



MENTALNO ZDRAVLJE I  
PSIHOSOCIJALNA  
PODRŠKA TOKOM COVID-  
19 PANDEMIJE

# PREDAVAČI

Dr Biljana Lukić

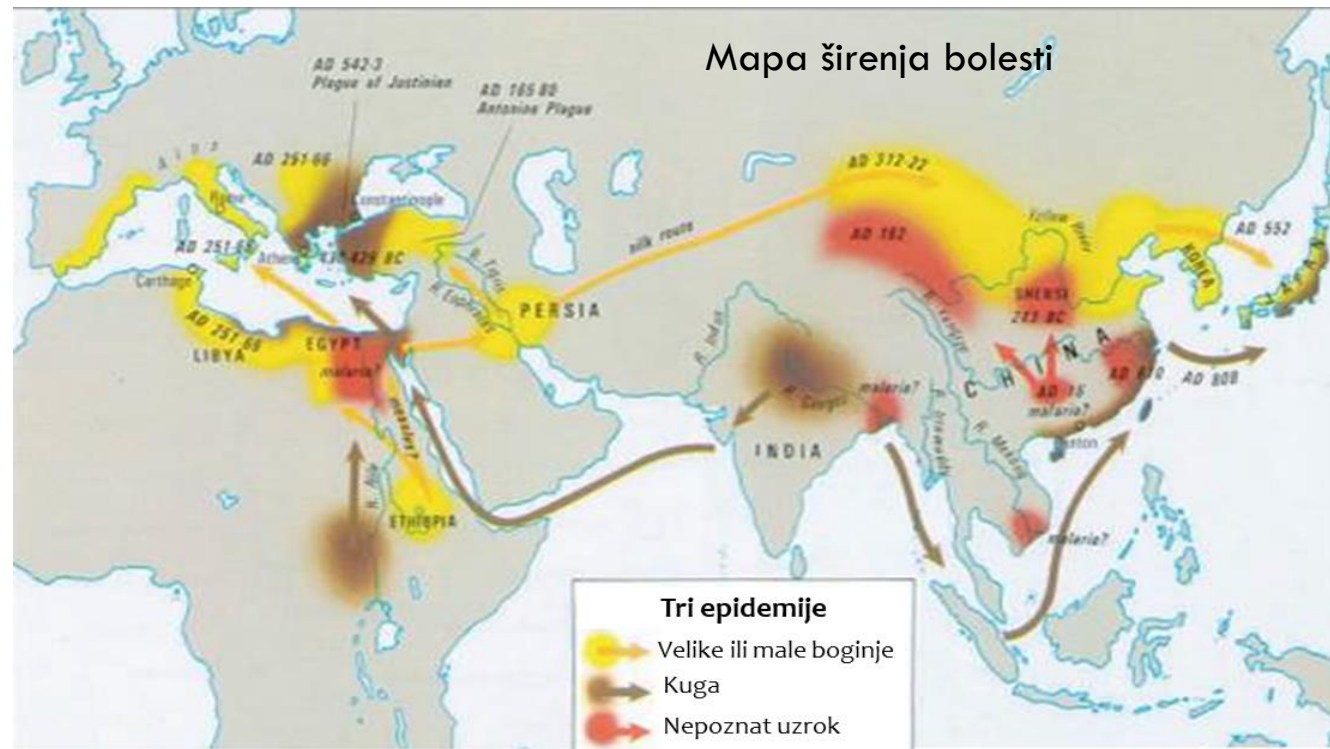
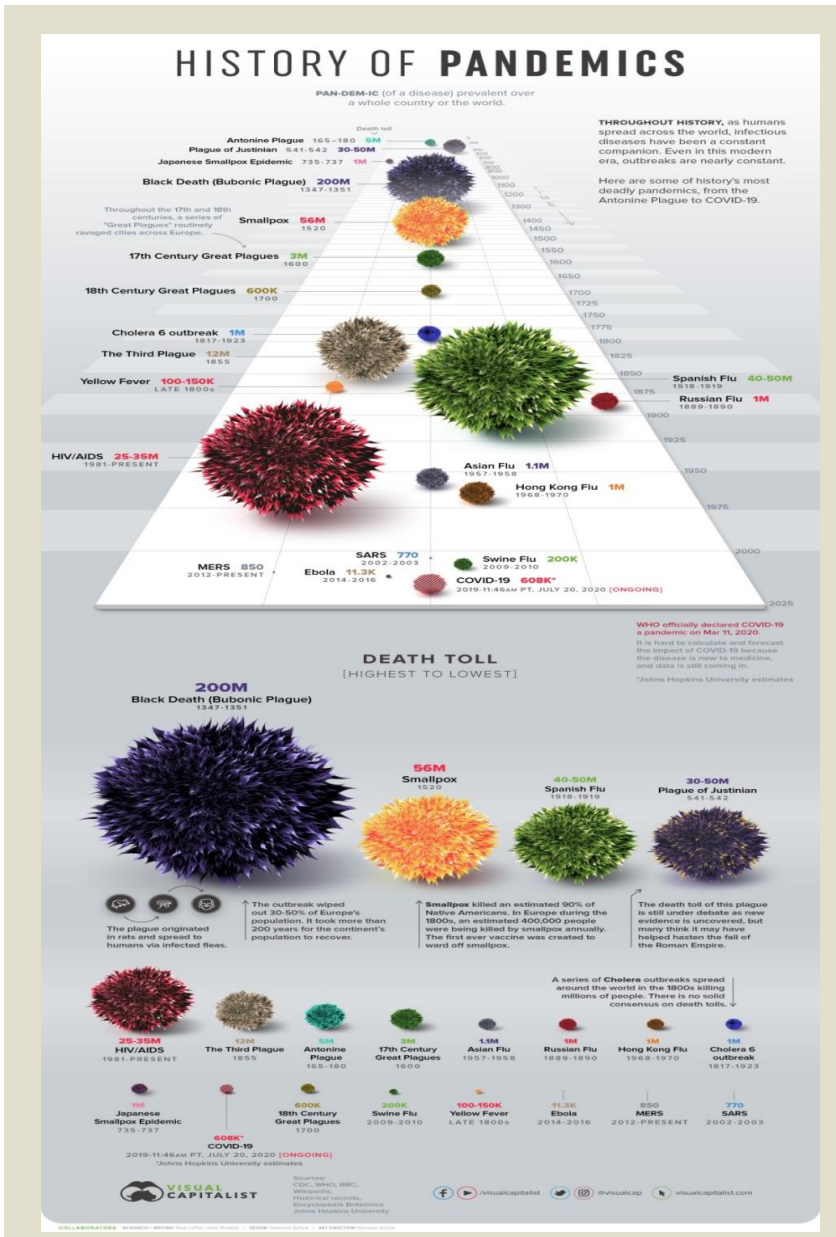


