



**ODDELEK ZA PSIHLOGIJO**  
FILOZOFSKA FAKULTETA, Univerza v Ljubljani

**NIJZ** Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

# Psihološke posledice epidemije covid-19 in ukrepov za njeno zajezitev

doc. dr. Gaja Zager Kocjan

Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani

# Epidemija covid-19 ...

↳ Potencialna okužba in posledice za zdravje

↳ Preventivni ukrepi

⇒ negotovost glede trajanja ukrepov

⇒ spremembe v vsakodnevni rutini in socialnih situacijah

⇒ omejitve gibanja (manj telesne aktivnosti, ostajanje doma)

⇒ zahteve po fizičnem distanciranju (manj socialnih stikov, osamljenost)

⇒ finančne posledice

⇒ izpostavljenost novicam v zvezi z okužbo s koronavirusom

(Odriozola-González idr., 2020; Park idr., 2020; Petzold idr., 2020; van Bavel idr., 2020)

Medosebne razlike v subjektivni oceni situacije in odzivih nanjo ...

# Epidemija covid-19 in psihološko delovanje

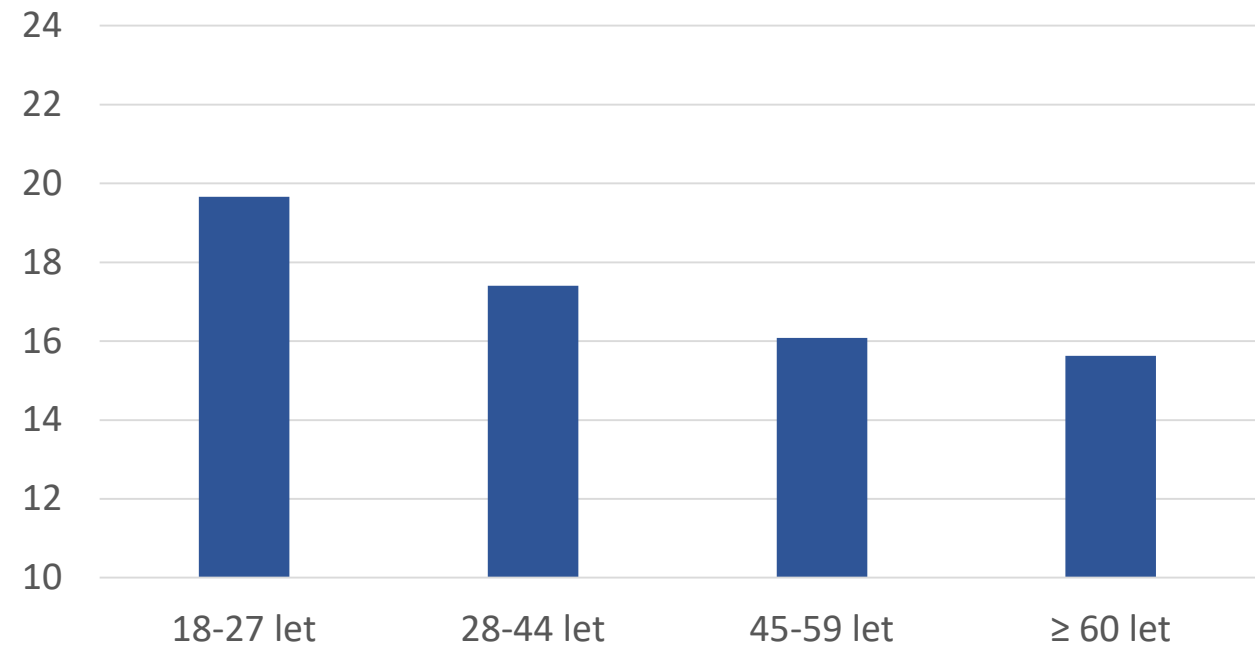
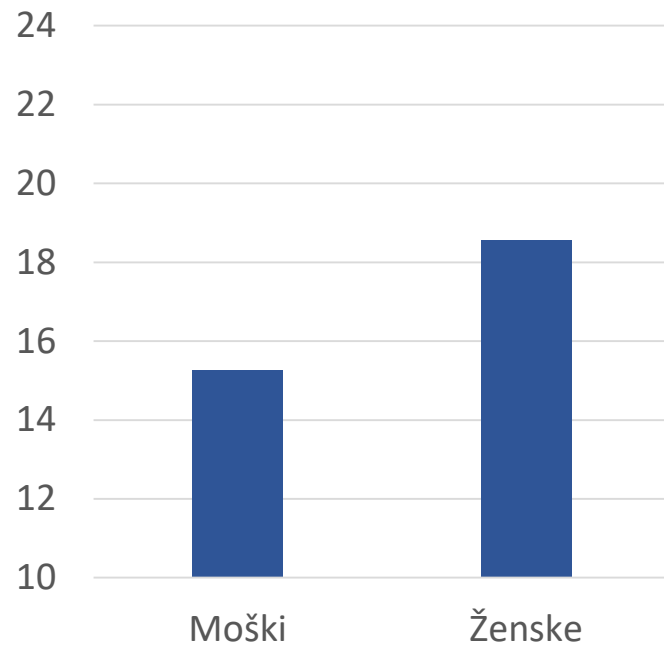
- ↳ Poslabšanje duševnega zdravja in psihičnega delovanja – ugotovitve metaanaliz (Arora idr., 2020; Cooke idr., 2020; Salari idr., 2020; Krishnamoorthy idr., 2020)
  - ⇒ stres 25-34 %
  - ⇒ PTSD 24-33 %
  - ⇒ anksioznost 26-32 %
  - ⇒ depresija 22-34 %
  - ⇒ nespečnost 40 %
- ↳ Več nezdravih vedenj: slabši spanec, manj gibanja, neustrezna prehrana, uživanje psihoaktivnih snovi, družinsko nasilje (Arora in Grey, 2020; WHO, 2020)
  - ⇒ Pomemben dejavnik tveganja za telesno in duševno zdravje (Cecchini idr., 2020; Velten idr., 2014)

