

## Tesnoba v času pandemije - kaj jo pospešuje in kaj jo pomirja

Trenutna pandemija korona virusa je globoko zarezala v našo cono udobja in občutek varnosti. Zato širjenje virusa spremlja (včasih gre pa korak pred njo) epidemija anksioznosti. Tisto, kar v tem trenutku manjka v Sloveniji, je vzporedno spopadanje z obema epidemijama. Ker delujeta vzajemno: ena ojačuje drugo, in obratno. Dokler se vrh države ukvarja le z epidemijo virusa, bo druga brez nadzora rastle; brez resnega obvladovanja tudi do primerov izločanja, nasilja in panike.

V naslednjih letih bo objavljenih na tisoče strokovnih člankov, ki bodo z različnih zornih kotov obravnavali trenutno dogajanje z vidika psihologije, socialne psihologije, evolucijske psihologije. Moj današnji zapis je hudo poenostavljanje čez palec, ga pa vseeno objavljam. Deloma zato, da lažje razumemo dogajanje okrog sebe in v sebi. In deloma zato, da bi ga bolje razumeli tisti, ki bi morali razumeti, da se med ljudmi ne širi samo epidemija korona virusa, pač pa tudi panike. Ključna napaka, ki jo v tem trenutku vidim pri vrhovih zdravstvenega ministrstva in vodstva NIJZ ni povezana z odzivanjem na širjenje virusa – verjamem, da delajo po svojih najboljših močeh in si pri tem zaslužijo vso podporo. Težavo vidim, ker očitno ne razumejo, da širjenje virusa spremlja (včasih gre pa korak pred njo) epidemija anksioznosti. Pri njej zagotovila »ne bodite anksiozni« ne pomagajo.



Trenutna pandemija korona virusa je globoko zarezala v našo cono udobja in občutek varnosti. V trenutku nas je predramila, kako zelo ranljivi smo in kako zelo nemočni, ko se

znajdemo v dvoboju s sovražnikom, ki ga ne vidimo, ne poznamo, ne razumemo in ne zmoremo predvidevati njegovih posledic.

En od ključnih virov tesnobe je povezan z občutkom izguba nadzora nad situacijo. Virus ne vidimo, je pa očitno vsepovsod naokrog. Nje vemo kje se mu lahko skrijemo in kje nismo varni pred njim. Ena od nujnih stvari, da skupnost ostane kohezivna in ne razpade na krdelo plemen in posameznikov, ki se bodo prej ali slej začeli sovražno vesti do vsakogar, v katerem bi lahko prepoznali vir nevarnosti, je kompenzacija izgube osebnega nadzora nad situacijo in življenjem z zunanjim nadzorom. Tesnobo ljudi v tem trenutku lahko najbolj učinkovito blaži občutek zaupanja, da imajo tisti, ki vodijo zadeve, stvari pod nadzorom.

Ljudje (tole je rečeno zelo kosmato in čez palec) se na grožnjo pred izgubo tal pod nogami in rušenjem cone udobja nujno odzovejo s tesnobo/anksioznostjo. To nam je v krvi, tako nam narekuje evolucijsko pridobljen softver v naših glavah, ki se sproža nehote in ne po naši volji. Pri ljudeh okrog sebe opažam tri tipične odzive na to tesnobo:

1. del ljudi izgubo nadzora nad sedanostjo kompenzira z poskušanjem nadzorovanja prihodnosti (»treba se je pripraviti«) – ljudje, ki kopičijo zaloge niso norci ali blazneži, pač pa tisti med nami, ki na ta način uravnavajo stopnjo notranje tesnobe na obvladljivo raven,
2. del ljudi izgubo nadzora in anksioznost kompenzira z obrambnim sprožanjem zanikanja (»vse skupaj je manj kot navadna gripa«, »mlajši niso ogroženi«) in tesnobo pred neznanim brzdajo s skrivanjem glave v pesek, ali z norčevanjem iz grožnje,
3. tretji tesnobo, ki je posledica izgube osebnega nadzora nad okoliščinami kompenzirajo z zaupanjem v zunanji nadzor, oziroma z zaupanjem v to, da tisti, ki vodijo boj proti virusu, vedo kaj počnejo, so v svojem boju uspešni in bodo zmogli preprečiti najhujše.

Kako zdravo bo katera koli skupnost šla čez trenutno preizkušnjo, bo v veliki meri odvisno od ravnovesja med temi skupinami. Če bo prvih preveč, bodo praznili trgovine, sprožili resno paniko in širili virus. Če bo drugih preveč, bodo brez zadržkov hodili naokrog, ignorirali priporočila stroke in širili virus. Ključna reč je torej ohraniti čim večji delež populacije v tretji skupini, ali še bolje – ga večati.

To pa lahko »oblast« doseže samo na en način. Populacija jo mora prepoznati kot kompetetno, strokovno, občutljivo do te mere, da tem ljudem zaupa. Ljudje preprosto rabijo občutek, da je del nadzora, ki so ga izgubili, prevzel nekdo drug, ki mu lahko zaupajo. Ključ do zaupanja je pa kompetentnost, odločenost, preudarnost, iskrenost, odkritost. En od najbolj osnovnih pogojev so odkrite informacije.

