

Sedam presudnih rezultata istraživanja koja mogu pomoći u nošenju s COVID-19

Psihologijska istraživanja prošlih kriza mogu pomoći ljudima u nošenju sa svakodnevnim – a ponekad i češćim - vijestima o koronavirusu.

Pandemija Covida-19 dovela je svijet u nepoznate vode, a istraživači, zdravstveni radnici i tijela javnoga zdravstva pokušavaju ići u korak s njom. "To je krajolik koji se brzo mijenja", kaže psihologinja, dr.sc Roxane Cohen Silver sa Sveučilište Kalifornija, Irvine.

Iako je nova pandemija na mnogo načina jedinstvena, postoje neke lekcije iz značajnog dijela literature o psihološkim i bihevioralnim zdravstvenim reakcijama i posljedicama katastrofalnih događaja.

Te lekcije uključuju sljedeće:

1. Društvene mreže mogu izazvati anksioznost više od tradicionalnih medija

Prateći pojavu Zika virusa 2016., Dr.sc. Man-pui Sally Chan, profesorica na Sveučilištu Illinois, Urbana - Champaign i suradnici istraživali su percepciju rizika bolesti u SAD-u. Pokazalo se da što ljudi više o virusu čitaju na društvenim mrežama, povećava se njihova percepcija rizika od bolesti.

Kad je udio dobivenih informacija o Zika virusu veći putem tradicionalnih medija, veća je vjerojatnost da se ljudi uključe u zaštitna zdravstvena ponašnja.

Autori navode da bi se javnozdravstvene agencije mogle oslanjati na društvene mreže kako bi brzo podigle svjest o novim opasnostima, ali bi trebale i dalje surađivati s tradicionalnim medijima kako bi izbjegle nesporazume dok se izvješćuje o daljnjem razvoju situacije i novostima (Social Science & Medicine, Vol. 212, No. 1, 2018).

U sadašnjoj pandemiji, s druge strane, konstantno bombardiranje informacijama u tradicionalnim medijima razlikuje se od situacije sa Zika virusom, kaže, psiholog dr.sc Paul Slovic sa Sveučilišta Oregon, a ta količina vijesti može se pokazati kao problem.

2. Prevelika količina bilo kakvih medija može ugroziti mentalno zdravlje.

Količina izlaganja također je bitna. U nadolazećem radu u časopisu Health Psychology (Zdravstvena psihologija), Silver i suradnici pregledavaju istraživanja prošlih javnozdravstvenih kriza i opisuju kako pažnja usmjerena na medije može pojačati stres.

Nakon terorističkog napada na Bostonskom maratonu 2013., pokazala se jaka povezanost izlaganja medijskoj pokivenosti događaja i simptoma akutnog stresa. Pojedinci koji su bili

najviše izloženi medijskom izvještavanju o događaju bili su čak više izloženi akutnom stresu od ljudi koji su bili dikretno izloženi bombardiranju. (PNAS, Vol. 111, No. 1, 2014).

Tijekom ebola krize u Africi, 2014. godine, podigla se medijska bura u SAD-u. Silver i suradnici otkrili su da je zabrinutost oko ebole bila povezana s dva faktora - poviješću mentalnih bolesti i povećanom izloženošću medijskim reportažama o virusu. Također, pronašli su da su pojedinci koji su imali akutnu stresnu reakciju na događaj u Bostonu godinu dana ranije, pokazivali veću zabrinutost oko ebole, unatoč jako malim razinama rizika od transmisije unutar SAD-a. (Thompson, R.R., et. al., Clinical Psychological Science, Vol. 5, No. 3, 2017).

To ukazuje kako ljudi koji su doživljavali veći stres tijekom prošlih katastrofa mogu biti u povećanom riziku od negativnih psiholoških posljedica tijekom ove pandemije.

„Kada se komuniciranje tijekom krize provodi na konzistentan i mjerodavan način, ljudi iz takve situacije uče te im ona postaje korisna. Ali stres i anksioznost mogu se pogoršati od prevelike izloženosti medijima“, kaže dr. Sc. Silver. „Naša je poruka da ostanete informirani od strane mjerodavnih i pouzdanih izvora, ali i da pripazite na količinu vremena koju provodite zadubljeni u vijesti“.

3. Pouzdane informacije „sjedaju“ najbolje

Većina ljudi je poprilično dobra u procjeni rizika, kada su informirani točno i efikasno, pokazalo je istraživanje psihologa dr.sc. Baruch Fischhoffa i suradnika, sa Sveučilišta Carnegie Mellon, kada su ispitivali razumijevanje ebole od strane američke javnosti nakon što se 2014. proširila po zapadnoj Africi. Ljudi također imaju jasne preferencije o tome kako žele dobivati informacije (Risk Analysis, Vol. 38, No. 1, 2018).

