



## Док неговатељи брину о оболелима, како да ми бринемо о њима?

Када путујемо авионом, на самом полетању увек се добије савет – У случају пада притиска у кабини, маску за кисеоник на себе прво ставља родитељ, а потом другу маску поставља свом детету (или деци).

На две речи последњих недеља више смо него иначе обраћали пажњу. Прво – авион, јер многи од нас су отказали планирана путовања, или су будно пратили хоће ли успети да долете њихови ближњи. Друго – маска. О теми маске вероватно је све већ речено. Међутим, намера је да се скрене пажња на трећи део - редослед којим нас саветују да поступамо: прво родитељ, па дете, а не обрнуто.

Зашто је тако и зашто је ово исправно? Вероватно је сасвим јасно - са угроженим родитељима за дете (децу) настаје велика опасност. Док су стараоци збринути, деца ће имати велику шансу да наставе да дишу.

Данас, у јеку пандемије, којом COVID-19 односи живот тако што оболелима „одузима дах“, ми смо та деца којима прети опасност, али која и даље имају два родитеља. Наш отац је самодисциплина – одржавање изолације и напори да контролишемо све познате ризике. Наша мајка је медицина – она ће зараженима и тешко оболелима обезбеђивати ваздух и помоћи да преживе, другима ће обезбедити непрестану негу да им асистирана респирација и не затреба, трећима ће лечити разне болести од којих се иначе лече, четвртима ће лечити страхове, неспокој, очај...Петима, шестима, седмима... Медицина ових дана на себе преузима све!

Да ли док пратимо медије, реорганизујемо свакодневицу, нервозно чекамо у реду испред апотеке или у страху непрестано стрепимо од „короне“, помишљамо колико се ових дана здравствени радници и њихови сарадници брину о нама и треба ли им нека помоћ, подршка или макар одушак?

Ако да, ево само три савета. Они нису једини, али су сасвим лако примењиви и често су довољни да свима буду лакше подношљиви дани који долазе.

- Не будите раздражљиви и преки када разговарате са лекарима, сестрама и техничарима. Већина послова сада ће се радити од куће, али њихов неће. Они ће морати да нађу превоз да сваки дан буду у болници, они ће у исто време морати да збрину децу или родитеље које остављају, они ће бити под великим притиском да се хитро снађу у новим, знатно тежим околностима на послу, они ће бити преморени, али они су ту и разлог томе сте ви.

- Чувајте се колико можете лакомислене неодговорности према себи и ближњима хигијенском дисциплином и социјалном изолацијом. Већина кревета у интензивној нези биће брзо попуњена, не сме се догодити да потреба за интензивном негом превазиђе здравствене капацитете. Ако се то догоди, дубоко ће погодити и болети сваког, баш сваког од нас, али се у великој мери ова бол може избећи. У огромној мери на то утичете ви.

- Ако будете у прилици, питајте лекаре, сестре, техничаре, хигијеничаре који раде у болницама треба ли им нешто. Вероватно ће одговор бити не, али - питајте, јер на тај начин показали сте добру намеру. Често ништа више није ни потребно, осим добронамерности. Ако пак затреба још понешто, могуће је да то имате баш ви.

Ако не, ако сте на здравство љути, разочарани или можда сасвим незаинтересовани, онда ништа. Или ипак нешто и за вас - у пошаста која хара светом док ово читате, сви смо као деца од којих ће некимата требати кисеоник. Без медицине смо беспомоћни: Можда је пуна мана, али хајде да се уздржимо и да је не критикујемо, већ да јој помогнемо. Каква год била, медицина нам је у овом часу насушна.

*Стручњаци Института за ментално здравље*