# Epidemija covid-19 in psihološko delovanje

- ↳ V Sloveniji poraba antidepresivov med prvim valom epidemije strmo narastla (podatki NIJZ).
- ↳ Slovenska raziskava (november 2020),  $N = 1250$ 
  - ⇒ Prevladujoči občutki med epidemijo:  
tesnoba, strah, depresivnost, brezup, brezvoljnost in dolgčas, izoliranost, jeza, naveličanost, negotovost, nemir, nemoč, osamljenost, stres, utrujenost, utesnjenost, zaskrbljenost, zmedenost ...
  - ⇒ Ljudi najbolj obremenjuje:  
toksično politično ozračje, socialna izolacija, motnje pri doseganju osebnih ciljev in motnje v vsakodnevni rutini

# Kdo je najbolj izpostavljen?

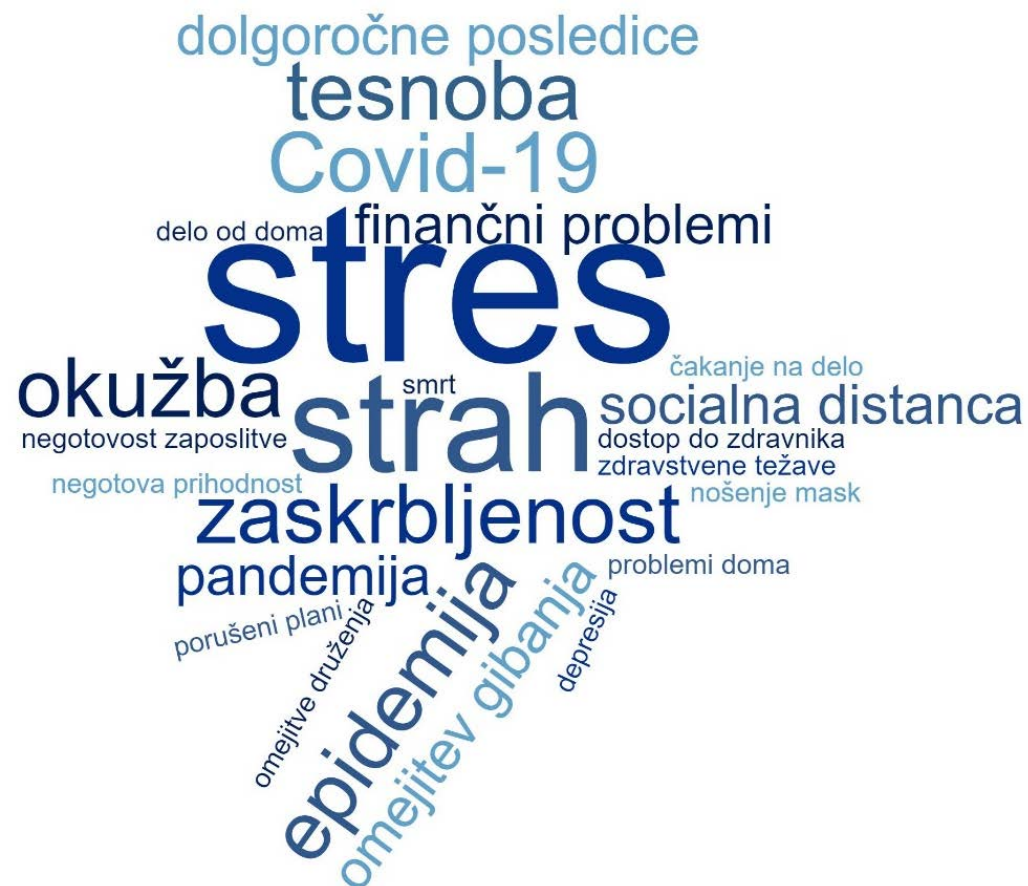
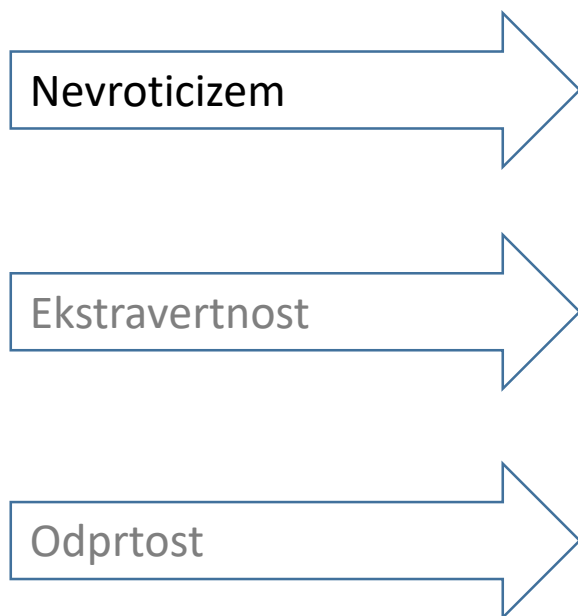
Demografske razlike v ravni stresa med prvim valom epidemije



(Kavčič idr., 2020)