Dr Olivera Vuković



	Sesija	Aktivnost
	Predstavljanje učesnika	Upoznavanje
	Uvodno predavanje - Šta je novo „donela“ COVID-19 pandemija	
<b>Modul 1</b>	Stres u doba pandemije COVID19 - uvodne napomene	Prezentacija i interakcija
<b>Modul 2</b>	Mentalno zdravlje zdravstvenih radnika Srbije tokom prve godine pandemije COVID-19	Prezentacija i interakcija
<b>Modul 3</b>	Sindrom izgaranja zdravstvenih radnika (Uticaj profesionalnog stresa na mentalno zdravlje zdravstvenih radnika)	Prezentacija i interakcija

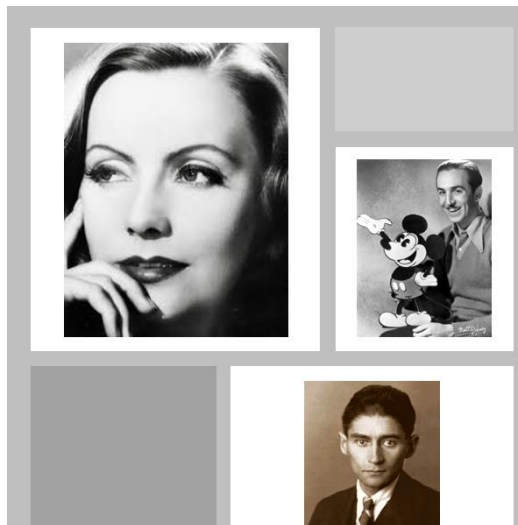
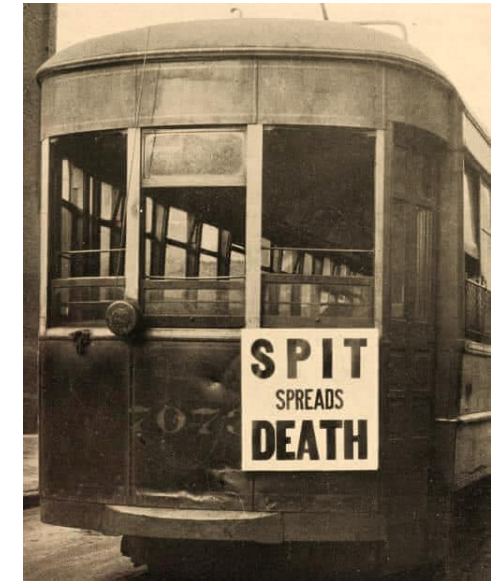




# Prošlost kao prolog



David L. Heymann

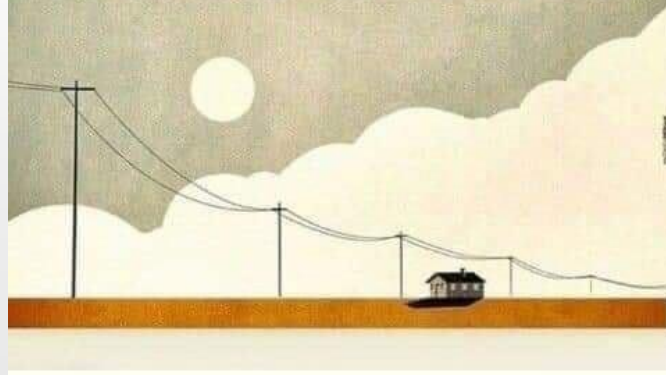


Uprkos svom **ogromnom uticaju na globalnu civilizaciju**, sećanje na špansku groznicu počelo je brzo da bleđi od strane kako javnosti, tako i naučne zajednice, uspostavljajući precedan za buduće pandemije i inspirišući neke istoričare (Crosbi) da je nazivaju „**zaboravljenom pandemijom**“



# STAY AT HOME

IT HAS NEVER BEEN EASIER TO SAVE LIVES



## When In Quarantine

**PEOPLE** who are in quarantine are not isolated if they have a Bell Telephone.

The Bell Service brings cheer and encouragement to the sick, and is of value in countless other ways.

Friends, whether close at hand or far away, can be easily reached, because Bell Service is universal service.



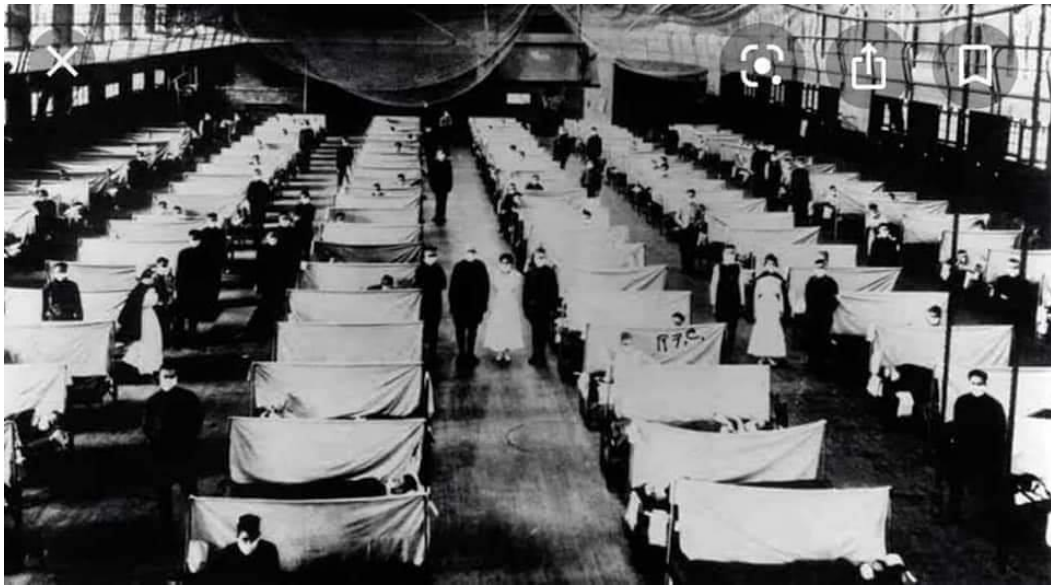
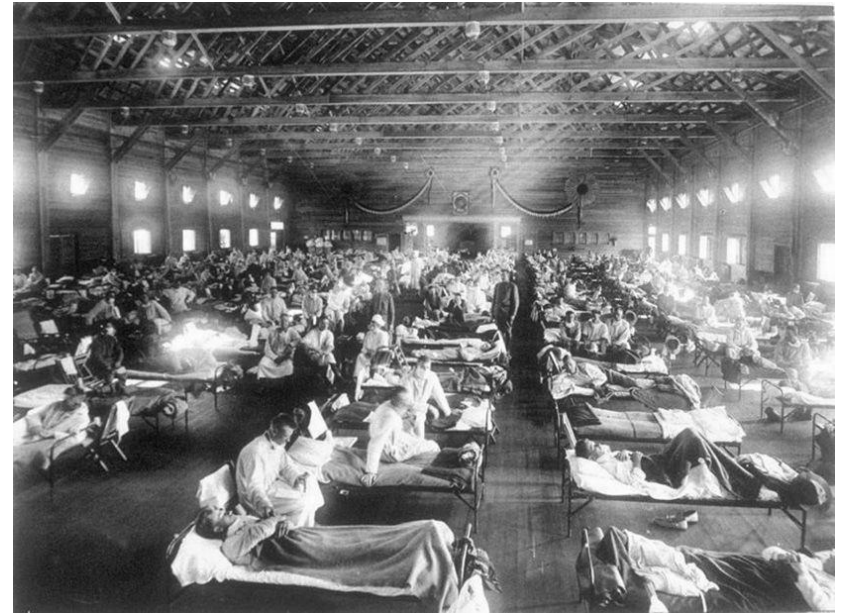
NEW YORK TELEPHONE CO.

