

Поштоване колегинице и колеге,

У наставку можете прочитати користан текст који су за вас припремили **Људски ресурси**:

И ово ће проћи

Ближи се и крај априла и чини се као да се пандемији назире крај. Ванредно стање траје више од месец дана, кажу можда ће за пар недеља бити и укинута. Сви исказују умерени оптимизам, а како се ми заиста осећамо?

Ако сагледамо почетне дане изолације, чини се да нико није ни помислио да ће ово толико дуго трајати. Са свих медија нам се шаљу поруке „останите код куће“, а нама се појављују мисли - ја сам код куће већ месец дана, зашто ово још увек траје. Некима од нас анксиозност и нестрпљивост расте. Неки од нас не могу да дочекају да се врате нормалном току живота, да иду на посао, да се виђају са пријатељима и да слободно уживају у првим зрацима пролећа. Напољу је све лепше време, а за нас све више изазова.

Са друге стране, неки од нас су се навикли на овакву ситуацију. Како дани пролазе и како видимо да нисмо заражени многи се воде мишљу „мени се сигурно ово неће десити, када није до сада“. Наше мисли утичу директно на наше понашање, а овакве мисли воде у понашање које може бити јако ризично, а то је попуштање дисциплине. Када се појавио вирус у нашој држави и када су уведене све мере, сви смо били у стању шока, тада је страх био највећи и нама је требало неко време да обрадимо све информације и да се прилагодимо тренутној ситуацији. Временом се прилагођавамо све више, али се с времена на време јављају „испади“ у понашању и мислима, као што су „ја не могу више“, „када ће ово проћи“. Сваког дана, негде око 15 часова добијамо нове информације, број заражених и број умрлих постаје само статистика, без емоција. Све ово утиче да нам ванредно стање постоје редовно. Људи су послушно три седмице махом били код куће, а сада све чешће напуштају станове. Према истраживањима европских психолога, проценат људи који се плаше заразе пао је са 60 на 54 одсто. До сада је 54 одсто људи одговарало да непрестано мисле на вирус и целу ситуацију, док сада то чини 45 одсто људи. Тиме се означава замор од превише лоших вести, осећај засићености који у нама изазива побуну против прекомерног извештавања о катастрофи. Оваква психолошка ситуација је са једне стране добра, умањује анксиозност, умањује страх од вируса, али са друге стране нас доводи до физичког ризика, а то је промена понашања и може довести до повећања могућности да се заразимо. Незадовољство и засићење пре свега расте међу младима, они посебно пате од досаде, усамљености и неизвесности везане за будућност.

Као што сви знамо сваког тренутка све око нас се мења на овај или онај начин. Мењају се људи, догађаји, годишња доба, временски услови... Сад нам може деловати да је оно што нам се тренутно дешава непремостива препрека између нас и нормалног живљења. Међутим, иако нам је то сада тешко да замислимо, и ово ће проћи. Брже него што нам се чини. До тада ово нам је прилика да будемо хероји. Тако што ћемо остати код куће и тиме неке спасити живот. Тако што ћемо издржати све препреке и ограничења која тренутно стоје пред нама. Тако што ћемо поднети сва психичка стања, све емоције које се смењују у нама ових дана. И изаћи јачи са друге стране овог искуства. Уколико се плашите да дозволите себи да осетите све оно што се гомила у вама - сетите се само две чињенице: прва је да смо сви људи и сви имамо право да осећамо разне емоције, а друга је да ниједно стање не може да траје вечно и да ће проћи. Сада када се назире светло на крају тунела, јако је битно да одржимо наше кочнице и минималну дозу страха и да будемо одговорни више него икада. Можда је ситуација боља, али није још увек добра!

Будите одговорни према себи и другима, останите код куће!