

## КРИВИЦА И КОВИД-19

Пандемија КОВИД-19 донела је са собом велике промене у начину свакодневног живљења, као и низ негативних осећања, највише страх, љутњу, бригу. Поред ових најчешћих негативних осећања, код одређених група људи јавља се и осећање кривице.

Ово осећање се пре свега јављало код особа које су међу првима развиле симптоме, у време када још увек није било рестриктивних мера и препорука, када је епидемија деловала „далеко и да се нама не може десити“, те су инфекцију пренели и на људе у својој околини. Уколико би се десило да су вирус пренели и на чланове породице, особе су често пријављивале изражен осећај кривице, да су „могли да знају шта може да се деси, или да су на одређени начин криви што су заражени“.

Како се епидемија развијала, становништво је било свесније могућности да се зарази и да пренесе заразу и пре развоја првих симптома, те је све већи број особа, што због развоја симптома, што због контакта са особом која је „корона позитивна“, себе стављало у самоизолацију – карантин. И у овом периоду, велики број људи може осећати кривицу – због тога што не може да испуни своје родитељске или пословне обавезе, и имати доживљај да „избегава дужности, да остаје код куће док се напољу дешава борба“, што је посебно изражено код здравствених радника.

Једна од првих мера уведених у свету, па и код нас, је онемогућавање кретања особа старијих од 65 година. Велики број ових особа је до тог тренутка било врло активно, независно, са идејом да носи одговорност за себе у потпуности. Нова ситуација ставља ове, до јуче активне особе, у пасивну позицију у којој зависе од другог (деце, пријатеља). И у овој ситуацији је чест осећај кривице - „деца иду у место мене у продавницу, тамо могу да се заразе...не могу да помогнем око унука, и још морају да брину о мени...“

Такође, и у овој пандемији се може говорити о „кривици преживелог“, и то у типичном и атипичном облику. У типичном смислу, особе које су се опоравиле, или се опорављају од инфекције корона вирусом, осећају кривицу што су успеле да се изборе, а особе које су се лечиле поред њих то нису. Питају се зашто су били срећнији од особе поред њих, често описују да би „волели да су на неки начин могли да помогну...“ иако, наравно нису имали утицај на ток сопственог или лечења особе до себе.

Атипични облик „кривице преживелог“ користи се у ширем смислу, и односи се на осећање кривице уколико нам је посао и даље сигуран, док видимо друге који су посао изгубили; уколико смо у самоизолацији, али у свом безбедном и удобном стану, док други имају много лошије услове, болесне чланове породице, децу са посебним потребама...Атипични облик кривице преживелог јавља се и међу лекарима који не спадају у „прву линију одбране“ од корона вируса, који због специфичности посла могу да га обављају од куће или на даљину.

Као што можемо видети, различите су ситуације везане за тренутну пандемију у оквиру којих се јавља осећање кривице. Кривица сама по себи представља штетну емоцију, нема никакав утицај на оно што је било, или на оно што можемо да променимо. Деструктивна је, и може само лоше утицати на психичко стање особе која је осећа. Са друге стране, одговорност, односно осећај одговорности представља много конструктивнију емоцију односно доживљај. Уколико се неко од нас нађе у било којој од ових ситуација, требало би да се пита – шта у овој ситуацији зависи од мене? Шта је оно што могу да променим?

У првом случају, који важи за све нас, онда када смо сви потенцијални извор заразе, одговорност мора доћи пре осећаја кривице. Односно, морамо се понашати као да смо и сами извор заразе, поред тога што предузимамо мере да заштитимо себе од других као извора заразе. Значај које такво, одговорно понашање имал изузетно је велики, како за нас и нашу породицу, тако и за друштво у целини. Свакако треба имати на уму да се, и поред свих мера заштите зараза може десити.

У случају да сте у карантину, или због ризика одвојени од својих породица, важно је да имате на уму да радите оно што је неопходно, и да на тај начин најбоље штитите своју децу, или колеге. Биће времена да се посветите својој деци на прави начин, или да прионете на посао. За особе старије од 65 година, пробајте да замислите ову ситуацију као само тренутну; или пробајте да замислите да је обрнута ситуација – да неком вашем треба мало више ваше помоћи него обично; сигурно не бисте размишљали о томе као „оптерећењу“, било би природно да пружате помоћ некоме ко је у том тренутку осетљивији.

Уколико сте се опоравили од инфекције корона вирусом, и на неки начин се осећате кривим знајући да неки људи нису успели да се изборе са овим обољењем, прво је важно да знате да су та осећања природна. Нису рационална, али јесу природна. Пробајте да се усмерите на то да имате искуство са обољењем које је за многе непознаница, и да то искористите да бисте поделили своје искуство са њима, можда умањили страх, указали на оно што је вама помогло у тешким тренуцима неизвесности.

Исто важи и за особе које се осећају кривим јер су у бољој ситуацији у односу на друге. Распитајте се да ли постоји начин да некако допринесете – особама које су саме, које немају стално место боравка или довољно финансијских средстава.

Уколико сте лекар који још увек није укључен у директну борбу са КОВИД-19, потрудите се да допринесете на други начин; психолошком подршком колегама уколико сте психијатар, односно радом са људима којима треба помоћ ван контекста инфекције корона вирусом – јер друге болести нису престале да постоје.

Изборимо се са кривицом тако што ћемо бити одговорни!