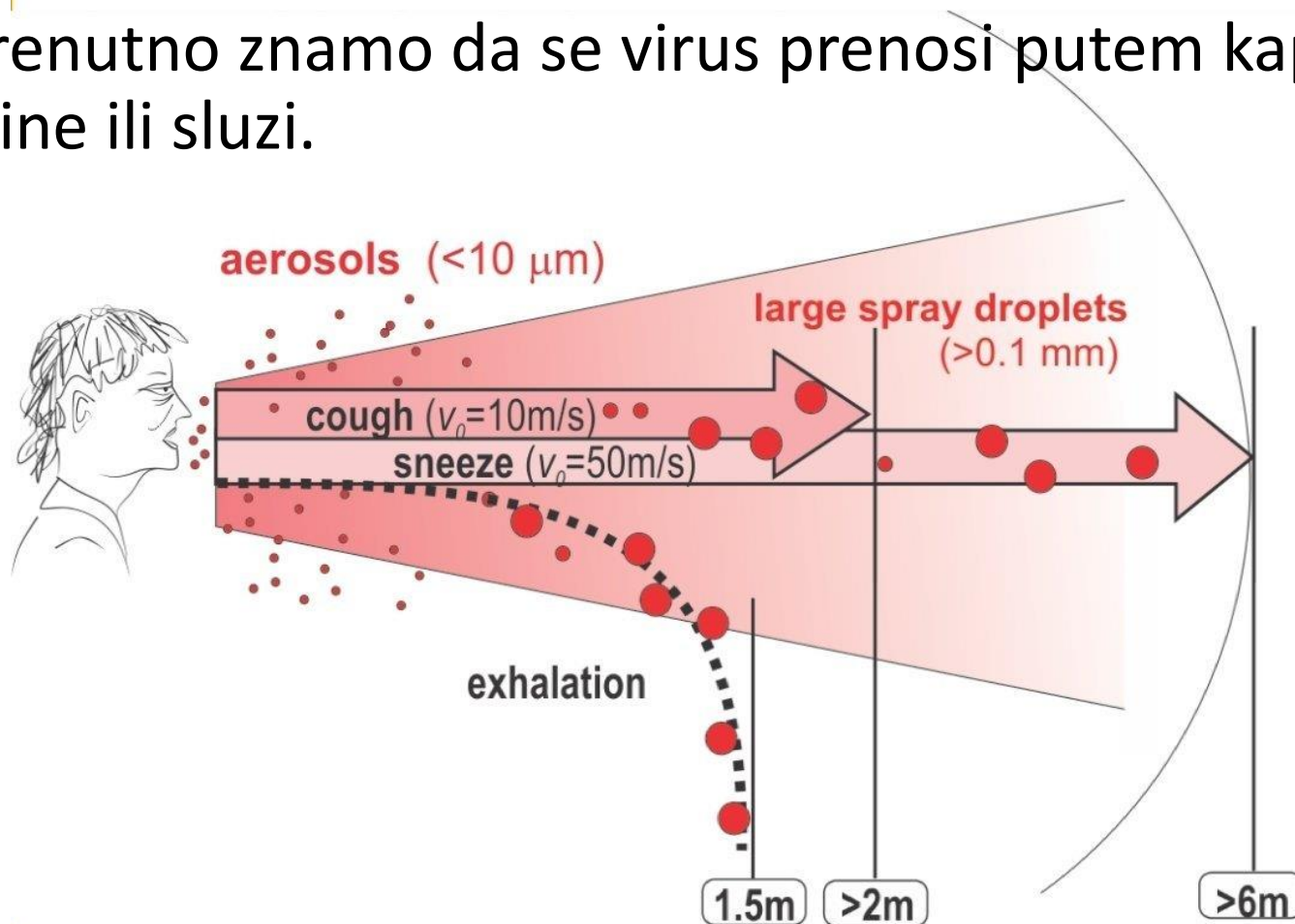
- Virus je proteinska kutija s genetskim materijalom u kojoj je potrebna živa stanica da bi se mogla replicirati.
- Ulazi u stanicu vezanjem na receptore i "reprogramira" ih, kako bi napravio kopije sebe, radeći kao predložak za repliciranje više virusa u tijelu.