1920



2020









## Is the 1918 Influenza Pandemic Over? Long-Term Effects of *In Utero* Influenza Exposure in the Post-1940 U.S. Population

Douglas Almond

*Columbia University and National Bureau of Economic Research*

This paper uses the 1918 influenza pandemic as a natural experiment for testing the fetal origins hypothesis. The pandemic arrived unexpectedly in the fall of 1918 and had largely subsided by January 1919, generating sharp predictions for long-term effects. Data from the 1960–80 decennial U.S. Census indicate that cohorts in utero during the pandemic displayed reduced educational attainment, increased rates of physical disability, lower income, lower socioeconomic status, and higher transfer payments compared with other birth cohorts. These results indicate that investments in fetal health can increase human capital.

„In utero kohorte tokom pandemije ... smanjeno postignuće u obrazovanju, povećanu stopu fizičke onesposobljenosti, niže prihode, niži socioekonomski status i veće transferne uplate u poređenju s drugim rođenim kohortama“

Journal of Industrial and Business Economics  
<https://doi.org/10.1007/s40812-021-00182-1>

## The impact of pandemics: revising the Spanish Flu in Italy in light of models' predictions, and some lessons for the Covid-19 pandemic

Enrico Berbenni<sup>1</sup>  · Stefano Colombo<sup>2</sup> 

Received: 27 July 2020 / Revised: 5 January 2021 / Accepted: 8 January 2021  
© The Author(s) 2021

### Abstract

We consider some descriptive analysis of the main short- and medium-term economic indicators in Italy in the aftermath of the Spanish Flu pandemic. We analyse them in the light of the main neoclassical macroeconomic models of pandemics. Since most of the existing economic models about the consequences of a pandemic deal the pandemic event merely as a negative labour supply shock, we observe that some predictions of the theory about the economic impact of a pandemic seem not to be confirmed in the case of the Spanish Flu in Italy. In particular, economic indicators in Italy in the upsurge of the Spanish Flu need to be explained also in light of the consequences of the First World War. We use this evidence to discuss the predictions on the effects of the Covid-19 pandemic. We stress the importance of putting the analysis of the economic consequences of the current pandemic into the appropriate historical context.

# ŠTA JE NOVO DONELA COVID19 PANDEMIJA

Nova tehnologija

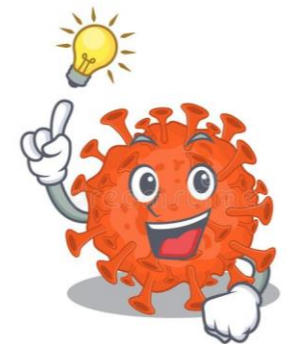
Globalizacija, „konekcija“

Drugačiji odnos prema infektivnim bolestima

Način tumačenja laika

Pristup stručnjaka

Novi (stari) termini - struka, infodemija, pandemija pandemije...



# 37%

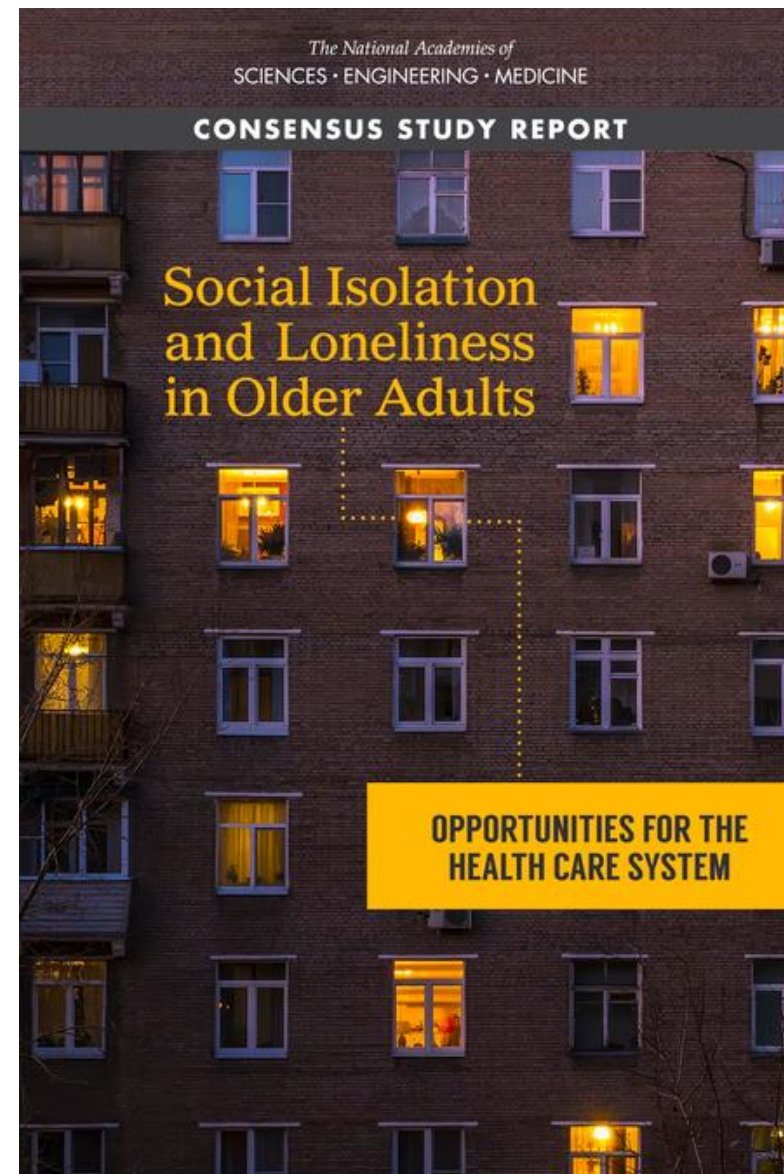
osoba izveštava o  
usamljenosti pre  
COVID19 pandemije

