



CNP 2021



Interviu pentru revista RO medic

interviu cu Prof. Dr. Doina Cozman

ROMedic:

Cum ați denumi oficial trauma psihică postpandemie COVID (postpandemică și nu post boala individuală) și ce caracteristici considerați că ar avea această tulburare (incidență, simptomatologie, evoluție)?

DC:

Partea pozitivă a acestui eveniment intempestiv ivit în istoria medicală a omenirii se dovedește, pe zi ce trece, capacitatea de adaptare a persoanelor la pandemie, adică reziliența. Expunerea la un eveniment traumatizant este o circumstanță a persoanei. Factorii de reziliență contribuie la faptul că doar o parte a celor expuși la un eveniment traumatizant vor dezvolta tulburări psihice din sfera stresului posttraumatic– fie el și un eveniment atât de particular, amplu și cu multe necunoscute cum este pandemia. Trauma psihică postpandemia COVID-19, la cei la care se dezvoltă patologia post-traumatică, s-ar încadra la categoria tulburării complexe de stres posttraumatic. Ce presupune aceasta? O expunere repetată, de durată, la un eveniment traumatizant, ce pune în pericol viața sau integritatea fizică și sufletească a persoanei; este în afara capacității persoanei de a o influența, controla sau evita; constă într-o împletire complexă de situații

imprevizibile și traumatizante. Partea pozitivă a acestui eveniment intempestiv ivit în istoria medicală a omenirii se dovedește, pe zi ce trece, capacitatea de adaptare a persoanelor la pandemie, adică reziliența. Expunerea la un eveniment traumatizant este o circumstanță a persoanei. Factorii de reziliență contribuie la faptul că doar o parte a celor expuși la un eveniment traumatizant vor dezvolta tulburări psihice din sfera stresului posttraumatic– fie el și un eveniment atât de particular, amplu și cu multe necunoscute cum este pandemia. Trauma psihică postpandemia COVID-19, la cei la care se dezvoltă patologia post-traumatică, s-ar încadra la categoria tulburării complexe de stres posttraumatic. Ce presupune aceasta? O expunere repetată, de durată, la un eveniment traumatizant, ce pune în pericol viața sau integritatea fizică și sufletească a persoanei; este în afara capacității persoanei de a o influența, controla sau evita; constă într-o împletire complexă de situații imprevizibile și traumatizante.

ROMedic:

Ce măsuri credeți că ar trebui să fie implementate la nivel global/de țară pentru a combate pe termen lung efectele pandemiei asupra societății și sănătății mentale?

DC:

Experții încurajează aplicarea unor strategii susținute și concertate la nivel global. Unele măsuri de sănătate mintală a populației implementate anterior pandemiei se pot dovedi utile dacă sunt implementate într-un mod mai susținut și activ. Alte măsuri se adresează unor probleme specifice, de exemplu *long-COVID*, necesită o fundamente științifică prealabilă, studiile sunt în curs de derulare și ne vor clarifica acele măsuri eficiente bazate pe evidențe. Alte măsuri, de exemplu cele de *e-Health*, sunt în curs de dezvoltare, vom asista la apariția unor noi tehnologii și modalități de prevenție / intervenție în sănătatea mintală, în mod frecvent la distanță, prin tehnologie, pentru a ajunge mai rapid și mai aproape de cei ce au nevoie de asistență medicală specializată. Deci măsurile vor fi aplicate și în afara contextului medical instituțional. Nu în ultimul rând, dezvoltarea unor sisteme mai eficiente și interconectate global de colectare a datelor despre indicatorii de sănătate mintală și socială și susținerea parteneriatelor multicentrice multidisciplinare de cercetare cresc șansele unei înțelegeri și abordări eficiente a consecințelor pandemiei asupra sănătății mintale a persoanelor și comunităților.

