

Како се изборити са депресијом после празника и изборити се страхом, за емисију "Пробуди се" говорила је психијатар и психотерапеут докторка Санда Рашковић Ивић.

“Сасвим је у реду да нисмо у реду. Кад су биле оне санкције и бомбардовање, рекла сам – свако ко је нормалан ми је сумњив. Толико смо изложени страху и застрашивању, толико је и реално тешка ситуација. Кад саберете поруке сталног застрашивања и контроле које вам долазе из медија и реалну ситуацију тежине саме короне која нас је обухватила све, сасвим је нормално да људи буду депресивни, и да губе интересовање за свакодневне ствари, живот, љубав забаву, политичку борбу”, рекла је докторка Рашковић Ивић.



Сећате се добро да смо прешли завојит пут од најсмешнијег вируса и шопинга у Милану, црекања од стране данашњих чланова Кризног штаба све на челу са председником Вучићем, па до тога да ће људи умирати и да ће нам гробља бити пуна. Па је било затварања, па корона нагло престаје пред изборе, који све лече, па и корону, па покушај затварања и немири који су у крви угушени

Она сматра да живимо у глобалном селу, а да су “дириговани медији” одиграли прилично негативну улогу у пандемији.

“Ишло се стално на хушкање и застрашивање. Прво је било багателисање целе приче, јер нисмо били спремни за то. Сећате се добро да смо прешли завојит пут од најсмешнијег вируса и шопинга у Милану, церекања од стране данашњих чланова Кризног штаба све на челу са председником Вучићем, па до тога да ће људи умирати и да ће нам гробља бити пуна. Па је било затварања, па корона нагло престаје пред изборе, који све лече, па и корону, па покушај затварања и немири који су у крви угушени. Па нови талас короне за који нисмо били спремни”, подсетила нас је психотерапеуткиња.

Указала је да смо били исцрпљени на почетку јесењег таласа, јер смо имали и летњи, док су многе земље то избегле. Медији су, по њеном мишљењу, одиграли лошу улогу јер су ишли из екстрема у екстрем. Власт каже избори су, короне нема – медији кажу све је у реду, короне нема. Кад власти треба контроле, да усмери народ да само брине о свом преживљавању и ни о чему другом, онда медији застрашују, објашњава др Рашковић Ивић.

“Клиничка слика нашег друштва помакнута је ка анксиозно-депресивној и параноидној. Имате људе који су изгубили вољу за све, који су преплављени стрепњом, и имате људе који у свему виде теорију завере”, рекла је психотерапеуткиња.

Српско друштво је у стању панике, насиље је појачано, а “овакво вођење епидемије тек чека своје психијатре”, указала је она.

“Памтим епидемију вариоле вере, била је далеко озбиљнија од короне. Уништавала је целе генерације, државе су пропадале. Али то је вођено на један професионалан и другачији начин. Нисам била никад титоиста, ни по породици, ни лично. Али, Тито се није појављивао на телевизији да застрашује људе, а још мање је говорио о вакцинама и да ће да дели маске и респираторе”, сматра др Рашковић Ивић.

Психијатар сматра да је Кризни штаб сада “протеза режима”, баш као и тајна служба, за коју каже да креирају текстове против вакцина.

Да је корона ту, да јесте опасна, али да постоји начини да се сачувамо. Треба носити маске и држати дистанцу, проветравати, дезинфиковати. Живот ипак мора да тече даље, а смртност од короне није толика да би требало да улазимо у панику

“Када људе застрашите, ништа их не занима осим да преживе њихови најдражи, онда можете да им радите шта хоћете”, рекла је.

Саветује да можемо помоћи себи ако реално сагледамо ситуацију – да је корона ту, да јесте опасна, али да постоји начини да се сачувамо. Треба носити маске и држати дистанцу, проветравати, дезинфиковати. Живот ипак мора да тече даље, а смртност од короне није толика да би требало да улазимо у панику, сматра др Рашковић Ивић.

Осудила је изолацију старијих људи, јер је то одлика “секташког друштва”.

“Сваки човек у току дана има црне мисли и кад је најбоље расположен. Онда треба да се укључи рационално, да сагледа ситуацију и каже сам себи ‘чега се бојим, зашто сам уплашен, да ли ми је горе да седим кући или да кренем у живот и са неким поразговарам’. Разговори су лековити”, каже докторка, додавши да су контакти са другим људима суштина превазилажења ове трауме.

(Нова.рс)