Open access

Original research

**BMJ Open** Public perceptions and experiences of social distancing and social isolation during the COVID-19 pandemic: a UK-based focus group study

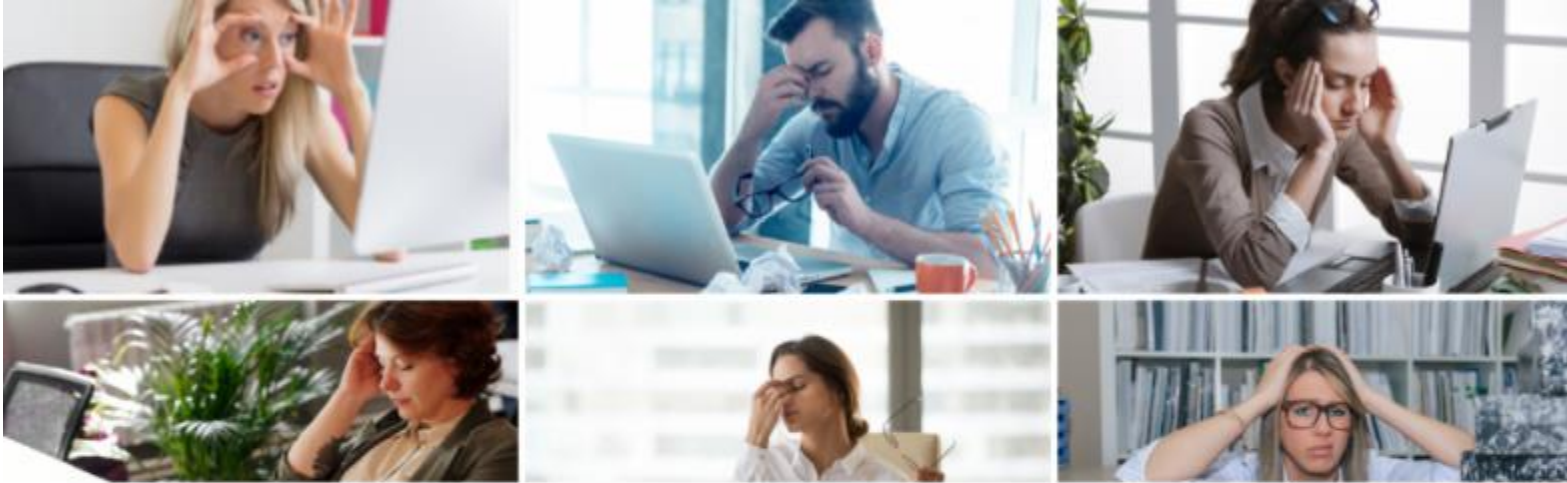
Simon N Williams ,<sup>1</sup> Christopher J Armitage,<sup>2</sup> Tova Tampe,<sup>3</sup> Kimberly Dienes<sup>2</sup>





**HyFlex** - hybrid flexible, a term used to describe a style of teaching that sees some students participating in a class virtually while others are also there physically