Što napada Sars-Cov-2

- Sars-Cov-2 koristi ACE2 receptore, koji se uglavnom nalaze u sluznici dišnih putova.
- Virus inficira ciljne stanice uzrokujući oštećenja.
- Rezultirajući upalni i imunološki odgovor može uzrokovati razvoj upale pluća u najtežim slučajevima.

Kako se širi Covid-19?

- Trenutno znamo da se virus prenosi putem kapljica sline ili sluzi.



(a) Droplets below a diameter of $10 \mu\text{m}$

Kako se širi Covid-19?

- Kapljice koje nose virus mogu prijeći jedan do tri metra kroz kašalj ili kihanje.
 - Virus mora u potpunosti ući u dišni put da bi se infekcija dogodila, ali zato se rizik od infekcije može umanjiti izbjegavanjem bliskog kontakta s bolesnim ljudima.
- Kako se virus zadržava na podlogama, temeljito pranje ruku u velikoj mjeri smanjuje rizik od infekcije.

Kako se širi Covid-19?

- Postoje izvješća da je infekcija moguća putem drugih izlučevina i ventilacije zraka i klima uređaja.
- To se nije sustavno proučavalo, tako da je teško reći sa 100-postotnom sigurnošću.

Koliko je smrtonosan

- u usporedbi sa Sarsom, Mersom i četiri koronavirusa koji uzrokuju prehladu?
- To zasad ne možemo sa sigurnošću utvrditi, jer je vjerojatno je na početku epidemije prividna stopa smrtnosti precijenjena, jer se registriraju samo teži slučajevi.
- Također, kod Covid-19 neki ljudi mogu biti asimptomatski - što znači da virus nije uvijek otkriven i stoga se ne bilježe.

Smrtnost

- Stopa smrtnosti od gripe iznosi 0,1 posto, ali budući da je Covid-19 toliko nov, tek treba vidjeti koliko će se slučajeva pokazati kobnim.
- Za sada se čini da Covid-19 ubija 3% od potvrđenih slučajeva CFR (Case Fatality Ratio)
- U odnosu na broj stvarni broj zaraženih vjerovatno 0.1%
- To ne izgleda puno u usporedbi s Sarsom (9,6%) i Mersom (34,4%).
- Pravi problem je što prema trenutnim podacima, postotak ljudi koji razviju tešku infekciju je 15 posto, a 5 posto kritično bolesno – to je veliki stres za zdravstvene sustave.

Cjepivo

- Koliko će vremena proći prije nego što cjepivo protiv novog koronavirusa bude javno dostupno?
- Optimistična procjena bila bi jedna do dvije godine jer treba proći klinička ispitivanja i ako je učinkovita, treba biti proizvedena u velikom broju.

Prirodni imunitet

- Prirodni imunitet nakon koronavirusne infekcije s vremenom opada, zbog čega dolazi do ponovne infekcije s četiri respiratorna koronavirusa, što otežava stvaranje cjepiva radi toga od prehlada oboljevamo gotovo svake godine.
- Ono što se može dogoditi je da razvijeno cjepivo možda neće moći spriječiti infekciju, ali može umanjiti težinu - to je slučaj s cjepivima protiv gripe, koja bi se trebala davati jednom godišnje.

Higijenske mjere

- Stoga su higijenske mjere poput
 - temeljitog pranja ruku,
 - izbjegavanja kašljanja i kihanja
 - održavanja fizičke udaljenosti
- za sada najbolji načini za sprečavanje širenja virusa.

Možeš li se ponovo zaraziti?

- Može li se osoba ponovno zarazi nakon što jednom preboli Corona-19 bolest.
- Čini se da može. U slučaju četiri respiratorna koronavirusa, slučajevi ponovne infekcije opažaju se nakon osam do 12 mjeseci.
- Za Sars-Cov-2 još nije utvrđen zbog svoje novosti.

Suočavanje sa Koronom

- Sve što je dosad bilo uobičajeno, čak prosječno u životom ritmu – promijenilo se.
 - Stvarna opasnost
 - Doživljena opasnost
 - Epidemiološke mjere
- medijska izvješća o situaciji u svijetu činila dovoljno daleko, da smo se, kolektivno i individualno, mogli braniti negacijom i ignoriranjem.

