

ПОСТУПАЊЕ У КРИЗНИМ СИТУАЦИЈАМА

- Како поднети кризу –

Пандемија вируса „COVID – 19“ нас подсећа да се осврнемо на већ постојеће начине суочавања са психолошки изазовним ситуацијама, да се подсетимо који су то начини, у којој мери нам могу помоћи, а у којој мери је неопходно да развијемо можда и неке нове механизме суочавања са новонасталим проблемима.

ТЕМЕ:

1. ШТА ЈЕ, УОПШТЕ, КРИЗА?
2. „ОДРЖАВАЊЕ МЕНТАЛНЕ ХИГИЈЕНЕ“
3. КАКО СЕ НОСИТИ СА СТРАХОМ?
4. САМОКОНТРОЛА ТОКОМ КРИЗНИХ СИТУАЦИЈА
5. ТЕХНИКЕ ЗА ЕФИКАСНО НОШЕЊЕ СА ПРОБЛЕМИМА
6. ПОЗИТИВНА УВЕРЕЊА
7. ДРУШТВЕНИ ЖИВОТ ТОКОМ КРИЗЕ

ШТА ЈЕ, УОПШТЕ, КРИЗА?

Не постоји особа која се и пре наведене пандемије није суочавала са неким својим личним, често свакодневним проблематичним ситуацијама. Међутим, суочавање с таквим ситуацијама, с обзиром да су честе и сличне за велики број људи, најчешће су повезане са феноменом стреса с којим је свако од нас, на себи својствен начин, научио да се носи (више или мање успешно). Када говоримо о таквим проблемима, најпре мислимо на извесне животне догађаје који нам се дешавају (промена животне средине, промена посла, развод родитеља, полазак у нову школу...), на нека дуготрајна, хронична оптерећења (живот у дисфункционалној породици, вршњачки односи, ношење с болешћу...), као и на микростресоре, то јест на догађаје који су слабијег интензитета, али учесталији, често и свакодневни. Овакви стресогени догађаји стално изнова нарушавају нашу равнотежу и ми непрестано тежимо да ту равнотежу повратимо, да решимо проблеме и наставимо да функционисемо као што смо функционисали и пре настанка тих проблема. Међутим, када проблематичне и изазовне ситуације не успевамо да савладамо на онај начин како смо иначе навикли и научили, када оне захтевају развијање нових механизма суочавања и превладавања, више не говоримо о стресу, него о кризи. Кризе су бурна и интензивна стања током којих се може довести у питање и само дотадашње функционисање. Поред развојних криза, кроз које људи индивидуално пролазе у различитим животним добрима (криза идентитета, криза средњих година...), постоје и **акциденталне кризе**, кроз које велики број људи пролази истовремено услед извесних глобалних непогода. Таква је и криза кроз коју тренутно сви пролазимо. Криза наговештава промену, а те промене, уколико се успешно носимо са њима и превладавамо их, могу донети и већу функционалност од оне која је постојала пре кризне ситуације. Због тога се у психолошкој литератури често истиче креативни потенцијал кризе, то јест потенцијал за обогаћивање личности (Зотовић, 2002). Да бисмо тако схватили кризни период у којем смо се задесили, неопходно је да се што адекватније понесемо са психолошким стањем које нам је актуелна криза изазвала, те да покушамо да је превладамо сви заједно – свако за себе!

„ОДРЖАВАЊЕ МЕНТАЛНЕ ХИГИЈЕНЕ“

Један од приоритетних поступака у насталој кризној ситуацији јесте појачано одржавање личне хигијене, као и хигијене у непосредном животном окружењу. Иако се овакав захтев примарно односи на физички аспект хигијене, пожељно је посветити се и њеном менталном аспект. Наиме, ментална хигијена постоји и као посебна психолошка дисциплина која се односи на предузимање потребних мера ка заштити и унапређењу менталног здравља (Видановић и Колар, 2005). Као таква, у тесној је вези са превенцијом, то јест спречавањем настанка менталних (психичких) поремећаја, па је важно да усвојимо и појачамо оне активности које могу допринети одржавању менталног здравља, као и да

умањимо или елиминишемо непожељне облике понашања који нам можда додатно отежавају функционисање током овог кризног периода.

