

NAŠE JA U DOBA COVID 19

I AM IN THE ERA OF COVID 19

Belma Duvnjak*

SAŽETAK

Rad na temu „Naše Ja u doba Covid 19 je nastao kao dio pripreme i istraživanja na datu temu za okrugli stol „Mentalno zdravlje u doba Covid 19“ koji je održan na Fakultetu na menadžment i poslovnu ekonomiju u Kiseljaku. Neminovno je da je došlo do promjena u samom ponašanju a i u strukturu naše ličnosti. Dvije ključne promjena su slike o sebi i uslovljena ravnodušnost.

Ključne riječi: JA, slika o sebi, mentalno zdravlje, Covid 19

ABSTRACT

The work on the theme “I am in the era of Covid 19” was created as part of the preparation and research on the topic “The Mental Health in the era of Covid 19” which was thrifed at the Faculty of Management and Business Economy in Kiseljak. It is imminent that there have been changes in the behavior itself and in the structure of our personality. Two key changes in self-image and halving indifference.

Keywords: I, self-image, mental health, Covid 19

UVOD

Da li smo isti mi od prije 2 god i danas?U okolnostima gdje promjene nisu nametnute izvana ponašamo se u skladu s našim JA, a naše JA u sebi nosi naše mogućnosti, vještine i ciljeve. Ne postavljamo si puno pitanja već se krećemo prema ostvarenju naših ciljeva (uspješno ili ne).Međutim u okolnostima kao što je pandemija radi razliku u ponašanju.

PROMJENE NAŠEG „JA“

„Postoje najmanje tri mehanizma putem kojih pandemija COVID-19 može da stvori psihičke smetnje de novo:

- 1) psihološki faktor - povišen stepen emocionalne patnje nakon izrazito jakih traumatičnih događaja ili dugotrajne životne ugroženosti;
- 2) socijalni faktor - rizici koji se tiču interakcija s okruženjem: a) emocionalna deprivacija; b) kognitivna dezintegracija u vezi s infodemijom i c) egzistencijalni, najpre ekonomski strahovi koji destabilizuju odnose (u porodici i šire);
- 3) biološki faktor - neuropsihijatrijski efekti samog virusa., (Marić, 2022.;79).

Nametanje uslova, velika neizvjesnost, nemogućnost kontrole, dovodi do toga da se osjećamo ako da gubimo tlo pod nogama. (svi znamo da je to prvi strah koji se javlja) a kada je taj osjećaj prisutan u dobi kada mislimo da smo mi ti koji kontrolišemo i funkcionišemo pored svih promjena. Tada osoba ima pojačan osjećaj straha i taj strah dovodi do manjka povjerenja kako u sebe tako i u druge ljude jer ne vjeruju da mogu riješiti novonastalu situaciju koja se predstavlja kao problem koji traži ili rješenje ili prilagodbu. S druge strane sva ta dešavanja od neizvjesnosti, osjećaja gubitka tla pod nogama, pojačan osjećaj straha, manjka povjerenja, nemogućnost kontrole, javlja se osjećaj manjka samopoštovanja i samopouzdanja što nas dovodi u situaciju da preispitujemo sami sebe . te samim tim i promjene slike o sebi.

Pandemija je pored svih nametnuti promjena dovela je i do razvoja uslovljene ravnodušnosti koja se razvija iz netipične neverbalne

* - Fakultet za menadžment i poslovnu ekonomiju Univerziteta u Travniku

komunikacija, a to je komunikacija s maskom na licu. Kada stavimo masku na licu tada izostaje mimika. On line komunikacija nam omogućava razgovor bez maske, no izostaje dodir (potapšati nekog, pružiti ruku podrške...) solidarnost i empatija kroz neverbalnu komunikaciju je u toku pandemije svedena na minimum. I ovaj dio našeg JA je potpuno izmijenjen.

Zadržat ću se na ove dvije stavke našeg JA koje je pandemija poljuljala, izmijenila i razvila ka lošijem kod osoba koje do tada nisu brinule o svom mentalnom sklopu.