Suočavanje sa Koronom

- U prvom periodu suočavanja sa koronom i promjenama kvalitete života i uvođenjem socijalne izolacije, opservirali smo
 - pojačanu tjeskobu i strah,
 - osjećaj nesigurnosti i neizvjesnosti
 - buntovnička i hostilna raspoloženja

Izolacija

- Specifično za ovu krizu, povezanu s koronom i epidemiološkim mjerama, je savladavanje izolacije ili karantene, bilo da se radi o samoizolaciji ili o izolaciji cijelih skupina, npr. obitelji.
- Psihološke reakcije na izolaciju su očekivane, naročito ako se radi o neočekivanoj i nagloj situaciji
 - ponekad osoba ravno s posla ode u izolaciju i ne vraća se doma ili u normalni život dva tjedna.

Izolacija

- Izolaciju prate intenzivni osjećaji iznenađenja, čak šoka, nevjerice, neizvjesnosti, tjeskobe, a kasnije čak dosade i praznine.
- Korisnicima je teško „čekati da se pojave simptomi“, a brinu i za sigurnost i zdravlje obitelji.

'Imamo koronu, ostali smo bez posla, osuđuju nas'

Gradonačelnik Solina: "Ne znam kako sam se zarazio, nosio sam masku. Budite oprezni!"

🕒 01. TRAVNJA 2020. U 08:34

💬 98 KOMENTARA

👁 121426 PRIKAZA

👍 Sviđa mi se 548 tis.

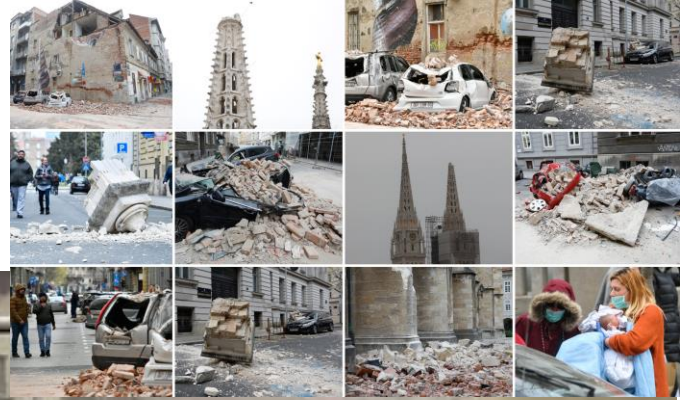


- Nažalost, neke osobe, koje su u izolaciji, nailaze na neprimjerenu stigmatizaciju i osuđivanje okoline, što ih dodatno opterećuje, žalosti ili čak ljuti.

Nepoznavanje neprijatelja

- Elementi, koji krizu s pandemijom korone čine naročito intenzivnom, su
 - nepoznavanje neprijatelja – novog virusa
 - štete koju čini,
 - neizvjesnost ishoda zaraze i liječenja,
 - potencijalna izvjesnost zaraze,
 - posljedica za osobu, obitelj i okolinu.
- Možemo se susresti s osjećajima tjeskobe, straha, čak i panike jer se osobna sigurnost i sigurnost zajednice čini narušenom, a situacija bezizlaznom.

Potres



Potres

- Tresla se brda- rodio se „King Kong”
- Na zagrebačkom području, kontinuirani niz zemljotresa sa značajnom štetom na domovima, pogodovao je naglašavanju osjećaja **stresa**, ponekad **očaja i katastrofe**, kod osoba koje su direktno stradale u zemljotresu, ali i šire, zbog širenja dodatnog straha, zbunjenosti i osjećaja gubitka kontrole nad situacijom.

Reakcija šoka uslijed akumuliranih stresnih situacija

- Uzrokuje:

Osjećaje straha, nesigurnosti, tjeskobe, panike, zatim nesanicu, razdražljivost, pad tolerancije ili smanjenu kontrolu ponašanja – od plačljivosti i nemira do čak agresivnih reakcija ili posezanja za psihoaktivnim tvarima, npr. alkoholom.

Faza prilagodbe

- Nakon prvog šoka, polako ulazimo u sljedeću fazu, fazu prilagodbe,
- Očekivane su poteškoće povezane sa suočavanjem na trajanje kriznog perioda.
- Svaka osoba individualno mobilizira svoje mehanizme suočavanja i savladavanja stresa i krize.
- U tome može biti uspješna, ali moramo paziti na iscrpljenost.

