

Društveni odnosi u doba koronavirusa

U vremenu kad nam se neprestano naglašava kako je važno paziti na naše fizičko zdravlje, od iznimne je važnosti držati fokus i na naše mentalno zdravlje. Rezultati nedavnog velikog istraživanja provedenog na 29 tisuća sudionika u 15 velikih zemalja pokazuje da gotovo 60% sudionika pokazuje zabrinutost za ranjive skupine, 42% je nestrpljivo vratiti se u „normalan“ život, preko 30% osoba je zabrinuto zbog vlastitog zdravlja, njih 12 % osjeća ljutnju zbog zabrana i restrikcija, a oko 15% sudionika se osjeća usamljeno.

Sa slučajevima koronavirusa u porastu, javnost je zamoljena da slijedi smjernice za socijalno distanciranje i da se samoizolira kako bi se suzbilo širenje virusa. Definicija onog što je normalno mijenja se tako brzo da bismo uskoro mogli zaboraviti kako nam je izgledao život prije samo nekoliko tjedana: odlazak na kavu s prijateljima, čavrljanje na hodniku s kolegama s posla, odlazak u knjižnicu, sportske aktivnosti... Tko zna koliko će vremena proći do socijalnih kontakata kako su nekada izgledali? Pitanje je, hoće li se oni odvijati na isti način? Usprkos popuštenim mjerama, situacija se još nije normalizirala te nas se poziva na savjesnost i pridržavanje mjera. Iako je praćenje preporuka od iznimne važnosti u trenutnoj krizi, boravak kod kuće s ograničenim ljudskim kontaktom može imati značajan utjecaj na naše mentalno zdravlje – posebno na osjećaj **usamljenosti**.

Općenito govoreći, usamljenost je bolan osjećaj koji se pojavljuje kad potrebe pojedinca za smislenim društvenim kontaktima, a često ga doživljavamo kao osjećaj čežnje za drugima te za interakcijom s drugim ljudima. Postoje barem tri glavna tipa usamljenosti, to su emocionalna usamljenost (nedostatak bliskih osoba), socijalna usamljenost (nedostatak šire socijalne mreže) te egzistencijalna usamljenost (osjećaj nedostatka smisla i svrhe u životu).

Vrlo je važno za reći da usamljenost i biti sam nije isto. Netko može živjeti sam i rijetko viđati druge, ali ne osjećati usamljenost jer cijeni svoju samoću i uživa u njoj, ili zna održavati međuljudske odnose uz pomoć tehnologije (online ili telefonski). S druge strane, netko može biti u konstantnoj socijalnoj interakciji, ali osjećati intenzivnu usamljenost, poput roditelja koji je u svakodnevnoj interakciji sa svojom djecom i brizi oko nje, ali čezne za društvom odraslih osoba. Jedan od glavnih razloga zbog kojeg se osjećamo usamljenima je osjećaj da smo u psihološkom smislu sami, usprkos tome što su drugi ljudi oko nas, jer s njima nismo ostvarili bliske odnose. Ako netko koristi svoje vrijeme za samorefleksiju, samostalni kreativni rad, odmor od drugih ljudi ili stresa, onda ta osoba uživa u samoći. Dakle, samoća je nešto što sami odabiremo i što nas ispunjava mirnoćom, dok usamljenost ne bismo vlastitom voljom i ispunjava nas subjektivnim osjećajem praznine. Usamljenost se može pojaviti bilo kada u životu te se drukčije doživljava ovisno o individualnim karakteristikama osobe, no istraživanja pokazuju da se ona najčešće pojavljuje tijekom velikih životnih prekretnica, poput prvog odlaska od kuće, preseljenja u novi grad ili pak odlaska u mirovinu.

Usamljenost se može promatrati i iz vremenske perspektive. Tako razlikujemo situacijsku, kroničnu i prolaznu usamljenost. Situacijska usamljenost obično je praćena neugodnim emocijama i tjelesnim simptomima, a pojavljuje se nakon nekog stresnog događaja (npr. nakon prekida nekog odnosa). Kronična usamljenost nastaje ako više od godine dana ne uspijevamo ostvariti neki blizak odnos i ako počnemo vjerovati da ćemo biti usamljeni i u budućnosti. Ovakav tip usamljenosti obično prate osjećaji poput anksioznosti, bespomoćnosti i beznadnosti. Prolazna usamljenost, iako je također neugodna, traje samo nekoliko sati ili dana i obično je ne prate intenzivni emocionalni i tjelesni simptomi kao kod situacijske usamljenosti.

Postoji samo mala korelacija (povezanost) između socijalne izolacije i usamljenosti, stoga se ne trebamo bojati da ćemo biti usamljeni ako ne možemo uživo komunicirati s drugima. Ipak, dobro je raditi na prevenciji, stoga vam donosimo par savjeta kako si ispuniti vrijeme tijekom ograničenih kontakta uživo.

1. Budite kreativni u načinima održavanja socijalnog kontakta. Ako radite od kuće te većinu vremena provodite sami, koristite neke od platformi za video pozive kako biste ostali u kontaktu sa svojim prijateljima te članovima obitelji. Možete probati video pozive putem Vibera, WhatsAppa, Skypea ili sve popularnije platforme Zoom i tako se povezati sa svojim najdražima.
2. Tjelesna je aktivnost iznimno važna za održavanje dobrog raspoloženja te boljeg sna, a može se održavati i u udobnosti vašeg doma. Na internetu postoji pregršt videa u kojima se objašnjava kako vježbati, stoga si osigurajte udobnu odjeću i krenite s razgibavanjem.
3. Izbjegavajte negativne i destruktivne načine razmišljanja. U redu je osvijestiti si činjenicu da ste usamljeni ili da vam je dosadno, ali ne dozvolite da vas takve misli preplavljaju i povuku u negativno raspoloženje.
4. Strukturirajte svoj dan. Ako cijelo vrijeme ostajete kod kuće, vaši se dani mogu spojiti u jednu točku bez početka i kraja. Stoga je važno pokušati se držati rutine, čak i kad dane provodite kod kuće. Ustajanje, odlazak na počinak te kava, čaj i obroci u isto vrijeme, sve nam to može pomoći da zadržimo osjećaj kontrole.
5. Uživajte u aktivnoj samoći. Nemojte bježati od osjećaja samoće, već je radije iskoristite za različite aktivnosti (npr. čitanje, pisanje, šetnja prirodom, itd.) ili za refleksiju o svojim potrebama, interesima i emocijama.

Ukoliko Vam je potreban razgovor, naša je psihologinja tu za Vas. Kontaktirati je možete na psiholog.hsrb@gmail.com ili telefonski na 099/659-6275, svakog radnog dana od 8 do 16 sati.