



Како се изборити са усамљеношћу током епидемије

Усамљеност је пошаст модерног доба. Многа истраживања указују да је она у порасту у свим сферама модерног друштва, па је и без пандемије ово је проблем о којем морамо да говоримо све више. Ипак, услед актуелних епидемиолошких дешавања сада морамо да се фокусирамо на тренутну специфичну ситуацију и додатне проблеме које она доноси.

Сви који су видели снимке Италијана како у хору певају по балконима са комшијама су били дирнути том сликом. Она говори о нашој огромној потреби за људским присуством. Ми смо еволуирали као део групе и само тако умемо да функционишемо. Зато треба да разговарамо шта сад када морамо да седимо по становима или кућама, изоловани једни од других, што и само носи дугорочно своје медицинске проблеме (на пример депресивност, али и неке које не би очекивали, као срчане сметње и цереброваскуларни инсульт - шлог). Посебно морамо да мислимо о најстаријим и најугроженијим од којих многи већ пате од усамљености, а која ће у наредном периоду бити додатно интензивна.

Проверите у Вашој згради или крају да ли постоје старији суграђани који би требало да буду посебно опрезни и понудите им помоћ (доносите им намирнице ако им треба). Оставите их пред вратима, не улазите, не рукујте се, али када отворе да узму останите пар минута на 3-5 метара раздаљине да мало поразговарате. То ће Вама бити тренутак, а тим људима интеракција која им може помоћи да прегурају дан.

Друштвене мреже су сада велики савезник. Разговарајте са пријатељима и породицом. Користите видео-позиве кад год је могуће, јер неким људима то може бити једино право лице које се баш њима обраћа и које њих чује, а не глумац или спикер. Пробајте да објасните бакама, декама како да користе, које дугме да притисну, будите стрпљиви - ваше време може њима много да значи. Повежите се са људима које дуго нисте чули, помозите старијим суграђанима у истом. На друштвеним мрежама немојте само да "лајкујете и ре-твитујете", већ оставите коментар, пошаљите мејл, остварите личнији вид комуникације. Ови видови комуникације неће заменити људски додир и разговор лицем у лице, али могу да отупе макар делимично и привремено овај недостатак, док ситуација не прође.

Ово су неке од препоруке. Можда ће читалац смислити неки још бољи начин од овде понуђених. Усамљеност је само у ширем смислу медицинско, а већим делом просто људско питање. Зато је важно о овоме сви да мислимо. Сигурни смо да певање са балкона није смислио психијатар, нити препоручио лекар, али су људи интуитивно схватили шта може и шта ради. У модерном друштву које негује хипериндивидуализам, који је потпуно неприродан и који код већине лоше утиче на ментално здравље независно од пандемије, морамо све више размишљати једни о другима и овакве ситуације, могу имати тунку позитивног у томе да нас подсети да смо сви ми повезани, да нисмо сами и да зато морамо да се чувамо. Када прође све ово немојте да наставите исто јер сте се снашли са електронским уређајима, већ правац парк, теретана, удружење и негујте односе са пријатељима, познаницима. И не заборавите на старије суграђане, јер су они део нашег колективног бића и када прође пандемија, они ће наставити да живе са нама, пречесто сами, заборављени.