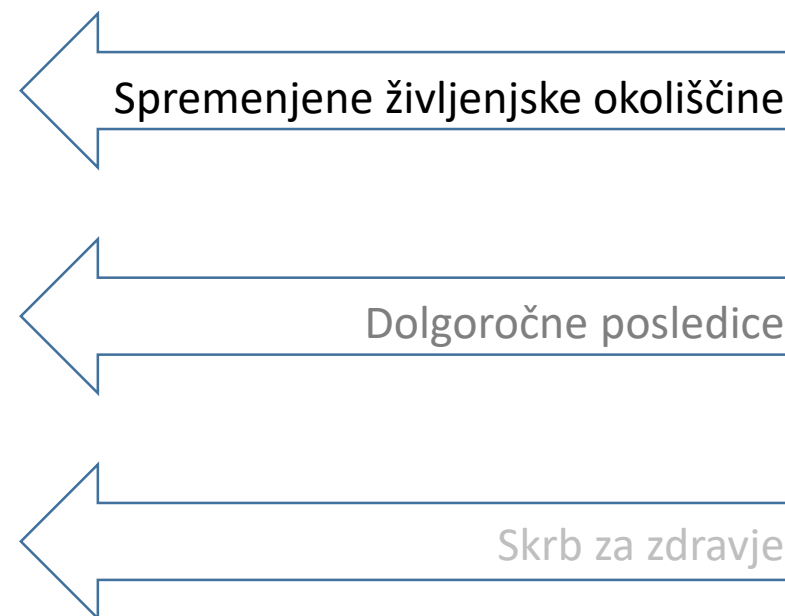
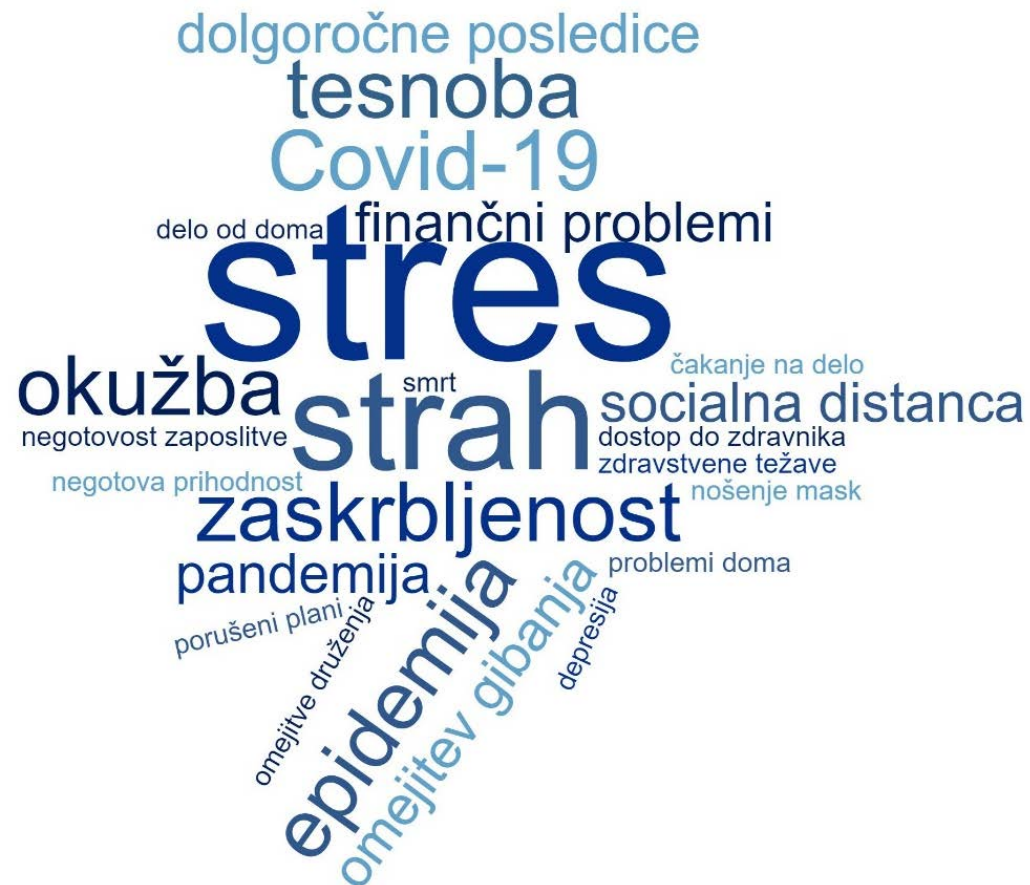
# Kdo je najbolj izpostavljen?

Osebnostne razlike večje in pomembnejše od demografskih!



(Modersitzki idr., 2020; Zager Kocjan idr., 2020)

# Kaj nas je najbolj spravljal v stres?



(Zager Kocjan idr., 2020, Rostoharjevi dnevi)

# Mehanizmi vpliva: Nezadovoljenost in frustriranost temeljnih potreb

## ⇒ avtonomnost

Občutek, da svoje aktivnosti, izkušnje in vedenje sami izbiramo in je v skladu z občutjem jaza in ne, da so zunanje sile in pritiski vzrok našega vedenja.

## ⇒ kompetentnost

Občutek, da smo sposobni in učinkoviti v svojih akcijah, da imamo učinek na okolje in da dobimo želen rezultat iz njega.

## ⇒ povezanost

Občutek povezanosti z drugimi, medsebojne ljubezni in skrbi; občutek stalnega, intimnega odnosa z ljudmi, ki nas imajo radi.