У прилог важности активног одржавања менталног здравља говори и богата психолошка литература која пружа доказе да је висока присутност стреса повезана са развојем бројних обољења (преузето из наставног материјала „Здравствене кризе“ у оквиру изборног предмета Психологија кризе на Филозофском факултету у Новом Саду). Такође, према неким теоретичарима здравствене психологије, постоје одређене карактеристике личности и с њима повезани облици понашања који заједно имају заштитну функцију у суочавању са тешким ситуацијама и који заједно представљају **психолошки имуни систем** (преузето из наставног материјала „Ресурси за суочавање и резилијентност“ у оквиру изборног предмета Ментално здравље на Филозофском факултету у Новом Саду).

КАКО СЕ НОСИТИ СА СТРАХОМ?

Многи људи тумаче страх као лошу или негативну емоцију, па развијају „страх од властитих страхова“, покушавају да га потисну и тиме додатно отежавају постојеће стање. Страх, тиме што је непријатан, не значи нужно да је „лош“ или „негативан“, јер, уколико је оптималан у односу на ситуацију која га провоцира, може да има и заштитну функцију. Дакле, страх је очекивана и „нормална“ емоционална реакција у ситуацијама које процењујемо као угрожавајуће. Заправо би необично и алармантно било одсуство страха у ситуацијама које представљају објективно постојећу опасност. Када је присутан до одређене мере, одржава нашу будност, појачава менталну присутност и позива на опрез и бољу концентрацију при решавању проблема (нпр. чули сте за појам „позитивна трема“ који је такође с тим у вези). Такав страх је повезан са здравом бригом, која нас подстиче да будемо реални и рационални при размишљању, као и ефикасни у конструисању потребних акција. Међутим, уколико страх постаје преплављујући, уколико се генерализује и блокира функционисање, постаје нездрава емоција која може довести до хроничне брига, анксиозности и паничних напада. Као такав, базиран је на ирационалним уверењима, услед којих потцењујемо или прецењујемо ситуацију, психички и физички се повлачимо од проблема и користимо неадекватне стратегије суочавања. У таквим стањима се може јавити претеривање, катастрофизирање, претерано генерализовање и игнорисање позитивног. Како у основи нефункционалних страхова и паничних стања често стоји наша властита самопроцена да нисмо довољно вешти да се изборимо са опасношћу, као и да немамо контролу над собом и над целокупном ситуацијом, ефикасним би могло да се покаже следеће:

1. Рационализација властитих мисли

Идентификујте мисао која вам изазива страх, формулишите у једној реченици шта је то што вас плаши, вербализујте наглас или напишите, јер ћете тиме ту мисао „одвојити“ од себе, а онда смислите блажу форму те реченице, односно мисли.

Пример: *То што ми се дешава јесте непријатно и лоше, али: могу да поднесем/имам капацитете да се носим с тим/није смак света/преживљавам то/преживећу то.*

2. Вођење дневника застрашујућих мисли

Направите дневник у који ћете да записујете све оно о чему размишљате сваки пут када страх наступи. Можете бројати своје застрашујуће мисли, јер се тиме дистанцирате од њих, стичете утисак да владате њима и одвајате их од спољашње реалности. Можете да записујете шта се све нежељено може десити у ситуацијама које вас забрињавају, као и да пратите сопствене емоције током замишљања таквих непријатних исхода. Након тога запишите и потенцијално другачије исходе који се такође могу десити, а који су пријатнији и пожељнији и замислите шта бисте тада радили и како бисте се осећали.

3. Технике дисања

Ове технике показују извесну ефикасност у суочавању са анксиозним стањима и паничним нападима. Током узнемирења, многи људи дишу пребрзо и притом мисле да треба да дишу још брже, јер имају утисак да им недостаје кисеоник. Такође, многи усиљено покушавају да продубе своје дисање, да дишу дубоко, иако им стање у којем се налазе налаже супротно. У оваквим ситуацијама се, заправо, препоручује да дишете контролисано, што подразумева лагане, спонтане и увремене уздахе, ни плитке ни предубоке. Стога успоравајте своје дисање, при чему вам може користити као стандард нормално дисање које подразумева дванаест удисаја и издисаја у минути. С обзиром на индивидуалне разлике у функционисању организма, препоручљиво је да пронађете властити ритам, као и да, уколико је могуће, ову вежбу изводите уз присуство професионалца. Не будите строги према себи, те не очекујте знатно смиривање након само пар изведби ове вежбе. Потребно је да себи дате време (Сенић и Јовановић, 2011).