IZAZOVI U KOJE SMO SPRETNOST „USKOČILI“

Pandemija je kod nas istakla i nešto čega mnogi nisu bili svjesni da mogu a to je prilagodba i snalaženje u novonastaloj situaciji na poslu recimo on line nastava. Da nas je neko ranije pitao, a pitani smo za DL nastavu, mi bismo ju zaobišli ili našli hiljadu jedan razlog zašto ne. No, uslovi pandemije su nam nametnuli da na taj sistem pređemo za manje od mjesec dana...i snašli smo se bez velikih upita zašto, kako...Pitamo se zašto je to tako, autorica Muslić (2020.;14) navodi: „više se brinemo kada su u pitanju novi i nama dosad nepoznat rizici, nego neki poznat.“ A Covid 19 je upravo to donio nepoznat rizik od svoje zaraznosti do utjecaja na čovjeka i društvo, ekonomiju, itd. No, činjenica da je nepoznat ima više utjecaja od samog rizika, jer riziku smo izloženi i u periodu bez pandemije. Međutim, kako u svom radu navodi autor Živković (2015.): „Postmodernizam u velikoj mjeri doprinosi stvaranju subjekta koji svoje težište usredsređuje na stvari ili, fromovski rečeno, na objekte, uslovljavajući vlastitu postvarenost, pri čemu u carstvu ponuđenih stvari sve više postaje neko ko konzumira, a sve manje neko ko je spreman sam stvarati.“ To nas dovodi do ponašanja koja su proizašla u doba Covid 19. Kada smo došli u situaciju da se trebamo drugačije postaviti, ponašati i poslovati to smo i prihvatili. Dok ranijih godina ništa nismo poduzeli da sami stvorimo takve uslove i vještine kojim bismo

izmijenili način rada u skladu sa vijekom u kojem živimo i radimo.

PREPORUKE O OČUVANJE MENTALNOG ZDRAVLJA

Šta je to što možemo uraditi? Ne treba raditi na poboljšanju samo onda kada se desi gubitak, bolest, pandemija...Potrebno je svakodnevno brinuti o svom mentalnom sklopu i raditi na rastu i razvoju našeg ja mijenjajući se na bolje. Biti spreman nositi se i s pobjedama i podovima te razvijati i jačati svoje JA kako bismo bili spremni suočiti se i nositi s promjenama. Istraživanje koje je provedeno na tematiku mentalnog zdravlja i otpornosti autori Brajdić Vuković i Doolan (2021.;251) smatraju da: „zaokupljenost svakodnevnicom i strukturiranjem dana kod žena koje imaju djecu daje puno manje prostora za trenutne krize u vlastitom mentalnom zdravlju, a nema vremena ni za bezvoljnost i poteškoće s ustajanjem iz kreveta.“

Ono što bih istakla jeste da je potrebno prije svega imati više razumijevanja i empatije prema samome sebi. „Emocije povezuju ono što nam je važno sa svijetom ljudi, stvari i događaja“ (Oatley i Jenkins, 2003). No, prije svega treba da se povežemo sami sa sobom. Preporuke o očuvanju mentalnog zdravlja su mnoge, izdvojila bih ključni faktore koji utječu na naše Ja i brigu o sebi, a to je:

- Briga o sebi je jako važna
- Posvetiti vrijeme sebi nije čin sebičnog čovjeka
- Prijatelji su naša snaga
- Naše greške i padovi su dio puta i razvoja u bolje JA
- Tražiti stručne pomoć znak je zrelosti
- Jer teško ćemo se oporaviti ako se pravimo da nam nije ništa.

ZAKLJUČAK

Cilj nam je bio dokučiti koje su to promjene nastale u korijenu našeg Ja u doba Covid 19. Promjena je puno više i o njima će se tek pisati i govoriti. No, činjenica je da je ovo

doba sa sobom donijelo i negative i pozitivne promjene. Dok o posljedicama samog stanja neizvjesnosti i promjenama po čovjeku znat ćemo tek u narednom post periodu.

LITERATURA

- [1] Brajdić Vuković, M.; Doolan K. (2021) Očaj i sreća u doba nesreće: raznolikost ženskih doživljaja karantene za vrijeme COVID-19 pandemije. Sociologija i prostor, 59 (2021) 219 Posebno izdanje: 241-265. Preuzeto 22.2.2022. s internet stranice: <https://hrcak.srce.hr/file/370652>
- [2] Marić, N. P. (2021). Psihičko zdravlje i pandemija COVID-19 - pregled literature. Medicinski podmladak, 72(3), 78-86. <https://doi.org/10.5937/mp72-32877>
- [3] Muslić, Lj. (2020). Koronavirus kao prijetnja mentalnom zdravlju. KORONAVIRUS I MENTALNO ZDRAVLJE: Psihološki aspekt, savjet i preporuke. Hrvatska psihološka komora, Zagreb. Preuzeto 20.2.2022. s internet stranice: http://psiholoska-komora.hr/static/documents/HPK-Koronavirus_i_mentalno_zdravlje.pdf
- [4] OATLEY, K. I JENKINS, J.M. (2003.) Razumijevanje emocija. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- [5] Živković, P. (2015). Postmoderni utopizam i <posljednji čovjek>. Teme, 39(4), 1105-1119. Preuzeto 16.01.2022. s internet stranice: <https://scindeks.ceon.rs/SearchResults.aspx?query=ARTAK%26and%26ravnodu%25c5%25a1nost&page=0&sort=1&stype=0>