**PANDEMIJA KAIP PSICHOLOGINĖ KRIZĖ: KAIP SUPRASTI, KĄ MES DABAR IŠGYVENAME**

Visi mes Lietuvoje, kaip ir pasaulyje, išgyvename laiką, kurį galima pavadinti psichologine krize, su jai būdingais bruožais. Pandemija mus ištikęs sukrečiantis įvykis, kuris įvyko netikėtai, staiga, palietė labai daug žmonių, sutrikdė įprastą mūsų visų funkcionavimą (dėl sveikatos ar karantino apribojimų) ir yra keliantis grėsmę gyvybei ar sveikatai. Taip pat visi mes, daugiau ar mažiau, suvokdami ar nelabai išgyvename nemalonius, ilgą laiką trunkančius, kartais labai intensyvius jausmus: baimę, nerimą, pasimetimą, pyktį, liūdesį, neviltį, bejėgiškumą ir kt. Taip pat galime išgyventi sumišusius, ar net prieštaringus jausmus: pvz. pykti dėl susiklosčiusios situacijos, bet ir tuo pačiu džiaugtis sulėtėjusiu gyvenimo tempu. Galime pastebėti, kad daugelis būdų arba streso įveikos strategijų, kuriuos mes naudodavome sunkiose situacijose nebeveikia - nemalonūs, sunkūs, intensyvūs jausmai išlieka. Ši krizė jau trunka gana ilgą laiką ir nėra aišku, kad situacija pagerės ir kada galėsime grįžti prie daugiau ar mažiau įprasto gyvenimo ritmo ir asimiliuoti, t. y. išgyventi tą patyrimą, kuris su mumis įvyko. Kuo ilgiau trunka krizė, tuo didesnė tikimybė, kad psichologinis krizės įveikimas komplikuosis.

Ši situacija taip pat gali būti apibūdinama kaip psichologiškai traumuojanti. Žmonės gali patirti ne tik individualią traumą (pvz. artimo žmogaus sunki liga arba netektis), bet ir ištisos žmonių grupės ir visuomenės gali patirti trauminius išgyvenimus. Kai trauma pasiekia tokį lygį, kai ji neigiamai veikia visas visuomenes ar žmonių grupes, ji vadinama kolektyvine trauma. Situacijos, kurios gali sukelti kolektyvines traumas, yra karas, masinis smurtas, genocidas ir pandemijos (Aydin, 2017). Ankstesni viruso pandemijos (pvz. Ebolos) tyrimai mokslininkams suteikė tam tikros informacijos apie tai, kaip pandemijos gali psichologiškai paveikti visuomenę. Kaip pandemijos padariniai minimi padidėję stresas, depresija, beviltiškumo jausmas, nerimas, panika, sielvartas, trauminio streso ir potrauminio streso sutrikimai, (Douglas ir kt., 2009; Kamara ir kt., 2017). Ne visi, išgyvenę vienodą situaciją, vienodai ją suvoks ir į ją reaguos. Kasdien matome, kaip skirtingai žmonės elgiasi pandemijos akivaizdoje, pvz. vieni visiškai ignoruoja medikų rekomendacijas, kiti gi reaguoja su perdėta panika. Trauminiai įvykiai gali pakenkti mūsų gebėjimui suvokti ar susitvarkyti su tuo, kas vyksta, nes mūsų nervų sistema gali patirti sunkumų, bandydama apdoroti šiuo metu vykstantį patyrimą.

Psichologinės krizės kaip traumos išgyvenimas yra labai individualus ir dažnai priklauso nuo to, kaip žmogus išgyveną tą įvykį (kiek yra jo paliestas) ir ką galvoja apie įvykį: kiek jis mano, kad jo gyvybei, kūno vientisumui, psichologinei ar ekonominei gerovei yra iškilusi grėsmė. Reakcijos į traumuojantį patyrimą taip pat labai skiriasi: galimos tik lengvos reakcijos, dėl sutrikdyto kasdienio ritmo, bet taip pat gali būti ir labai sunkios ir varginančios reakcijos: stipri panika, baimė, siaubas ir paralyžiuojantis bejėgiškumas. Išgyvenant psichologinę krizę labai svarbi tampa emocinė parama ir palaikymas. Nereikėtų nuneigti ar nuvertinti to, ką išgyvename šiuo metu. Karantino sąlygomis paramą ir palaikymą galime gauti iš artimiausių žmonių: esančių šalia ar pasitelkiant išmaniuosius įrenginius. Tačiau gali būti, kad artimieji patys nesusidoroja su situacija ir neturi psichologinių resursų teikti pagalbą kitam. Yra manoma, kad maždaug aštuoniasdešimt procentų žmonių geba įveikti psichologinę krizę savo jėgomis, tačiau likusiems dažniausiai reikalinga profesionali psichologinė pagalba. Profesionalios psichologinės konsultacijos metu galite aptarti tai, ką patiriate, galvojate ar jaučiate ir tai yra jus apsaugantis faktorius. Tai padeda geriau suprasti savo jausmus, mintis, suvokti realybę, įtakoja santykius su kitais žmonėmis, padeda imtis susiklosčiusiai situacijai adekvačių veiksmų. Kadangi karantino metu galimos tik konsultacijos *online*, apie tai, kaip jos vyksta ir kaip joms pasirengti skaitykite kitame mano straipsnyje „Psichologo konsultacija *online*: ką reikėtų apie tai žinoti“.

Parengė Klaipėdos raj. PPT psichologė – psichoterapeutė Sonata Zumbrickienė

1. Aydin, C. (2017). How to Forget the Unforgettable? On Collective Trauma, Cultural Identity, and Mnemotechnologies, 17:3, 125-137, DOI: 10.1080/15283488.2017.1340160. Prieiga internete <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/15283488.2017.1340160?needAccess=true>
2. Douglas, Pamela K., Douglas, David B., Harrigan, Daniel C., & Douglas, Kathleen M. (2009). Preparing for pandemic influenza and its aftermath: mental health issues considered. International Journal of Emergency Mental Health, 11(3), 137-144.
3. Kamara, S. Walder, A., Duncan, J., Kabbedijk, A., Hughes, P., & Muana, A. (2017). Mental health care during the Ebola virus disease outbreak in Sierra Leone. Bulletin of the World Health Organization, 95(12), 842-847. Prieiga internetu <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5710077/>