4. Технике релаксације

Најпре се односе на такозване „вођене фантазије“ или визуализовање сигурног места у ситуацијама када се осећамо узнемирено, изложено опасности и угрожено.

Пример: *Уколико постоји, замислите место на којем се осећате сигурно, а уколико такво место не постоји, замислите како би неко место требало изградити и како би требало да изгледа да бисте се у њему осећали сигурно. Замислите да се налазите на том месту. Посматрајте околину тог места. Замислите да ту можете да радите шта год пожелите. Шта бисте радили? Осмотрите све сензације и утиске замишљајући свој боравак тамо. Посматрајте како се осећате док то замишљате. То је место на које увек можете „доћи“ када се осећате угрожено.*

САМОКОНТРОЛА ТОКОМ КРИЗНИХ СИТУАЦИЈА

Кризне ситуације неминовно утичу на свакодневни живот људи, те често значајно мењају начин њиховог функционисања. Неки од нас могу да стекну утисак да губе контролу над својим понашањем, мислима и осећањима, те најчешће бивају расејани, као и преокупирани бригом и страховима до нивоа који омета у обављању свакодневних активности. Један од потенцијалних разлога за настанак овако генералног доживљаја немоћи над целокупном ситуацијом може да лежи у начину на који доживљавамо саму контролу над различитим аспектима свог живота. У психологији се то објашњава феноменом такозваног локуса контроле, који може да буде унутрашњи и спољашњи. **Унутрашњи локус контроле** се односи на веровање да одређени догађаји зависе у највећој мери од нашег личног понашања, наших способности, вештина и залагања, те да можемо да утичемо на исход целокупне ситуације. **Спољашњи локус контроле** подразумева уверење да догађаји и њихови исходи зависе искључиво од спољашњих фактора и да ми као појединци својим понашањем не можемо никако да утичемо на то како ће се ситуација одвијати (Лазарус и Фолкман, 2004, према наставном материјалу „Ресурси за суочавање и резилијентност“ у оквиру изборног предмета Ментално здравље на Филозофском факултету у Новом Саду). Вероватно ћете претпоставити да у кризним ситуацијама попут тренутно актуелне доминира спољашњи локус контроле, због којег се појединци осећају недовољно моћно у погледу решавања насталих проблема. Међутим, ако се овакав спољашњи локус контроле генерализује на све аспекте нашег актуелног живота, може довести до већег броја интензивних стресних епизода (Лианг и Богат, 1994, према наставном материјалу „Ресурси за суочавање и резилијентност“ у оквиру изборног предмета Ментално здравље на Филозофском факултету у Новом Саду). Стога, да бисмо себи обезбедили оптимално функционисање у што већој мери током кризне ситуације, неопходно је да се фокусирамо на оне аспекте живота и на оне активности над којима имамо личну контролу и којима можемо да управљамо у већој мери. Реч је о оним активностима за које имамо изграђен унутрашњи локус контроле. Стога се запитајте које су то активности у вашем животу чији исход и крајњи резултат зависе од вас самих и ваших поступака. Уколико се посветите таквим активностима, дајете себи шансу да се осећате ефикаснијим, продуктивнијим, те стога и генерално задовољнијим током овог изазовног периода. Надаље, у вези с наведеним, можете да успоставите и контролу над информацијама које ћете примати, те направити разлику између оних које су вам у овој ситуацији корисне од оних које ни на који начин не могу побољшати ваше тренутно стање и стање ваших ближњих. Дакле, одредите који су извори информација важни за вас и који вам могу помоћи и дати упутства о томе како можете или треба да се понашате током кризног периода у контексту пандемије вируса (као, на пример, информације од стране Министарства здравља или праћење изрицања ванредних мера које је неопходно да поштујете) и одвојте их од оних мање корисних уз које развијате доживљај немоћи и спољашњи локус контроле. Такође, сви знамо да „бежање од реалности“ није најфункционалнији начин ношења са реално постојећом ситуацијом, али, уколико препознате оне аспекте реалности с којима тренутно немате могућност да се носите, можете учинити себи услугу тиме што ћете се, уместо њима,

