

# Туга или депресија, страх или анксиозност у условима пандемије и карантина

Ових дана, поред свакодневних информација о броју оболелих од вируса COVID 19, мера спречавања ширења и борбе за животе већ заражених, до нас свакодневно стижу и вести о упоредном расту менталних поремећаја, превасходно депресије и анксиозности.

И без пандемије и карантина психијатријске дијагнозе носе ризик од патологизирања нормалних реакција ако се олако постављају, а сада то постаје још израженије. Тако имамо интересантан пример да је депресија присутна код чак три четвртине жена у Афганистану у провинцијама где су на власти Талибани. С друге стране тај број је и даље висок, али компаративно значајно нижи у провинцијама где они нису на власти и где жене имају макар базична права (једна четвртина жена). Из тога видимо да је у овом случају депресивни поремећај врло упитан као медицински, дијагностички ентитет, а врло вероватно само адекватна реакција на ужасавајуће, ропске, животне околности Афганистанских жена под Талибанима (*Amowitz LL, Heisler M, Iacopino V. A population-based assessment of women's mental health and attitudes toward women's human rights in Afghanistan. J Womens Health (Larchmt). 2003 Jul-Aug;12(6):577-87*). Слично томе сада са запада (конкретно Британија) добијамо вести да је практично у једном дану преваленција депресије и анксиозности порасла више него двоструко након објављивања мера социјалног дистанцирања и затварања већине места која су служила за социјализацију.

Зато је јако важно бити опрезан у објављивању катастрофичних информација о опасности од групе медицинских поремећаја, конкретно униполарне депресије и анксиозних поремећаја. Они представљају патолошку, неадекватну, прекомерну тугу и страх. Психијатрија тренутно нема одговор на питање да ли ће ове особе које реагују са више туге и страха имати ту реакцију само као привремен одговор на ситуацију, колико год да она траје, месец, два или више или ће се заиста то развити у поремећај расположења без обзира на објективне околности.

Постоји и негативан фактор у олакој употреби ових бројки. На пример, особе које се осећају усамљено, у изолацији, са страхом од нове заразне болести коју не виде и не знају да ли



**ИНСТИТУТ  
ЗА МЕНТАЛНО  
ЗДРАВЉЕ**

држава има или нема довољно респиратора и кревета, прочитају један од таквих текстова и почну да мисле да поред свега што их је снашло имају и ментални поремећај. То онда додатно само уноси немир, а без да нуди потребно решење.

Друго, особе које су вођене погрешним информацијама могу да се одлуче на самомедијацију или лекари ако симптоме и синдроме одмах квалификују као дијагнозу без узимања контекста у обзир могу да препишу терапију која после може да постане хронична (што је најжалост случај који се дешава иако није заснован на доказима) и која може да изазове различита нежељена дејства и тиме додатно погорша душевно и физичко здравље. И све ово иако ће код великог броја особа симптоми проћи сами од себе по повлачењу околности или чак раније када „ванредно стање постане редовно стање“, односно када прође шок првобитних промена.

Због свега овога потребно је људима понудити и поруке које нуде утеху у овим тмурним временима. Наиме, у реду је да се плашите и да будете тужни. Страх је нормална емоција која нам је помогла да преживимо многе тешке тренутке. Туга нам исто даје осећај припадања, заједништва и потребе да се заштити група. Она је сигнал да се нешто губи, који може да помогне да се реагује, да се то заштити и ојача.

Интересантан је податак да су високо стресне околности које задесе заједницу, наизглед парадоксално, уско повезане са смањењем броја самоубиства. Односно у колективним несрећама губитак смисла живота не мора да буде случај, напротив, живот може да добије додатни смисао и још већу вредност. Тако је током оба Светска рата дошло до пада у стопи самоубиства у целом свету, као и Нју Јорку након терористичких напада 2001. године, док је број самоубиства у Северној Ирској дуплиран након мира који је потписан 1998. године.

Тако да се треба фокусирати на то да смо сви у овоме заједно, да нам је свима тешко. Да размишљамо о томе како ћемо ми да пружамо подршку и да освестимо своја осећања као очекивана у ситуацији када су туга и страх природни. Јер ми патимо јер бринемо за себе, али бринемо и за породицу, пријатеље, нацију. То је дакле нормално прилагођавање на околности, а то је одлика здравља, љубави и очуваног нагона за самодржавањем.

***Стручњаци Института за ментално здравље***