ROMedic:

Legat de distanțarea socială a copiilor mici - cum considerați că vor fi afectați pe termen mediu și lung copiii preșcolari și de vârstă școlară (din punct de vedere social, psihic și cognitiv)?

DC:

Răspunsul la această întrebare trebuie să fie întotdeauna unul pozitiv.

Putem oricând să construim în direcția opusă riscului, adică cea a rezilienței, indiferent de multitudinea, incontrollabilitatea și imprevizibilitatea factorilor de risc care pun în pericol dezvoltarea armonioasă și sănătatea mintală a copiilor. Ce înseamnă acest lucru? Măsuri active de creștere a capacității copiilor de a face față solicitărilor psihologice și sociale, imunizarea psihologică – dacă o putem denumi așa. Să nu uităm de copiii aflați în timpul pandemiei în etapa de vârstă 0 – 3 ani, e important să înțelegem importanța crucială a primelor 1000 de zile de viață ale oricărei ființe umane. Măsurile de distanțare socială, nesiguranța, anxietatea, modificarea comportamentelor ce exprimă tandrețea față de copilul cu vârsta de 0 – 3 ani poate avea un impact negativ asupra dezvoltării atașamentului sigur. Ce înseamnă atașament sigur? Este acea încredere profundă în persoanele de referință, senzația că, orice s-ar întâmpla, se va găsi o cale și „totul va fi bine”. Având în vedere că pandemia este în curs de desfășurare, e important să înțelegem că desfășurarea în timp a procesului pandemiei ne va aduce mai multe informații și vom putea anticipa cu acuratețe consecințele pe termen mediu și lung ale pandemiei pentru preșcolari și școlari. Ce putem observa de pe acum este că preșcolarii și școlarii s-au obișnuit cu o comunicare online cu colegii, prietenii, au petrecut mult mai mult timp față în față cu adulții, cu avantajul mai multor ocazii de a primi atenția și susținerea de care au nevoie din partea părinților, dar în același timp cu dezavantajul unui deficit în interacțiunile cu copii de aceeași vârstă, care sunt esențiale pentru viitorul adult și pentru modul în care adultul se raportează la comunitatea din care face parte și își asumă responsabilități ca membru al comunității. În activitățile

extrașcolare copilul este solicitat să își găsească locul pe baza abilităților de comunicare, socializare, a intereselor comune, a ierarhiei grupului. Pandemia influențează modul în care acest proces de găsim a locului în grup se desfășoară la preșcolari și școlari. La vârstă preșcolară, gândirea copiilor se bazează mult pe imaginație, iar limitele dintre realitate și imaginație sunt mai tulburi; de aceea e posibil ca o serie de îngrijorări legate de pandemie ale adulților să devină contagioasă și să transforme imaginația copiilor. Copiii de vârstă școlară au o gândire concretă, bazată pe lucruri palpabile, iar mediul virtual poate presupune solicitări suplimentare de adaptare.

Aș mai menționa componenta de limitare a activității fizice și a sportului – pandemia a venit la pachet cu creșterea incidenței supraponderalității și sedentarismului la copii.

Specialiștii în științe sociale, raportează pentru etapa în care ne aflăm, o adâncire a inechităților sociale prin închiderea școlilor și trecerea online a învățământului. Această situație, prin prelungirea ei, este mai facilă de susținut pentru familiile cu situație economică peste medie și devine imposibil de susținut pentru familiile sărace, pentru comunitățile defavorizate. Se creează condițiile care să conducă la o scădere a șanselor la educație ale copiilor din medii sărace, defavorizate, iar pe termen lung

. Aceasta este posibil să genereze pe termen lung o categorie de adulți cu acces mai dificil la un loc de muncă mai prost plătit.

ROMedic:

Observăm un trend ascendent al psihoterapiei online - ca metodă necesară, dar și comodă atât pentru pacient, cât și pentru terapeut. Credeți

că psihoterapia online va înlocui postpandemic întâlnirile clasice din cabinet? Cum afectează acest lucru eficiența și rezultatele psihoterapiei.