бавити оним активностима у свом животу које вас интересују, испуњавају и које су корисне за ваш лични раст и развој. Неке од таквих активности, над којима тренутно можете успоставити контролу и смањити општи доживљај очаја и немоћи, јесу свакако бављење физичким активностима унутар дозвољених граница безбедности, лични хоби, као и, наравно, учење, које представља функционалан „бег од стварности“ у датом периоду. Ако време током изолације испуните квалитетним садржајима, можете повећати ниво властите испуњености и ојачати психолошки имуни систем у периоду када нам је најпотребнији.

ТЕХНИКЕ ЗА ЕФИКАСНО НОШЕЊЕ СА ПРОБЛЕМИМА

С обзиром да кризна ситуација значајно утиче на обављање свакодневних активности, обавеза и задатака, могуће је да се неки од нас суочавају и са доживљајем мање самоефикасности, а тиме и нижег самопоуздања. Зато, било да се бавите активностима везаним за саму кризну ситуацију или вашим личним дневним активностима и задацима који вам тренутно делују проблематично и тешко решиво, ево неколико техника за побољшање доживљаја самоефикасности и самопоуздања, које могу да помогну да се осећате боље у вези са проблемом који тежите да решите:

1. **ЧУДО СЕ ДОГОДИЛО** – Замислите да се чудо догодило док сте спавали и да је ваш проблем изненада решен. Будући да сте спавали, не знате да се чудо догодило, али кад сте се пробудили осећате да сте другачији. Како ћете сазнати да се чудо догодило? Шта ће бити прва, мала ствар коју ћете опазити и која ће вам указивати на то да је проблем решен?
2. **САН:** Претпоставимо да сте ноћас сањали сан током којег откривате да имате одговоре и способности да решите проблем. Када се пробудите, осетићете да сте другачији. Како дан буде пролазио, како ћете опазити да сте развили нове способности неопходне за решавање проблема?
3. **ИЗУЗЕТАК КОЈИ ПОСТАЈЕ ПРАВИЛО** – Идентификујте када је проблем мање изражен или када уопште није присутан. Претпоставка је да током тих периода чините нешто другачије него када је проблем израженији. Шта је то што тада чините? Ако функционише, чините то чешће и више.
4. **ПРОШЛИ УСПЕСИ** – Сетите се периода када сте добро функционисали и успешно решавали проблеме. Присетите се како сте то постигли. Која од тих решења могу да се примене и у овој ситуацији?
5. **КОМПЛИМЕНТИ** – Похвалите себе тиме какви сте били док сте успешно решавали проблеме. Које су вам особине и способности раније помагали? Пробајте да активирате исте особине и способности и у тренутној ситуацији. Шта чините, па се ситуација не погоршава? Похвалите се за труд.
6. **УПРКОС ТЕШКОЋАМА, ПОГЛЕДАЈТЕ ДОКЛЕ СТЕ СТИГЛИ** – Ако осећате беспомоћност, присетите се свих ранијих изазова у животу које сте превазишли.

7. ОПАЗИТЕ СВОЈЕ УСПЕХЕ – Идентификујте како успевате да (наведите понашање које представља изузетак од проблематичног понашања). Обратите пажњу на то што радите, а што вам омогућава да се носите и даље са проблемом и да га савладавате.
8. ЗАДАТАК ПРЕДИКЦИЈЕ – Процените до када у току дана ћете почети да се понашате онако како тежите и колико ће то жељено понашање трајати (нпр. Учење неке лекције, читање, хигијенско распремање...).
9. ПРЕТВАРАЈТЕ СЕ ДА СЕ ЧУДО ДОГОДИЛО – Не морате да чекате да се проблем реши да бисте се добро осећали. Одаберите дан када ћете се претварати да се жељено чудо догодило и да је ваш проблем решен. Запажајте током претварања како размишљате, како се осећате и како се други опходе према вама (преузето из наставног материјала „Ресурси за суочавање и резилијентност“ у оквиру изборног предмета Ментално здравље на Филозофском факултету у Новом Саду).

Мислити позитивно – да или не?

