



KORONAVIRUS (SARS-COV-2) I COVID-19 BOLEST



# PREPORUKE ZA OVLADAVANJE PANIKOM I STRAHOM

Ovih smo dana bombardirani informacijama o širenju koronavirusa. U cijelom nizu bombastičnih naslova često se više usmjeravamo na one negativne i zastrašujuće, a zanemarujemo one pozitivne. Pojačana usmjerenost na negativne informacije urođeni je mehanizam koji nam pomaže u preživljavanju. Uočavanje opasnosti potiče zabrinutost i korisna ponašanja usmjerena na zaštitu. S druge strane, u aktualnoj situaciji koja nam je nova i nepoznata može se javiti pretjerani strah pa čak i panika. Intenzivne emocionalne reakcije dovode do sklonosti precjenjivanju realnog rizika (u ovom slučaju od zaraze i prenošenja virusa, od obolijevanja i mogućih posljedica), te do ignoriranja pozitivnih informacija. U pokušaju uspostavljanja kontrole nad neizvjesnom i nepredvidivom situacijom možemo biti skloni neracionalnim i nekorisnim ponašanjima.

Možda ste se i sami postali zabrinutiji nego inače. Razmišljate o svojim bližnjima, osobito starijima i bolesnima, životu u studentskom domu, druženjima s prijateljima, korištenju javnog prijevoza i sl. Neke od vas opterećuje i neizvjesnost u vezi redovitog održavanja nastave i mogućnosti izvršavanja obaveza na studiju. Preokupiranost negativnim mislima može vas ometati u koncentraciji na svakodnevne zadatke.

Iako je strah je razumljiv, panika je nekorisna pa slijedi nekoliko savjeta s ciljem ovladavanja strahom u novonastaloj situaciji.

# PREPORUKE ZA OVLADAVANJE PANIKOM I STRAHOM



- Pratite relevantne novosti i podatke od provjerenih izvora ([HZJZ](#)) i pridržavajte se njihovih uputa. Budite informirani (nekoliko puta dnevno), ali ne pretjerujte, nemojte stalno bdjeti nad vijestima. U vezi pitanja o pohađanju nastave i izvršavanju drugih obaveza na studiju pratite službene stranice Sveučilišta, fakulteta/odjela. Izbjegavajte nagađanja i vjerujte samo provjerenim informacijama.
- Izbjegavajte čitanje senzacionalističkih naslova i tekstova koji samo povećavaju paniku.
- Budite svjesni realne opasnosti, ali ne katastrofizirajte, već nastojte racionalno reagirati. Oslanjajte se na činjenice, a ne na pretpostavke i moguće netočne zaključke.
- Ako vas panika ipak obuzme, duboko dišite ([http://www.ssc.uniri.hr/files/Abdominalno\\_disanje.pdf](http://www.ssc.uniri.hr/files/Abdominalno_disanje.pdf)) i usmjerite pažnju na nešto u prostoriji u kojoj se nalazite ili na nešto vani gledajući kroz prozor.
- Nastojte zadržati dnevnu rutinu koliko god je to moguće. Ako se neke uobičajene aktivnosti otkazu, nastojte ih nadomjestiti drugima za koje inače nemate dovoljno vremena, npr. pogledajte neki film ili seriju, pročitajte nešto što niste stigli, pospremite sobu, operite suđe ili veš, otuširajte se, skuhaite nešto novo i sl.
- Ostanite u kontaktu s bližnjima, ali izbjegavajte razgovor s onima koji su skloni panici. Razgovarajte o različitim temama, nemojte se usmjeravati samo na sadržaje u vezi koronavirusa.
- Ako živite s cimerima, prijateljima ili članovima obitelji, zabavite se zajedno igrajući društvene igre.
- Panika je često „zarazna“ i lako se prenese na osobe koje su oko nas. Stoga nastojte ovladati svojim strahom i pomognite onima koji se pretjerano boje i neracionalno reaguju.

Ukoliko osjećate da vas je strah preplavio i da vas ometa u obavljanju svakodnevnih aktivnosti, možete potražiti stručnu pomoć.