# Mehanizmi vpliva: Nezadovoljenost in frustriranost temeljnih potreb



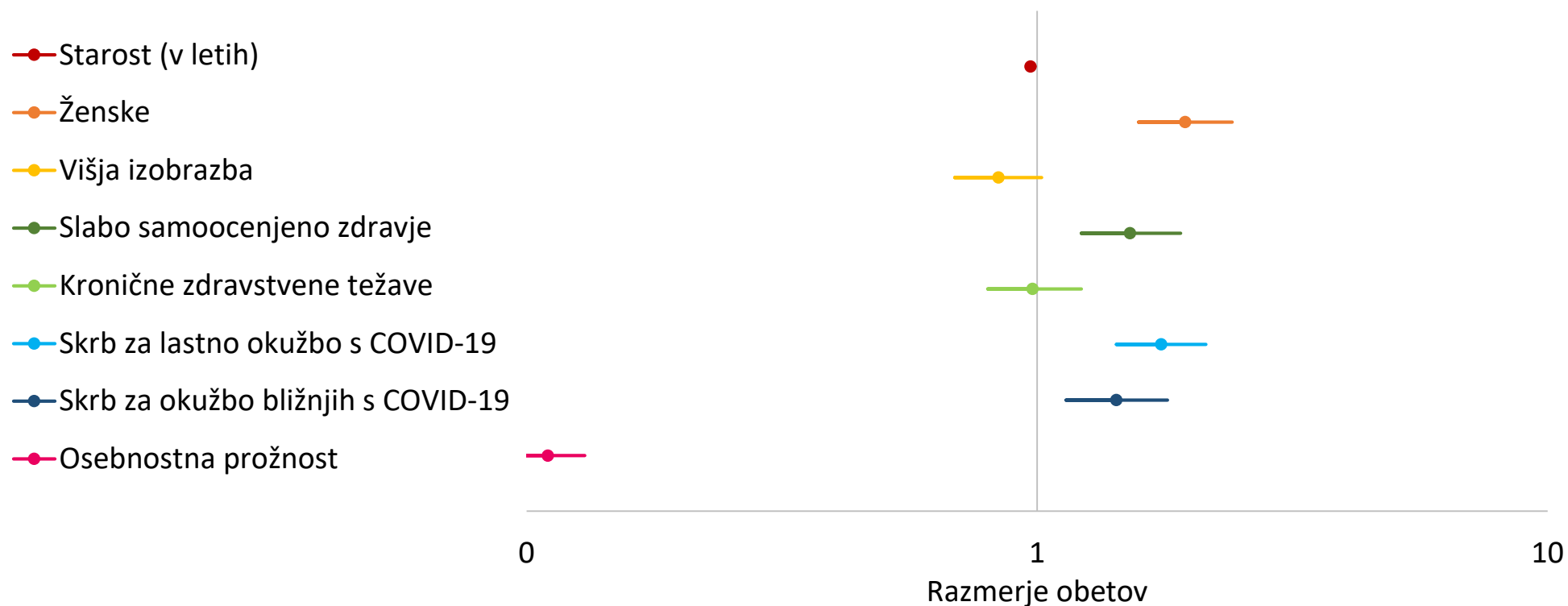
(Avsec idr., v recenziji)

# Osebnostna prožnost kot varovalni dejavnik

- Zmožnost, da dobro funkcioniramo tudi v neugodnih okoliščinah, se učinkovito spopademo s stresnimi okoliščinami in hitro okrevamo (Grossman, 2017).
- Bolj osebnostno prožni (ne glede na demografske in zdravstvene značilnosti) doživljajo manj stresa in poročajo o višjem blagostanju med epidemijo covid-19 (Kavčič idr., 2020; Zager Kocjan idr., 2020).
- Delno stabilna lastnost, ki pa jo lahko z nekaterimi tehnikami učinkovito razvijamo (Chmitorz idr., 2018; Folkman in Greer, 2010).



# Osebnostna prožnost in stres



(Kavčič idr., 2020)

# Zaključki

- Epidemija covid-19 ni prinesla le tveganj za fizično zdravje, ampak tudi kopico neprijetnih sprememb v našem vsakodnevnem življenju in negotovosti v prihodnosti.
- V splošni populaciji porast simptomov različnih duševnih težav (dejavnik tveganja za kronične bolezni in večjo smrtnost).
- Epidemija nas je prizadela na različne načine, poleg tega pa smo tudi **različno opremljeni za spoprijemanje** s stresom in spremembami: velike medosebne razlike.
- Pomembna usmerjenost na zadovoljevanje temeljnih psihičnih potreb (**povezanost, avtonomnost, kompetentnost**) in krepitev **osebne prožnosti**.

**Hvala za pozornost!**