# Zoom gloom



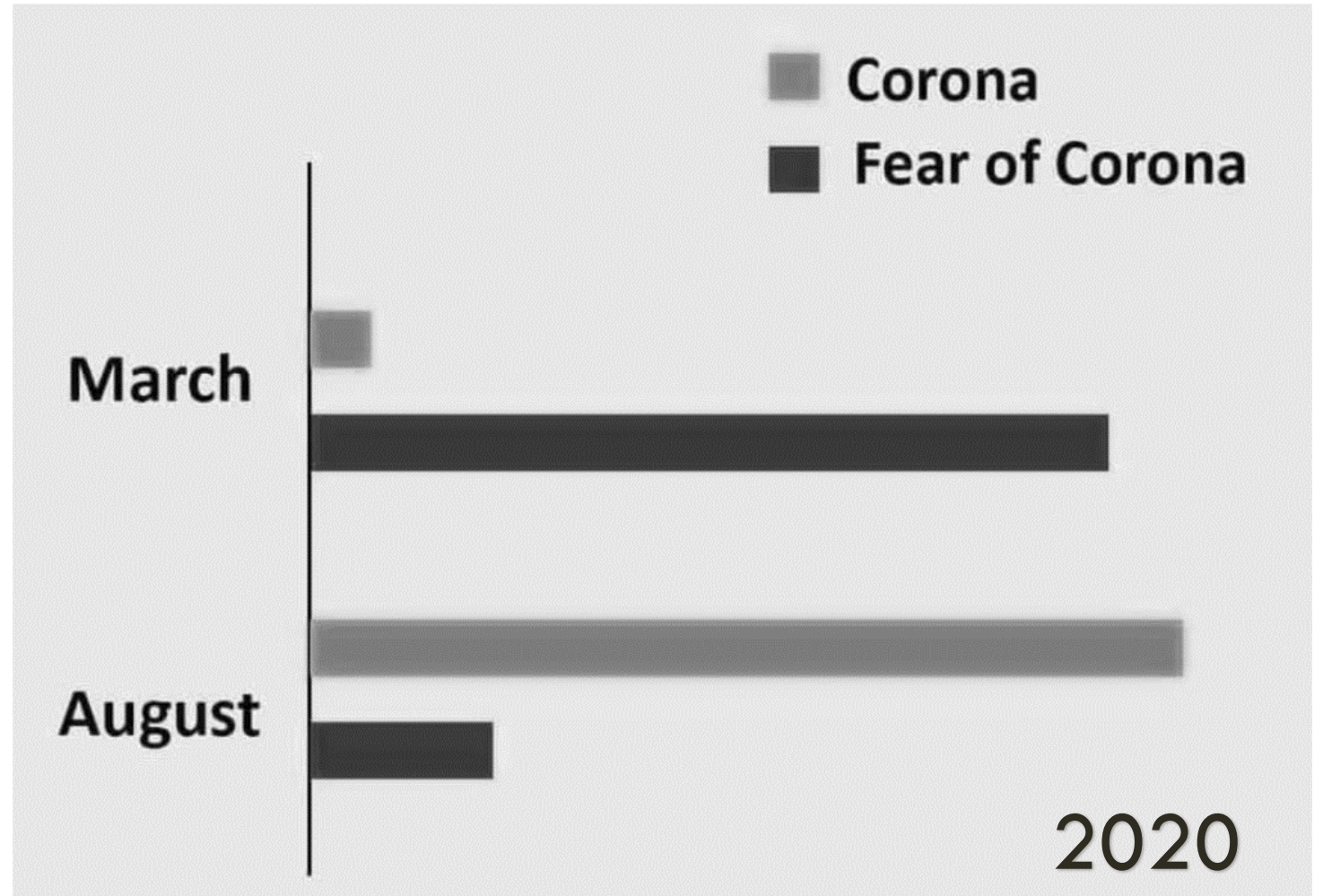
**ZOOM FATIGUE - WHY IS VIDEO SO EXHAUSTING?**



**Andrew Franklin, an assistant professor of Cyberpsychology at  
Virginia's Norfolk State University**

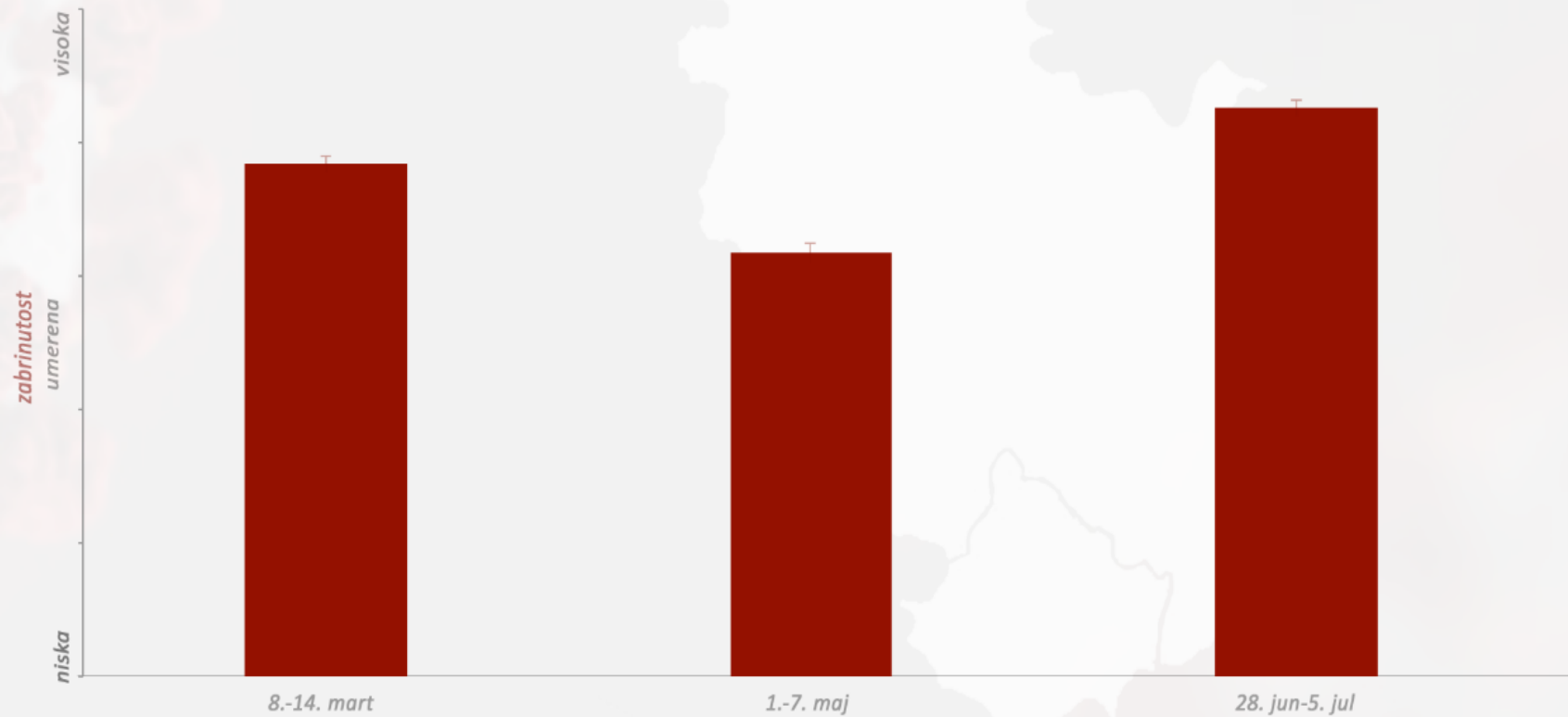
# STRAH

---



Pandemija u Srbiji iz dana u dan

# Zabrinutost zbog koronavirusa u različitim nedeljama







<sup>27</sup> Jedna šala koja je kolala po internetu tiče se navodno opasnog dihidrogenmonoksida (upor. <http://no.wikipedia.org/wiki/Dihydrogenmonoksid>). Kada se pogledaju štetni učinci te materije, može se bez ikakve sumnje naći razlog za zabrinutost: (1) Ona je uzrok mnogih smrtnih slučajeva svake godine. (2) Ona veoma brzo stvara naviku, a simptomi apstinencije ubijaju u roku od svega nekoliko dana. (3) Veliki unos te tvari u tečnom vidu može da izazove trovanje sa smrtnim ishodom. (4) U malim količinama može pri udisanju da izazove po život opasno gušenje. (5) U gasovitom stanju može da prouzrokuje ozbiljne opekotine. (6) Kod pacijenata koji boluju od raka, ta se tvar često nalazi u tumorima. (7) Ona se naziva i „hidroksilnom kiselinom“, koja je jedan od glavnih sastojaka kiselih kiša. (8) Doprinosi i eroziji zemljišta i učinku staklene bašte. Jedna tvar s tako mnogo opasnih učinaka trebalo bi, bar tako izgleda, da bude predmet stroge kontrole ili da, nairadije, bude zabranjena. Zato je mnogo ljudi potpisalo zahtev za njenu zabranu.

# Fear of the Unknown: Does Fear of Terrorism Differ From Fear of Contracting COVID-19?

Mally Shechory Bitton<sup>1\*</sup> and Avital Laufer<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Department of Criminology, Ariel University, Ariel, Israel, <sup>2</sup> Netanya Academic College, Netanya, Israel

The aim of the study was to explore whether living under constant security threat would result in better coping and higher resilience when exposed to an unknown threat such as the COVID-19 pandemic. Thus, fear of COVID-19 and fear of terrorism as well as the associations with coping strategies and resilience were examined among Israelis living in conflict zones as well as Israelis living in the center, where exposure to security incidents is rare. Six hundred and fifteen Israeli adults (260 men and 356 women) were interviewed via the internet while Israel was under mandatory first lockdown. Fear of COVID-19 was found to be higher than fear of terrorism among both groups, those living in the conflict zones and those living in the central Israel. In contradiction to our assumption, we found that those who were living in a conflict zone did not exhibit higher levels of resilience and did not cope better when exposed to a new threat—even though they may be more skilled at handling prolonged exposure to a threat such as terrorism. A regression analysis indicated that the best predictor of both fear of COVID-19 and of terrorism is financial concerns—more than geographical area.