Неки аутори из области менталног здравља и позитивне психологије истичу важност изградње позитивних уверења, која служе да подстичу веру и наду. Таква уверења се првенствено односе на веру у властите капацитете, то јест на позитивно виђење себе и својих могућности да се носимо с одређеним изазовима и проблемима, а не искључиво на веровање у судбину, као нешто изван нас, на нешто што је записано, на шта не можемо да утичемо и што нас контролише (Лазарус и Фолкман, 2004). Међутим, било да градимо позитивна уверења о себи или о нечему већем од нас што контролише живот, добро је да се запитамо колико је функционално ако се увек искључиво мисли позитивно. Ако се трудимо да, на пример, о себи градимо искључиво позитивна уверења, да ли занемарујемо оне мање позитивне аспекте своје личности и својих способности које бисмо иначе могли да додатно развијамо и будемо још бољи? Запитајте се колико сте пута чули да „само треба мислити позитивно“. Таква тврдња је делимично тачна и стога јој треба прићи опрезно. Наиме, уверавањем себе да ће све у животу засигурно увек имати најбољи могући исход за нас, бирамо да будемо слепи за потенцијалне опасности које нас могу угрозити. У вези с тим, код људи се у кризним ситуацијама често јавља такозвана „илузија нерањивости“, у чијој основи стоји уверење да се лоше ствари дешавају другим људима, те да је мало вероватно да ће се десити баш нама (Стајнер и Мајнер, 1977, према Булог и Дадих, 2014). Истина је да се лоше ствари могу десити било коме од нас и да зато увек треба бити опрезан и одговоран у оној мери у којој нам је то омогућено. Можда се након овог тумачења питате да ли је уопште добро да у свакој животној ситуацији будемо оптимисти, то јест да увек очекујемо позитиван исход и позитивне последице. Као одговор на ово питање, пружамо тумачење оптимизма од стране појединих аутора који праве разлику између „опијених“ и опрезних оптимиста. Наиме, „опијени“ оптимизам је мање функционалан и базира се на непоткрепљеном и неоснованом надању и живљењу у свету илузија (што описује и фраза „гледање живота и света кроз ружичасте наочаре“), као и на томе да се не предузима ништа

што би иначе могло да доведе до решења одређеног проблема. С друге стране, **опрезни оптимисти** су увек у контакту са реалношћу, верују да све може да буде добро, али најчешће тек ако нешто смислено предузму, при чему се труде да учине све што је у њиховој моћи да би осигурали „срећан крај“ неприлике кроз коју пролазе (Волстон, 1994).

ДРУШТВЕНИ ЖИВОТ ТОКОМ КРИЗЕ

Један од изазова који најтеже падају великом броју људи током кризног периода јесте захтев за самоизолацијом и редукацијом физичког контакта с другим људима на минимум. Међутим, физичка изолација не мора нужно да подразумева и целокупну социјалну изолацију. Штавише, кризни период нам омогућава да се посветимо развоју и оних аспеката комуникације који у физичком присуству често бивају занемарени. Током актуелне ситуације имамо прилику да се умрежимо са великим бројем људи путем интернета, да унапредимо електронске видове комуникације, као и да развијемо оне особине и социјалне вештине које су прекопотребне у актуелном моменту, а служиће нам и након кризе. Да бисмо остваривали што адекватнију комуникацију и сарадњу са људима, те да бисмо одговорност према себи и другима одржавали на оптималном нивоу, неопходно је да, за почетак, научимо да препознајемо она понашања која отежавају разрешење глобалне кризе од оних која доприносе решењу. Нека од тих потенцијално ризичних и опасних понашања представљена су кроз следећа два феномена:

Конформизам – прилагођавање појединца утицају референтне групе којој појединац припада или жели да припада (Цакирпалоглу, 2011). Потребно је увиђати која понашања групе су друштвено пожељна и корисна, па је у реду да их следимо, а која понашања су потенцијално опасна и са којима се не слажемо, па је корисније не попуштати под притисцима групе и не следити је по сваку цену (нпр. вршњачка група која се залаже за напредак заједнице у којој живи и вршњачка група која се је склона насилном понашању и злоупотреби психоактивних супстанци).

