

5 načina za prevladavanje psihološkog stresa od Koronavirusa

Možete zadržati kontrolu unatoč nesigurnosti

Psychology today

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/motivate/202003/5-ways-overcome-the-psychological-stress-coronavirus>

Dr.sc. Bobby Hoffman, autor knjige [Motivacija za učenje i rad](#) i Hakirajte svoju motivaciju, izvanredni je profesor koji piše o ljudskoj motivaciji. Pomaže tvrtkama i pojedincima ubrzati osobni razvoj i organizacijski rast. Konzultant i akademski istraživač, održao je radionice i seminare u preko 50 organizacija u 10 različitim zemalja.

Da, koronavirus (COVID-19) je nepredvidiv, ima smrtonosni potencijal i gotovo svaki čovjek na planeti bi se trebao zabrinuti. Može se činiti nemogućim da virus može promicati pozitivne promjene. Međutim, katastrofe imaju čudan način da poboljšaju stvari, nakon što se početni problem riješi. Eksplozija zrakoplova Hindenburg, daleke 1937. godine, promijenila je tijek povijesti zrakoplovstva na bolje. Nesreća u nuklearnim elektranama u Černobilu 1986. rezultirala je znatnom energetsom reformom koja je dovela do ogromnih poboljšanja zaštite okoliša. Napadi 11. rujna na SAD, iako razorni, rezultirali su mnogo sigurnijim zračnim putovanjima.

Pa, što bi moglo biti pozitivna posljedica bolesti opasne po život? Postoji najmanje pet razloga zbog kojih se pesimistični medijski izvještaji o virusu mogu transformirati u pozitivne psihološke koristi za pojedince. Za razliku od većeg dijela sukobljenih medijskih izvještaja koja se temelje na ograničenim informacijama ili pretpostavkama, donje preporuke temelje se na znanstvenim dokazima utemeljenim na istraživanjima iz područja psihologije, [obrazovanja](#) i [bihevioralne ekonomije](#).

Kritički procijenite integritet informacija

Gdje možete dobiti pouzdane vijesti o virusu? Prije ispitivanja potencijala za pozitivne psihološke ishode COVID-19, protumačit ćemo varijacije onoga što se izvješćuje o virusu. Postotak zaraženih i onih koji umiru od bolesti mnogo je manji od onoga što se može činiti. Prema statističkim podacima praćenja, od kad je ovo pisano, 4.969 ljudi je umrlo kao posljedica infekcije virusom Koronavirusom, 3.169 je iz Kine.

Učestalost zaraze u Kini mnogo je veća od onoga što se može očekivati drugdje, jer Kina ima trostruko neprijatno stanje koje pogoršava respiratorne infekcije. Zemlja ima jedno od najgorih onečišćenja zraka na planeti. Uz to, učestalost pušenja u Kini jedna je od najviših na svijetu. Kada uzmemo u obzir sve ove čimbenike, postojat će prirodna tendencija prema većoj smrtnosti, a samim tim i napuhana globalna stopa smrtnosti, usprkos radikalno različitim okolišnim uvjetima.

Zemlje s boljom kvalitetom zraka i nižom učestalošću pušenja imat će znatno niže stope smrtnosti prema statističkim podacima Centra za kontrolu bolesti (Center for Disease Control - CDC). Iako bilo koji postotak smrtnosti uznemiruje vjerojatnost smrti od virusa koronavirusa oko 1000 % je manja od vjerojatnosti da ćete umrijeti u nesreći, navodi CDC. Prava lekcija je da je medijski senzacionalizam o koronavirusu idealna prilika da naučite kako procijeniti točnost i integritet izvora vijesti.

Odbacite princip oskudice

Jeste li vi ili netko koga poznajete u posljednje vrijeme kupovali da biste kupili više vode, toaletnog papira, sredstva za čišćenje ruku ili dezinfekcijske maramice, unatoč tome što već imate ove zalihe? Moj nedavni posjet supermarketu otkrio je da gotovo nijedan od spomenutih predmeta nije bio dostupan. Kad ljudi vjeruju da su resursi ograničeni, želimo više od svega što bi se moglo smatrati potencijalno oskudnim, čak i ako nam ne treba. Percepcija oskudice često dovodi do emocionalnog reagiranja namijenjenog osiguravanju resursa koji bi mogli biti oskudni i uklanjanju psihološke potrebe vezane uz gubitak kontrole. Prema socijalnom psihologu [dr. sc. Robertu Cialdiniju](#), bojimo se nestašice pa kad postoji percepcija oskudice, vrlo smo motivirani da prevladamo svoju pogrešnu psihološku reakciju (2006). COVID-19 histerija dovela je princip oskudice u prvi plan našeg razmišljanja, a znanje o fenomenu može pomoći poboljšanju naših svakodnevnih interakcija. Možemo naučiti prepoznati reklame koje su dizajnirane tako da nas brzo odvoje od novca. Budite na oprezu zbog izmišljenih poruka o oskudici poput „dostupno ograničeno vrijeme“, „samo prvih 100 klijenata“ ili „djelujte odmah“. Načelo se također odnosi na odnose, pripazite na izjave poput "ti si jedini/a za mene". Takva poruka vješto iskorištava princip oskudice, no pitanje je, je li točna?