# TEORIJE ZAVERE



Džesi Voker (2013) je identifikovao pet vrsta teorija zavere:

- "Neprijatelj spolja" - teorije prema kojima neko spolja spletkari protiv zemlje.
- "Neprijatelj iznutra" - zaverenici koji vrebaju u sopstvenoj naciji i ne mogu se razlikovati od običnih građana.
- "Neprijatelj iznad" - moćni ljudi koji manipulišu događajima da bi od toga imali sopstvenu korist.
- "Neprijatelj ispod" - niže klase koje rade na tome da sruše društveni poredak.
- "Dobronamerne zavere" - anđeoske snage koje rade iza očiju javnosti kako bi poboljšale svet i pomogle ljudima

# OD NEGIRANJA DO STRAHA OD ZAVERE

## Protest u Beču, policija rasterala demonstrante - tvrdili da virus korona ne postoji

Protivnici restriktivnih mera koje je austrijska vlada uvela za zaustavljanje proširenja virusa korona održali su, i pored zabrane, protest u Beču.

Inicijativa "Korona informacije bazirane na evidenciji" (ICI) zakazala je pre par dana protest najavivši da će podneti tužbu ukoliko se zabrani održavanje.

Policija potom, pošto je najavljen skup od svega pet osoba, nije izrekla zabranu, pa je sve ukazivalo na to da će prvi protest u vreme pandemije moći da se održi.

# VIRUS NE POSTOJI U OVOJ DRŽAVI, A KO KAŽE "KORONA" - IDE U ZATVOR! Navijači odlaze na fudbalske utakmice, a policija HAPSI ljude sa zaštitnim maskama

👤 A.R.K. · 21.04.2020. 17:01 ·

Korona virus je u toj državi uklonjen iz zdravstvenih brošura u bolnicama, školama i na radnim mestima. Ova azijska država do sada nema nijedan zvanično prijavljen slučaj.

Prva liga Turkmenistana prekinuto je posle tri kola, 24. marta, ali će ubrzo biti nastavljeno. Rukovodstvo lige je odlučilo da nema razloga da se utakmice ne igraju, a navijači mogu neometano da dolaze na stadion.

# Live blog o dezinformacijama o koronavirusu

U posebnom blogu vam prenosimo sve najvažnije informacije u vezi sa novim koronavirusom.

<https://www.raskrikavanje.rs/covid19/?vrsta=dezinformacije>

## OD NEGIRANJA DO STRAHA OD ZAVERE

### Poslednje vesti



**Britiš ervejz demantuje da su smrti njihova četiri pilota povezane**

🕒 23.06.2021.



**Ne postoje dokazi da su vakcine protiv kovid toksične**

🕒 10.06.2021.



**Istraživanje ne pokazuje da je 80 odsto dece preležalo koronu u Srbiji**

🕒 01.06.2021.

# Live blog o dezinformacijama o koronavirusu

U posebnom blogu vam prenosimo sve najvažnije informacije u vezi sa novim koronavirusom.

<https://www.raskrikavanje.rs/covid19/?vrsta=dezinformacije>

## Poslednje vesti



**Ne, američki doktor ne predlaže da nevakcinisana deca nose žute bedževe**

🕒 13.08.2020.



**Alo: Koronavirus je bakterija koja uzrokuje koagulaciju krvi i leč...**

🕒 22.07.2020.



**Neutemeljene tvrdnje tabloida da je student iz Crne Gore „doneo k...**

🕒 11.06.2020.

# MODUL 1

## Stres u doba pandemije COVID19 - uvodne napomene



# ОТКРИЋЕ STRESA



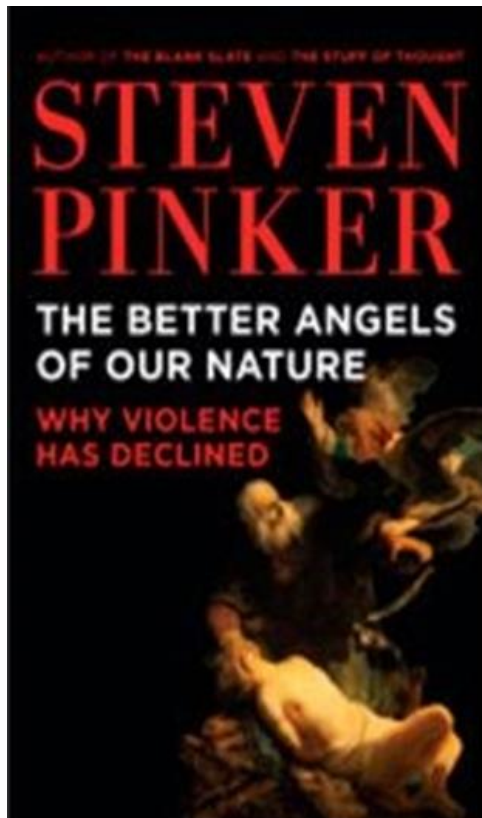
Pre 40-ih godina, termin stres bio je gotovo nepoznat izvan inženjerske profesije.

# INTERESOVANJE ZA TEMU STRESA

Search in Google Books:

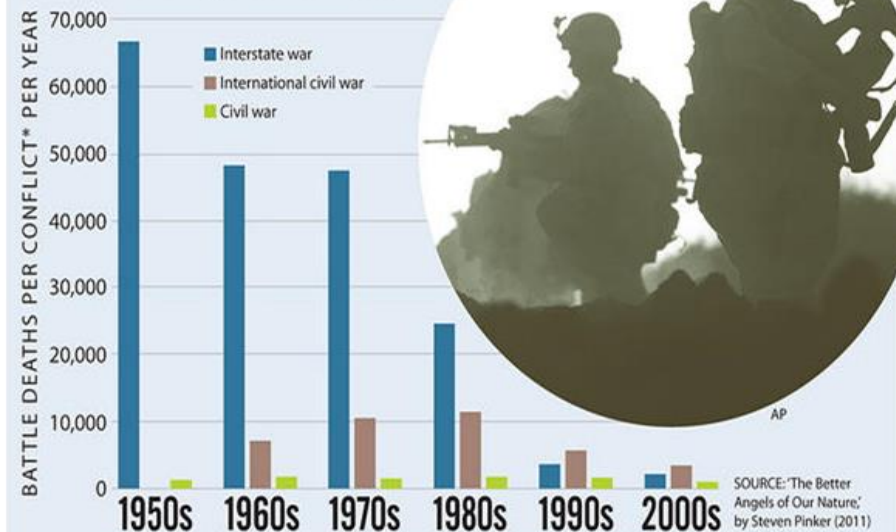


# 'BOLJI ANĐELI NAŠE PRIRODE'



## Deadliness of wars

We may be living in the most peaceful time in the history of mankind, argues scientist Steven Pinker, in part because the average war kills fewer people.