Ljudje imamo v sebi potrebo po tem, da razumemo, kaj se dogaja okrog nas. Vsak informacijski primanjkljaj težimo zapolniti. Ta potreba, ki je vir naše radovednosti, nas žene, da iščemo informacije, kadar nam manjkajo. Lahko jih dobimo od verodostojnih virov. V sedanjem primeru bi ti viri morali biti vrhovi organov, ki vodijo državo in se ukvarjajo z omejevanjem epidemije koronavirusa. Če od njih teh informacij ni, jih bodo ljudje iskali drugje. Tudi tam, kjer se generirajo stereotipi, predsodki, izločanja, sovražnost in panika.

Bom podal zelo konkreten primer. 11.3. je število potrjenih okužb s koronavirusom skokovito narastlo, s 34 na 57. Z vidika percepcije povprečnega državljana je to velik skok. Naslednjih 20 ur je številka ostala enaka, v popolnem nasprotju z očitnim trendom, v popolnem nasprotju s predhodnim načinom objavljanja podatkov. To je šolski primer informacijskega primanjkljaja, ki ga bodo ljudje polnili po svoje.

1. prva skupina: »ne povejo nam, ker je resnica tako strašna, da je ne upajo povedati« - posledica je panikam,
2. druga skupina: »evo, konec je, noben se ni več okužil« - gremo naredit underground dogodek s 1000 udeleženci brez umivanja rok,
3. tretja skupina: »kaj za vruga se dogaja, ali jim še lahko zaupam«.

Pa sploh ne bi bilo treba dosti. Če bi se držali pretekle frekvence obveščanja, se ljudje ne bi spraševali o vzroku, za spremembo utečenega vzorca. Če bi morali povedati sorazmerno visoko številko, bi jo morali suvereno pojasniti in preprečevati paniko. Če bi rekli, da so se zaradi povečanega števila primerov odločili informacijo o številu okuženih posredovati samo enkrat dnevno, bi zopet odpadel velik del ugibanja.

Prepričan sem, da bilo treba skupino, ki odloča o ukrepih in načinih komuniciranja z javnostjo okrepiti z ljudmi, ki razumejo psihologijo in mehanizme širjenja ter obvladovanja tesnobe v

populaciji. Veliko bolje bi bilo, če bi to storili že pred časom. Ne samo za preprečevanje anksioznosti, širjenja predsodkov, sovražnosti; tudi za boljše obvladovanje epidemije virusa. Če bi tisti, ki vodijo boj s pandemijo bolje razumeli, kako sta povezani epidemija korona virusa in epidemija tesnobe, bi lahko s sorazmerno preprostimi pristopi vsaj zajezili drugo – verjamem pa, da bi s tem tudi olajšali obvladovanje širjenja korona virusa.

To, da živimo v dobi spletnih medijev in družbenih omrežij nikakor ne prispeva k blaženju tesnobe. Informacije, ki krožijo po spletu, sprejemamo skozi filtre naše selektivne pozornosti – tesnoba/anksioznost je pa gonilo teh filtrov. Ta selektivna pozornost generira realnost, kot jo doživljamo. Tisti, ki ga skrbi apokalipsa, bo prebiral predvsem apokaliptična poročila in projekcije – in s tem dodatno hranil svojo tesnobo. Tisti, ki je zagnal mehanizme zanikanja, bo prebiral teorije zarote in se smejal tistim s polnimi vozički WC papirja – s tem pa dodatno hranil svojo tesnobo zaradi kognitivne disonance med temi prepričanji in ravnanjem drugega dela sveta. *Moja osebna izkušnja je: ko je otrok resno zbolel, sva se z ženo nemudoma zagnala na internet po informacije. V prvih treh dneh sva prebrskala in prebrala vse, kar se je dalo prebrati. Potem pa nehala, ker je postalo jasno, da iz vsega prebranega ven tolčejo najslabši možni scenariji. Tako deluje mehanizem selektivne pozornost - najin strah je pozornost preusmeril na najbolj katastrofične informacije.*

Kdor misli, da bo opozarjanje na to, da se okrog nas že začenjajo pojavi stereotipiziranja, naraščanja predsodkov, kakor koli pomagalo, se moti. To so mehanizmi, ki so v nas in s katerimi se odzivamo na izgubo nadzora nad življenjem. Stereotipiziranja, metanja predsodkov, sovražnosti do drugačnih in okuženih bomo vsak dan videli vse več – razen če se bodo tisti, ki v tem trenutku vodijo igro, začeli enako resno kot s korona virusom ukvarjati tudi z epidemijo tesnobe. In pri tej so v tem trenutku izgubili veliko več časa.

Veliko zdravja vam želim. Predvsem pa modrosti in trezne glave. Brez panike. In brez zanikanja grožnje virusa.

© Kristijan Musek Lešnik, 2020

<https://publikacije.wixsite.com/kristijanmuseklesnik/post/tesnoba-v-%C4%8Dasu-pandemije-kaj-jo->

[pospe%20in-kaj-jo-pomirja?fbclid=IwAR2AK23uaWepWUwbQxlo24ebget-188YdA8dAJ86lWG0exPvBjYhKjcQ2i0](https://www.facebook.com/pospe%20in-kaj-jo-pomirja/?fbclid=IwAR2AK23uaWepWUwbQxlo24ebget-188YdA8dAJ86lWG0exPvBjYhKjcQ2i0)