Prigrbite vrijeme za izgradnju odnosa

Biti nasamo u vašem domu s obitelji ili prijateljima je nešto što često poželimo, ali rijetko stišemo s obzirom na nepoklapajuće rasporede i užurbani način života. Mnogi od nas mogu samo sanjati o provođenju neograničenog vremena sa svojim najmilijima. Budući da je jedna od najosnovnijih psiholoških potreba sposobnost oblikovanja pozitivnih i trajnih odnosa (Ryan & Deci, 2000), trebali bismo skočiti na priliku da budemo s onima do kojih nam je najviše stalo. Na 14-dnevnu karantenu ne treba gledati kao na zatvorsku kaznu, već na vrijeme za obnovu pozitivnih odnosa s drugima ili popravljanje zategnutih odnosa prevladavanjem zajedničkog neprijatelja - koronavirusa. Sada je idealno vrijeme za jačanje postojećih veza koje se mogu uzimati zdravo za vrijeme prosperitetnijeg i užurbanijeg vremena. Umjesto da previše razmišljate o neugodnostima i utjecaju socijalne distance, odvojite malo vremena za razmišljanje o onome što najviše cijenite i verbalizirajte onima koji se u teškim vremenima oslanjaju na vas.

Živite u sadašnjem trenutku

Jednom sam svoju kćer tinejdžericu poveo na odmor da vidim veličanstveni Grand Canyon u Arizoni. Dok se Rebecca činila zadivljenom zbog prirodnog čuda, manje od pet minuta kasnije, gnjavila me je s pitanjima gdje idemo na ručak i što ćemo kasnije raditi. Psihologijska istraživanja dosljedno pokazuju da subjektivno blagostanje (poznato i kao percepcija kvalitete našeg svakodnevnog života) znači živjeti u sadašnjosti. Da, ovo nisu najbolja vremena, ali mogu biti vremena za razmišljanje o tome tko smo i što je najvažnije u životu. Umjesto da se pretjerano zaustavljate na onome što bi se moglo dogoditi, usredotočite se na sadašnjost, brinući prvenstveno o ovome i sada i uživajte u trenutku, bez obzira na virus ili što god bi moglo doći sljedeće. Iako je perspektiva budućeg vremena također korisna za ljudsku motivaciju i dobrobit, perspektiva uravnoteženog vremena koja izbjegava buduću fiksaciju ili boravak u prošlosti pozitivno je povezana sa zadovoljstvom životom, općom svrhom i sveukupnom srećom (Sobol-Kwapińska i Jankowski, 2015).

Postavite i postižite ciljeve koje obično ometa nedostatak vremena

Ono što sigurno znamo je da ćemo temeljem preporuka Centra za kontrolu bolesti (CDC) o socijalnoj distanci i otkazivanjima u svijetu zabave, sporta i politike, trebati ispuniti svoje slobodno vrijeme na druge načine. Razmislite o svim projektima koje ste odgodili, o svim knjigama koje niste imali vremena pročitati i o svim stvarima na popisu obaveza koje te gurnuli na stranu. Sada je savršeno vrijeme za osobni razvoj. Jedan od čimbenika koji je pozitivno povezan sa srećom jest stvaranje mudrosti (Bergsma i Ardel, 2012). Kad poduzmemo mjerljive korake ka unapređenju svojih vještina, osjećamo se bolje u vezi sa sobom. Uz dostupnost i jednostavnost pristupa *online* tečajevima i podučavanjima uz puno slobodnog vremena, mogli biste izaći iz koronavirus krize, i pametniji i sretniji!

Reference:

Bergsma, A., & Ardel, M. (2012). Self-reported wisdom and happiness: An empirical investigation. *Journal of Happiness Studies*, 13(3), 481-499.

Cialdini, R. B. (2007). *Influence: The psychology of persuasion*. New York: Harper Collins.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

Sobol-Kwapińska, M. & Jankowski, T. (2015). Positive time: Balanced time perspective and positive orientation. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1511-1528.