\*Deaths in 'state-based armed conflicts' that involve an army or militia on each side. (This does not include 'one-sided conflict,' or genocide.)



Istorija nasilja

Received: 12 May 2020

Revised: 11 June 2020

Accepted: 13 June 2020

DOI: 10.1002/da.23071

RESEARCH ARTICLE



ANXIETY AND DEPRESSION  
ASSOCIATION OF AMERICA

WILEY

# COVID stress syndrome: Concept, structure, and correlates

Steven Taylor<sup>1</sup> | Caeleigh A. Landry<sup>2</sup> | Michelle M. Paluszek<sup>2</sup> |  
Thomas A. Fergus<sup>3</sup> | Dean McKay<sup>4</sup> | Gordon J. G. Asmundson<sup>2</sup>

# ELEMENTI SINDROMA COVID19 STRESA

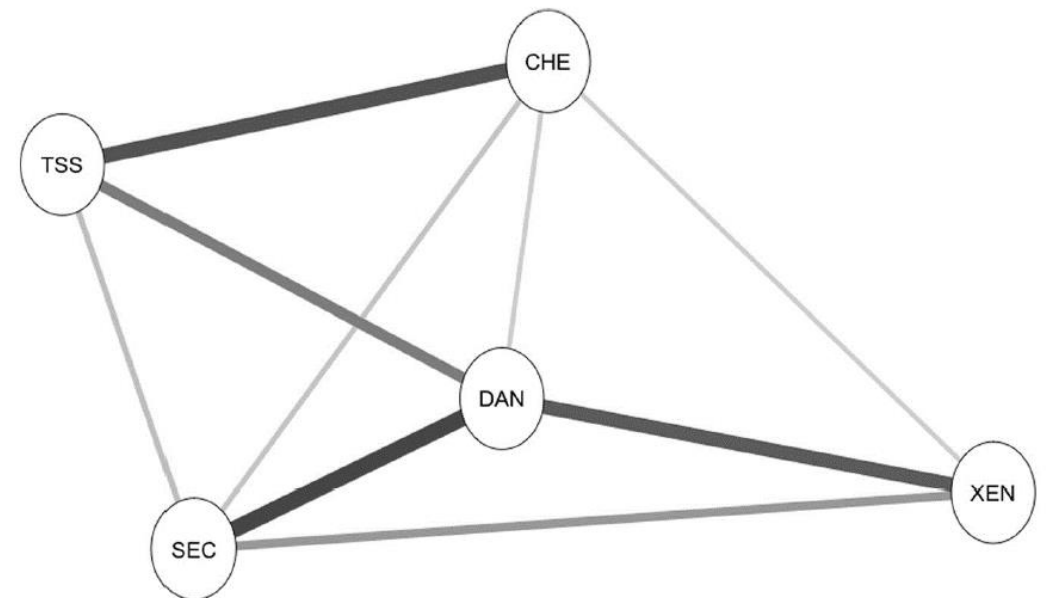
Strah od opasnosti COVID19

Strah od socio-ekonomskih posledica

Ksenofobija

Traumatski stres simptomi

Kompulsivno proveravanje, razuveravanje



# POST COVID-19 TRAUMATIC STRESS SYNDROME

	COVID-19 V	Victims	Trauma Primary ( three or more)	
				<ul style="list-style-type: none"><li>-Occurred subsequent to 2020-01-21</li><li>-Subject to self-isolation</li><li>-Diagnosed Positive For Covid-19 virus</li><li>-Subject to post recovery self-isolation</li><li>-Loss of Employment (laid off/terminated)</li><li>-Loss of Income</li><li>-Change In Financial Situation</li></ul>
			<b>Re-experiencing symptoms</b> ( one or more)	<ul style="list-style-type: none"><li>-Intrusive recollections of events</li><li>-Recurrent distressing dreams of events</li><li>-Acting or feeling worst case scenario of event</li><li>-Distress at internal or external triggers of the trauma</li><li>-Physiological reaction to internal/external triggers of the trauma</li></ul>
<b>Duration Of Disturbance</b>		<i>-Duration of disturbance symptoms more than 10 days</i>	<b>Persistent Avoidance</b> ( three or more)	<ul style="list-style-type: none"><li>-Avoidance of thoughts, feelings, or conversations associated with the traumas</li><li>-Avoidance of activities, places, or people that arouse recollections of the traumas</li><li>-Failure to recall an important aspect of traumas</li><li>-Loss of interest or participation in significant activities</li><li>-Detachment from others</li><li>-Restricted range of affect</li><li>-Lost sense of future</li></ul>
<b>Clinically Significant Distress Or Impairment</b>		<i>-Disturbance causes clinically significant distress or impairment in social, occupational, or other important areas of function</i>	<b>Hyperarousal</b> ( two or more)	<ul style="list-style-type: none"><li>-Difficulty falling or staying asleep</li><li>-Irritability or outburst of anger</li><li>-Difficulty concentrating</li><li>-Hypervigilance</li><li>-Exaggerated startle response</li></ul>

COV2SOUL.RS

## Nacionalno istraživanje duševnog zdravlja nakon pandemije COVID-19: Hijerarhijsko modelovanje individualnih i socijetalnih faktora

jan. 2021 do mart. 2022.



Prof. dr Milica Pejović Milovančević



Prof. dr Nada Marić Bojović



Doc. dr Olivera Vuković

Medicinski fakultet, Univerzitet u Beogradu (*Institut za mentalno zdravlje*)  
Filozofski fakultet, Univerzitet u Beogradu  
Filozofski fakultet, Univerzitet u Novom Sadu



Фонд за науку  
Републике Србије



# TRI STUBA MENTALNOG ZDRAVLJA



## PREVLADAVANJE STRESA



# TRAŽENJE PODRŠKE

TELEFONI ZA  
PSIHOSOCIJALNU  
POMOĆ

◆ NACIONALNI  
0800 309 309

◆ INSTITUT ZA  
MENTALNO  
ZDRAVLJE  
- 063 7298260  
(za mlade i  
roditelje dece do  
18 god)  
- 063 1751150  
(za osobe 18+)

Izvor: covid19.rs



**MENTALNO ZDRAVLJE MEDICINSKIH  
RADNIKA SRBIJE TOKOM PRVE GODINE  
PANDEMIJE COVID-19**

**MODUL 2**

# MENTALNO ZDRAVLJE ...

stanje blagostanja u kome osoba ostvaruje svoj potencijal, nosi se sa svakodnevnim stresom života, može produktivno raditi i doprinositi svojoj zajednici