Preosjetljivost,

- Preosjetljivost, koja može biti različitog emocionalnog intenziteta, s različitim manifestacijama, od razdražljivosti, eksplozivnosti, promjena u ponašanju i komunikaciji,
- Znak je stresnog stanja, ali ga sami za sebe, često ne možemo prepoznati.
- Treba prepoznavati stanja preosjetljivosti i djelovati na njega.

Vještina slušanja

- Slušati osobu u stresnom stanju je izuzetno važno – to donosi poruku da je važno kako se osoba osjeća, te da poštujemo tu emocionalnu reakciju, reagiramo na nju i nastojimo pomoći.
- Osoba donosi svoju priču, svoj stres i svoj osjećaj.

Vještina slušanja

- Najvažnije je omogućiti mu da ispriča svoju priču i nevolju, svoju „stranu medalje“ ili viđenje situacije.
- Kroz pričanje svoje priče, osobi omogućavamo emocionalnu ventilaciju pa se pritisak umanjuje.

Vještina slušanja

- Pitamo i kako se osoba suočava sa situacijom, koje svoje metode koristi i koliko je u tome uspješan.
- Ponekad, zajedno s našim govornikom steknemo uvid da se radi o dubljim psihičkim smetnjama i tada dogovaramo traženje stručne pomoći,
 - najčešće u ambulantnom psihijatrijskom programu,
 - povremeno savjetujemo i bolničko liječenje.

Reakcija na stresnu situaciju

- Nagomilani ili dugotrajni stresni događaji dovode do osjećaja gubitka kontrole nad situacijom.
- Povremeno se mogu javiti hostile i buntovnička ponašanja,
 - Ljutnja
 - Odbijanje
 - Smanjena tolerancija frustracije
 - Osjećaji razočaranosti i čak uskraćenosti ili nepravde.

Reakcija na stresnu situaciju

- Kako je reakcija na stresnu situaciju individualnog intenziteta, tako je i put izlaska individualan.
- Prvi korak je svakako samoprocjena – kako se osjećam i kako reagiram na kriznu situaciju?
- Susret sa osjećajima nije uvijek lagan, a ponekad to i ne znamo raditi, ali svijest o tome kako se osjećamo – tužno, ljuto, izgubljeno – usmjerit će nas na traženje one metode koja će nam pomoći.
- Ponekad će biti potrebna stručna pomoć psihologa ili psihijatra, i ne treba ju izbjegavati.
- Ponekad ćemo takvo emocionalno stanje primijetiti u bliskih osoba.

Mjere samozaštite

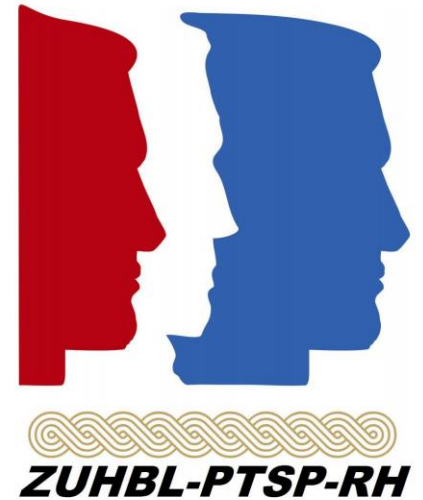
- Mjere samozaštite su zapravo jednostavne
 - dovoljno sna,
 - adekvatna prehrana,
 - jednostavniji zadaci i ciljevi,
 - relaksacija i barem lagano vježbanje,
 - malo humora
 - borba protiv dosade.

Mjere samozaštite

- U vremenima krize, dobro je, privremeno, kontrolirati očekivanja i pričekati neka bolja vremena.
- Doći će, uvijek su došla, povijest je jednostavno takva.
 - Naravno, nastupit će promjene.
 - Neke će biti privremene, a neke će ostati – intuitivno, znamo da je to istina.



Konferencija
„Snažno u zajedništvu”
15.10.2020.



Corona, potres, teorije stresa i tehnike ovladavanja stresom

doc.dr.sc. Špiro Janović, spec.psihijatar

Klinika za psihijatriju KBC Zagreb
Nacionalni centar za psihotraumu