DC:

Psihoterapia online are avantajul accesibilității și dezavantajul focalizării predominante pe componenta verbală a comunicării, cu absența comunicării nonverbale între persoane aflate în același spațiu fizic. Cred că psihoterapia online nu va înlocui psihoterapia față în față, pentru că nevoia de comuniune, de acceptare necondiționată, de a fi văzut, auzit sunt împlinite mai eficient pentru mulți dintre cei ce accesează psihoterapia prin modalități față în față. Cred că se va păstra psihoterapia online pentru cei cu dificultăți de a accesa formele față în față, pentru situațiile în care persoana se simte mai confortabilă în propriul spațiu fizic și atunci beneficiile modalităților online ar fi superioare celor față în față. De asemenea, resursele online deja apărute sau care vor apărea vor susține într-un mod mai eficient evaluarea situației și a obiectivelor, mersul procesului psihoterapeutic, depășirea momentelor dificile din terapie. În general, cred că se vor împleti cele două metode în așa fel încât să se maximizeze beneficiile pentru pacienți și să crească accesibilitatea (fizică, financiară) a serviciilor de psihoterapie.

ROMedic:

Cum ne va fi afectată postpandemie sănătatea mentală la nivel de individ prin trendul lucratului de acasă?

DC:

Lucrul de acasă poate aduce avantajul că dispar timpii petrecuți în trafic. Se poate ajunge la 3, poate chiar 4 ore petrecute de către persoane zilnic în

trafic, pe care lucrul de acasă le eliberează și le poate transforma în ore petrecute cu cei dragi, cu hobby-uri, sport, în natură. Pe de altă parte, psihologia organizațională pune mare accent pe ideea de cultură organizațională, de apartenență la un set de valori ale instituției de care aparține, de coeziunea de grupul susținută activ prin timpul petrecut împreună la serviciu, dezvoltând proiecte, lucrând împreună la sarcini comune. Pentru unele persoane, lucrul de acasă poate reprezenta o distanțare de valorile colectivului din care persoana face parte, poate genera burn-out prin dezinvestire emoțională. Să nu uităm că lucrul de acasă presupune și o trasare a granițelor dintre timpul și spațiul dedicate muncii și timpul și spațiul personale, iar în cazul celor ce lucrează de acasă și au în îngrijire copii mici sau adulți / vârstnici ce depind într-o oarecare măsură de îngrijiri această graniță în spațiu și timp între muncă și zona de viață personală se estompează. De asemenea, situația tinerilor ce nu și-au permis financiar să rămână în localitatea unde e angajatorul și s-au mutat cu familia de origine reprezintă o solicitare suplimentară în procesul de dezvoltare a tânărului adult, poate întârzia și mai mult achiziționarea autonomiei, readeșteaptă divergențe de perspectivă considerate depășite, solicită și pune presiuni asupra identității personale și a stimei de sine.

Pentru unii angajați, munca de acasă pentru o parte a timpului poate să rămână cea mai eficientă opțiune și după ce pandemia va fi depășită. Profesiile cu un nivel destul de ridicat de individualitate și autonomie a sarcinilor de serviciu și cu nivel ridicat de implicare a tehnologiei (IT, call-center, suport tehnic, creație de conținuturi pentru internet etc.) sunt din ce în ce

mai întâlnite. Pentru aceste categorii felul în care arată ziua de lucru nu s-ar schimba prea mult prin munca de acasă. Pe de altă parte, la baza unei adaptări eficiente la lucrul de acasă stă o maturitate a paletelor de motivații și a personalității. Sau poate, cine știe, o obișnuire cu situații în care, deși cel ce lucrează de acasă se află fizic într-un spațiu privat, de fapt timpul și spațiul virtual în care lucrează nu îi aparțin, sunt ale angajatorului sau ale beneficiarului muncii, și vor include tehnologii noi de măsurare a performanței și randamentului angajatului. Asta poate fi următoarea frontieră, după internet, următoarea provocare în negocierea granițelor proprii, în definirea vieții private și a dreptului la viață privată.