25% stanovnika planete ima neki mentalni problem tokom života

# UTICAJ PANDEMIJE NA MENTALNO ZDRAVLJE

Rizici za psihička reagovanja: strah od infekcije Cov-19, socijalna distanca, izolacija, neizvesnost, izostanak podrške, gubici dragih i vaznih osoba

Nedostupnost psihološko-psihijatrijske službe (karantin i „lockdown“)

Nedovoljna dijagnostika/lečenje emocionalnih stanja i reagovanja

# UTICAJ INFEKCIJE COVID -19 NA MENTANO ZDRAVLJE

Saznanje o infekciji i rizik od zaražavanja drugih – strah i stigmatizacija

Imunozapaljenska reakcija pokrenuta Cov-19 („citokinska oluja“) -izmene u ponašanju, delirijum, psihotični simptomi

Hronične posledice covid infekcije u domenu emocionalnih stanja -anksioznost, apatija, sniženo raspoloženje, umor, smanjena funkcionalnost

# ZDRAVSTVENI RADNICI...

velika količina posla

iregularno radno vreme i/ili noćne smene

emocionalna zahtevnost rada sa pacijentima i njihovim porodicama

fizički zamor

iskustva vezana za smrt i umiranje

manjak osoblja

konflikti sa kolegama

organizacione teškoće

# ZDRAVSTVENI RADNICI U PANDEMIJI

• dodatna preopterećenost poslom

• izloženost virusu, konflikt između dužnosti prema pacijentima i straha da se ne zaraze i prenesu zaražu bližnjim

• dostupnost zaštitne opreme i sama težina rada pod zaštitnom opremom

• osećaj vlastite nekompetentnosti

• promena radne sredine, protokola i pravila rada i zahtevi adaptacije

• neizvesnost dužine trajanja pandemije

• doživljaj zanemarivanja ličnih i porodičnih potreba zbog preopterećenosti poslom i prekovremenog rada.

• nedovoljna komunikacija i ažuriranje informacija

# ZDRAVSTVENI RADNICI I COVID-19

nedovoljno poznavanje virusa Covid-19

nepredvidiv tok bolesti

veliki broj pacijenata

svakodnevno suočavanje sa „profesionalnim neuspesima“ zbog izgubljenih života



# MENTALNO ZDRAVLJE ZDRAVSTVENIH RADNIKA U PANDEMIJI

Stanja straha ( panike)

Visoka anksioznost

Depresivno raspoloženje

Hronični umor

Psihosomatske bolesti

Žalovanje i krivica zbog gubitaka

Upotreba alkohola i PAS-a

Sindrom izgaranja

# ISTRAŽIVANJA MENTALNOG ZDRAVLJA ZDRAVSTVENIH RADNIKA U SRBIJI

Visoki skorovi na skalama za stres(PSS), depresivnost(BDI-IA) i anksioznost (GAD-7)

Brain Behav.2020; Antonijević J.et all

Snižene vrednosti kvaliteta života (HrQoL) i kvaliteta sna(QoS)

Int J Soc Psychiatry 2021; Stojanov J.et all.



Neohodne mere prevencije fizičkog i psihičkog iscrpljenja

Neophodna sistemska psihološka podrška i pomoć

## MODUL 3

Sindrom izgaranja zdravstvenih radnika (Uticaj profesionalnog stresa na mentalno zdravlje zdravstvenih radnika)

# SINDROM IZGARANJA...

je stanje mentalne, emocionalne i fizičke iscrpljenosti koje je prouzrokovano dugotrajnim i intenzivnim stresom

Tri dimenzije:

-smanjenje energije i iscrpljenost

-povećana emocionalna distanca od posla , negativizam, sarkazam

-smanjena profesionalna efikasnost

➤ DSM11 - profesionalni fenomen

➤ zdravstveni radnici 40-50%

# UTICAJ EPIDEMIJE I RESTRIKTIVNIH MERA — IZGARANJE

sindrom izgaranja je značajno povećan među zdravstvenim radnicima tokom trajanja pandemije kovid-19

izazvan je neuspešnim upravljanjem stresom na radnom mestu

# PREVENCIJA IZGARANJA

psihoedukacija

podrška među zdravstvenim radnicima koji rade u Kovid bolnicama

fokus na ono što je u vašoj moći da kontrolišete, postavljanje granica, naučite da kažete „ne“

način na koji se provode slobodno vreme ( uradite nešto za sebe, započnete dan sa relaksirajućim ritualima , vežbajte...).

normalizujte prisustvo velike količine stresa ; setite se kako ste se ranije osećali u sličnim situacijama i kako ste to prevazilazili

brinite o sebi (pokušajte da održite zdrave navike u ishrani, higijenu spavanja, izbegavajte alkohol i psihoaktivne supstance)

obezbedite socijalnu podršku

napravite selekciju obaveza i prioriteta

odustanite od vrednovanja sebe kroz posao

# IDENTIFIKOVANJE SIMPTOMA IZGARANJA

Simptomi se najčešće manifestuju na:

**fizičkom planu** (hronični umor, iscrpljenost, problemi sa imunitetom, česte prehlade, loša koncentracija, glavobolje, bolovi u mišićima, gastrointestinalni problemi, problemi sa apetitom, sa spavanjem)

**emocionalnom planu** (samoobezvređivanje, gubitak interesovanja i motivacije, emocionalna praznina, osećanje nemoći nad pacijentovim potrebama i tegobama, osećaj izolovanosti, anksioznost, doživljaj nenagrađenosti, posao se doživljava kao teško breme)

**na planu ponašanja** (povlačenje od drugih osoba, cinično ponašanje prema drugima, ulazak u konflikte, prokrastinacija (odlaganje obaveza), zanemarivanje radnih zadataka, porodični problemi itd.



# ŠTA SA SINDROMOM IZGARANJA ?

Razmotrite mogućnost za promene (tima ili suporta)

Tražite podršku (grupe, porodice ..)

Uključite se u relaksirajuće aktivnosti

Vežbajte

Spavajte dovoljno/duže

Svesnost (Mindfulness)

Razmatrajte emocionalna stanja(moralne dileme, strah, krivicu, depresiju, anksioznost

Mitigating the Psychological Impact of COVID-19 on Healthcare Workers- Holly Blake et al

Mayo Clinic

# ZAKLJUČAK

situacija sa pandemijom u kojoj smo se svi našli je izvor brojnih stresova i neprijatnih osećanja, posebno za zdravstvene radnike,

podelite svakodnevne teškoće sa nekim bližnim

postavite prioritet: odmor i aktivnosti koje volite da radite

potražite profesionalne preporuke i pomoć

***Ovo stanje neće trajati zauvek!!!***