„Pronašli smo da ljudi mogu razviti percepciju rizika temeljnu na dobrim informacijama – ako dobivaju informacije iz pouzdanih izvora. Snažno su potvrdili tvrdnju da nadležni trebaju osigurati iskrene i točne informacije o situaciji (čak i ako te informacije zabrinjavaju ljude)“, kaže Fischhoff.

4. Nedostatak kontrole izaziva stres

Kao što već desetljećima pokazuju psihološka istraživanja, naš osjećaj rizika pod utjecajem je naših emocija, kaže Slovic. "Rizike prosuđujemo prema našim osjećajima više nego gledanjem podataka, statistika i dokaza.

„Dok ljutnja može umanjiti nečiju percepciju rizika, strah ju povećava“ (Current Directions in Psychological Science, Vol. 15, No. 6, 2006). Slovicevo je istraživanje otkrilo da određeni čimbenici vjerojatno povećavaju strah (i percepciju opasnosti): kada je prijetnja nova i nepoznata, kada ljudi imaju malo osjećaja kontrole nad prijetnjom i kada osjete strah- kao npr. biti izložen alarmantnim pričama o bolesti i smrti.

Drugim riječima, novi koronavirus ima sve glavne elemente zbog kojih se ljudima pale svi alarmi.

To ne znači da pretjerano reagiraju. "Kao što vidimo u zemljama poput Italije, to može vrlo brzo postati katastrofalno, tako da to moramo shvatiti ozbiljno", kaže Slovic. "Neizvjesno je kako će se ovo odigrati i prikladno je biti zabrinut."

5. Brzo upravljanje stresom može spriječiti dugoročne probleme

Recenzija psihologinje dr.sc. Dane Rose Garfin i suradnika sa Sveučilišta u Kaliforniji, Irvine, otkrila je da će ljudi koji su doživjeli akutni stres u nekoliko tjedana nakon traumatičnog događaja, vjerojatnije imati dugoročne negativne posljedice za mentalno i fizičko zdravlje, uključujući loše opće zdravlje; povećanu bol, invalidnost i smrtnost; povećanu depresiju, anksioznost i psihijatrijske poremećaje; i više obiteljskih sukoba (Journal of Psychosomatic Research, Vol. 112, No. 1, 2018).

6. Ne zaboravite potrebe zdravstvenih radnika

Epidemija SARS-a 2003. godine, bila je povezana sa značajnim dugoročnim stresom kod zdravstvenih radnika, izvijestili su psihijatar dr. med. Robert Maunder i suradnici, iz Sveučilišne bolnice Mount Sinai u Torontu (Canadian Journal of Public Health, Vol. 99, No. 6, 2008). Da bi poboljšali otpornost zdravstvenih radnika na prvim crtama epidemije bolesti, preporučili su okvir ocjene stresa i suočavanja koji su opisali dr.sc Susan Folkman i dr. Sc. Steven Greer (Psychooncology, Vol. 9, br. 1, 2000) kao i načela psihološke prve pomoći (Psychological First Aid Field Operations Guide: 2nd Edition, 2006).

7. Karantena i izolacija mogu povećati vjerojatnost negativnih posljedica

Psihologinja Samantha Brooks i suradnici, s Kings Collegea iz Londona, objavili su recenzije istraživanja psiholoških učinaka karantene, prije svega kod odraslih (The Lancet, objavljeno online, 2020).

Otkrili su negativne psihološke učinke, uključujući posttraumatske simptome stresa, zbunjenost i bijes. Kako bi umanjili psihološke probleme, autori preporučuju službenim osobama da poduzmu korake kako bi karantene bile što kraće, pružile jasno obrazloženje i informacije o karantenskim protokolima i osobama u izolaciji osigurale pristup dovoljnim zalihama.

Istraživanje nam također može reći nešto o podršci djeci i obiteljima kada su škole zatvorene ili kada su obitelji karanteni u svojim domovima, kao što su opisali dr.sc Guanghai Wang i suradnici, istraživači u Šangajskom dječjem medicinskom centru (The Lancet, objavljeno na mreži, 2020.). Da bi se smanjio rizik od negativnih posljedica za mentalno zdravlje djece tijekom karantene, autori preporučuju napore poput bliske i otvorene komunikacije djece i

roditelja, internetske edukativne videozapise za promicanje zdravog načina života kod kuće i internetske usluge psihologa kako bi se djeca lakše nosila s napetosti i anksioznosti.

Prijevod članka: https://www.apa.org/news/apa/2020/03/covid-19-research-findings?utm_source=facebook&utm_medium=social&utm_campaign=apa-pandemics&utm_content=seven-covid-findings