ROMedic:

Cum considerați că va influența relația de cuplu dinamica socială postpandemică?

DC:

La fel ca și în pandemie, readaptarea la ritmul vieții sociale cu întâlniri față în față, hobby-uri, vacanțe, foamea de recuperare a timpului pierdut și a ocaziilor ratate (acel FOMO – Fear of missing out despre care vorbește generația Y) aduc în viața cuplurilor posibilități de împărtășire a motivației de a rămâne împreună, de punere în practică a unor planuri comune și proiecte de cuplu, de transformare a vieții de cuplu în așa fel încât să ofere un cadru mai bun pentru ceea ce partenerii își doresc și au nevoie, atât ca persoane autonome, cât și unul de la celălalt, de la relație și de la viața de cuplu. În același timp, tot ce scârțâia și era măturat sub covor în viața de cuplu înaintea pandemiei poate fi scos la suprafață și divergențele se pot

accentua, în așa fel încât unele cupluri să se separe. Cine știe, poate în timp vom asista, din diverse motive, economice sau de natură psihologică, la creșterea ponderii situațiilor în care cuplurile trăiesc la distanță, locuiește fiecare partener în spațiul său, se întâlnesc în weekenduri sau concedii sau la ocazii speciale. Având în vedere că adolescenții de astăzi consideră „prieteni” persoane de aceeași vârstă pe care le cunosc doar din mediul virtual, cu care nu au interacționat față în față și cărora nu le cunosc familia, prietenii, colegii, vecinii, cred că nu e un salt de imaginație prea mare să anticipăm această transformare a vieții de cuplu spre modul distanțat fizic.

ROMedic:

Într-o lume "veșnic pandemică" ce ar trebui să schimbăm pentru a ne adapta / minimaliza efectele psihosociale negative?

DC:

Totul e trecător, deci și pandemia. Cred că există o certitudine în toată această imprevizibilitate a contextului actual, și anume cea a schimbării. Să avem încredere că pandemia nu e veșnică. Să avem încredere să facem acel salt în necunoscut, lăsând în urmă obișnuințe cărora nu le mai găsim rostul și sensul și păstrând acele obiceiuri care ne ancorează în identitatea noastră. Să ne gândim întâi la ce anume rămâne la fel din noi, din viața noastră, din rădăcinile noastre. Psihotraumatologii pun accent pe importanța menținerii acelor ritualuri, obiceiuri, tradiții ce oferă comunităților senzația de continuitate. Asta asigură o adaptare cu cât mai puține hopuri și fisuri sau fracturi la ceea ce ne așteaptă după încheierea actualei pandemii. De la sărbătorile importante pentru comunitate până la

zile de naștere și aniversări importante pentru persoană și familie, păstrarea cât de mult posibil a ritualurilor, obiceiurilor, tradițiilor poate fi colacul de salvare al fiecăruia dintre noi. Nu în ultimul rând, să ne amintim că unui om nu are cum să îi meargă bine dacă oamenii din jurul său suferă. Poate pandemia este un prilej să învățăm să fim solidari, să ne implicăm în viața comunității, să avem mai multă compasiune față de noi înșine și de semenii și să construim o comunitate mai echitabilă



Alianța Română de Prevenție a Suicidului

Contact

Alianța Română de Prevenție a Suicidului

Adresa: Cluj-Napoca, Jud. Cluj

E-mail: arps@antisuicid.ro

Pentru consiliere în situații de criză suicidară ne puteți contacta în zilele de V, S, D - între 19:00 – 07:00 la numărul de telefon **0800 801 200** (apelabil gratuit la nivel național din orice rețea) sau prin e-mail la sos@antisuicid.ro