Дифузија одговорности – карактеристична за веће групе људи, при изазовним ситуацијама у којима сваки појединац своју одговорност да пружи помоћ или да адекватно интервенише процењује мањом када су присутни и други људи, него што би ту одговорност проценио да је сам (нпр. ако се деси саобраћајна несрећа, шанса да појединац приђе повређеном и пружи помоћ је мања ако није једини очевидац на месту догађаја) (Симеуновић – Патић).

Када је реч о просоцијалном, то јест о друштвено пожељном и корисном понашању, вештина која хуманизује свакога од нас, те коју је пожељно развијати зарад заједничке добробити јесте:

Емпатија – способност разумевања позиције других људи, њиховог размишљања и њихових осећања. Када разумемо ситуације у којима се други људи налазе, те када саосећамо с њима, мотивишемо себе да пружимо помоћ другима онако како им је та помоћ потребна (Хофман, 2001). Међутим, битно је истаћи да емпатија није корисна само људима

у нашој околини којима је потребна наша помоћ. Емпатија доприноси и нашем бољитку и томе да се и сами боље осећамо првенствено пружајући помоћ другима, а затим и када успевамо да емпатишемо са људима који пролазе кроз пријатна стања и позитивне ситуације (нпр. и сами се осећамо добро када нам је драго због туђе добробити и туђег успеха, јер, поетично речено, радост расте уколико се дели с другима) – уколико желите да сазнате свој ниво емпатичности, јавите се ПП служби школе ради тестирања EQ.

Надаље, према тумачењу неких аутора у области психологије, одсуство емпатије води дисфункционалним односима у друштву.

Асертивност – један вид одношења према другим људима кроз који покушавамо да остваримо циљеве од интереса, како властите тако и заједничке, али пазећи да тиме не угрозимо и не повредимо друге. Важно је разликовати асертивно од пасивног понашања. Пасивним понашањем особа бира да не чини ништа и тиме одустаје од остваривања својих циљева. Важно је разликовати асертивно понашање и од агресивног понашања, кроз које се тежи остваривању циљева по сваку цену, не марећи да ли то угрожава друге.

С обзиром да се **социјална подршка** сматра важном компонентом у превладавању кризних ситуација, рад на унапређењу социјалних вештина кроз развој већ поменутих самоконтроле, асертивности, емпатије и одговорности, може да допринесе јаснијој структури наших односа, са јаснијим дужностима и очекивањима, те ширењу узајамне подршке како са блиским људима и породицом, тако и са широм заједницом које је свако од нас део. Јер, што је живот у заједници сложнији, што је узајамна подршка међу људима већа, већа је и шанса за успешно разрешење сваке проблематичне ситуације. И запамтите – довољно је да урадите оно што можете, што је лично до вас, јер индивидуалним поступцима које чини свако за себе можемо да дођемо до колективног решења.

Са жељом да из ове кризе изађемо вештији, племенитији и зрелији,

Стручна служба Економске школе „Стана Милановић“

Референце:

1. Bulog, I., & Dadić, L. (2014). Socio-psihološki aspekti odlučivanja. *Praktični menadžment: stručni časopis za teoriju i praksu menadžmenta*, 5(2), 103-108.
2. Cakirpaloglu, S. (2011). Konformizam na dečijem uzrastu. *Identitet i kriza identiteta*, 7
3. Hoffman, M. L. (2001). *Empathy and moral development: Implications for caring and justice*. Cambridge University Press.
4. Resursi za suočavanje i rezilijentnost, skripta iz Mentalnog zdravlja. Novi Sad: Filozofski fakultet
5. Senić, R., & Jovanović, N. (2011). Strah od života (O anksioznosti i paničnim napadima). *Beograd: Beoknjiga*.
6. Simeunović-Patić, B. Nereagovanje očevidaca zločina: strah, apatija, difuzija odgovornosti i (ili) konformiranje. *Kaznena reakcija*, 210.
7. Vidanović, I. i Kolar, D.(2003). *Mentalna higijena. Beograd: I. Vidanović*.
8. Zdravstvene krize, skripta iz Psihologije krize. Novi Sad: Filozofski fakultet
9. Zotović, M. (2002). Stres i posledice stresa: prikaz transakcionistačkog teorijskog modela. *Psihologija*, 35(1-2), str. 3-23.