**Kako pomažemo našim klijentima u doba Korone?**

Korona virus je jedan od najvećih zdravstvenih izazova sa kojima se svijet suočio poslednjih decenija. U poslednjim mjesecima izaziva univerzalnu zabrinutost i pred cijelo čovječanstvo postavlja zahtjeve za prilagođavanjem na nove načine.

Kada je riječ o Javnoj ustanovi Kakaricka gora, ova globalna pandemija je takođe uticala na izmjenjen rad naše ustanove, ali vjerujemo da nije na rezultate i kvalitet usluga koje pružamo.

 Kako je korona uticala na neke apsekte zavisnosti?

Primarne mjere zaštite od COVID-19 koje su donjete u cilju sprječavanja širenja virusa, uticale su na socijalno distanciranje, ograničeno kretanje, izmijenjenoradno funkcionisanje.

Ono što je važno u trenucima kada su neizvjesne okolnosti, jeste podrška drugih, kao i znanje da možemo da računamo na kontakt sa drugima. Upravo zato psiholozi su naglašavali da se koristi termin fizička distanca, a ne socijalna.

Još jedna posledica COVID-19 epidemije jesu izmijenjene dnevne rutine, drugačije organizovano radno vrijeme, ograničeni vidovi zabave i organizacije slobodnog vremena što za neke od nas može značiti gubitak strukture a za druge, pak, gubitak svrhe.

Na stresne situacije ljudi reaguju drugačije, promjenjenim emocionalnim reakcijama, promjenom ponašanja. Zato je važno da osobe pored mjera koje preduzimaju radi zaštite od korona virusa, preduzmu i mjere da zaštite svoje mentalno zdravlje.

Iako je pandemija možda donijela prepreke kada je u pitanju dolazak do supstanci nije uticala na zloupotrebu istih. Naime, globalno stanje pandemije je dovelo da problemi koji leže ispod adikcije postanu zastupljeniji i vidljiviji. Stres, dosada, depresija, anksioznost su postali problem većini, a svi ovi problemi su direktno povezani sa povećanom zloupotrebom psihoaktivnih supstanci, alkohola.

Ono što je evidentno jeste da ljudi tokom pandemije, u slobodnom vremenu imaju poriv da konzumira više svega, bilo to hrana, video igrice, serije, nekad i psihoaktivne supstance uključujući i alkohol.

Važno pitanje na koje treba obratiti pažnju jeste kako problem zavisnosti utiče na širenje korona virusa.

Opasnost od predoziranja je zavisnicima mnogo veća nego opasnost od smrti usled COVID infekcije, ali moramo misliti na mogućnost širenja korona virusa, moguće posljedice toga, kao i koliko su zavisnici osjetljiva grupa.

Zavisnici koji unose psihoaktivne supstance intravenski, imaju znatno veći rizik od srčanih i plućnih infekcija a tu su svakako zastuljena i druga hronična oboljenja poput hepatitisa C i HIVa, što dodatno narušava opšte zdravstveno stanje. Sve ovo zajedno upučuje da bi COVID infekcija uticala na zavisnike sa mnogo više štetnosti nego na opštu populaciju.

Ono što je drugačije tokom pandemije korona virusa u našoj ustanovi jesu izmijenjene okolnosti organizacije određenih aktivnosti.

Jedan aspekt rada koji je promjenjen jesu grupe podrške nerezidentima, klijenti koji su završili tretman od 12 mjeseci u našoj ustanovi i sada ulaze u drugu fazu tretmana, koja podrazumijeva dolazak u ustanovu, prisustvo na grupnim psihoterapijama i prisustvo zajedničkoj grupu sa ostalim nerezidentima kao i klijentima koji su na tretmanu. Kako su novim preporukama IZJ u ustanovama kolektivnog smještaja, zabranjene posjete, tako naši klijenti nisu mogli dolaziti na grupne terapije u ustanovi. Kao alternativu tome uveli smo grupe podrške nerezidenzima preko online platformi, sa povećanim brojem takvih sastanaka. Ono što dobijamo kao povratnu informaciju od klijenta, jeste da im ovakve grupe znače, ali da naši klijenti mnogo više dobijaju razgovorom uživo. Onlajn grupe nemaju mogućnost osmjeha, pogleda, niti reakcije drugih i ono što je možda i najvažnije osjećaj prave povezanosti, pripadnosti.

Ove mjere uticale su kako na klijente koji su van ustanove tako i na klijente koji su trenutno na tretmanu. U situaciji kada klijenti koji su na tretmanu, nemaju uživo kontakt sa klijentima koji uspješno apstiniraju, dešava se da ne dobijaju direktnu poruku da se može voditi kvalitetan život bez psihoaktivnih supstanci.

Ono što takođe izostaje jeste prilika da vide, ostvare direktan kontakt sa ljudima koji uspješno apstiniraju više godina.

Izolacija je obavezna tema rada na grupnim terapijama u našoj ustanovi, i nešto na šta smo obraćali pažnju i prije pojave COVID-19, kao na jedan od oblika ponašanja koje je mnoge zavisnike vratilo u recidiv. Većina zavisnika brzo stekne utisak da su odbačeni ili da ih niko drugi ne razumije, neki odluče da se povuku, kako bi izbjegli moguću neprijatnost.

Promjenjen rad ustanove odnosi se i na organizaciju posjeta i vikend izlazaka. Klijenti koji su trenutno na tretmanu duži period nisu imali mogućnost posjete, kao ni vikend izlazaka, što je uticalo na proces resocijalizacije klijenata. Kao odgovor na moguće negativne posljedice toga, ono što smo preventivno uradili bilo je povećanje broja telefonskih poziva klijenata ka članovima porodica. Takođe i stručni tim je češće u komunikaciji sa klijentima koji su nedavno završili tretman. Trenutno u našoj ustanovi su mogući prijemi pod posebnim uslovima, uz negativan PSR test na COVID19 i samoizolaciju u trajanju od 14 dana.

Ono što želimo da poručimo u ovom trenutku našim klijentima jeste sledeće:

*Ne tražite od sebe nemoguće. Potpuno je normalno i očekivano da budete zabrinuti povodom aktuelne situacije. Zabrinutost je je funkcionalna emocija koja je povezana sa realističnom procjenom onoga što se dešava oko vas. Planirajte svoj dan, napravite strukturu vremena i organizaciju kako bi funkcionalno iskoristili vrijeme. Uzimanje alkohola ili droga kako bi redukovali napetost, možda če kratkoročno ispuniti cilj, ali na duge staze stvoriće vam ozbiljne probleme.*

Kontinuirana usamljenost i izolacija su uvijek okidači ljudima da konzumiraju alkohol i droge, naročito u situacijama neizvjesnosti i produženog stresa. Zbog toga je potrebna adaptacija čitavog sistema kao i izgrađena mreža solidarnosti i podrške.

Na kraju, možemo zaključiti da je epidemija COVID-19 imala veliki uticaj i na zavisnike, čije posljedice ćemo moći u potpunosti da sagledamo tek kroz neko vrijeme, najvjerovatnije kada epidemija prođe. Izmijenjena svakodnevnica, ograničeni socijalni kontakti  i izolacija su naročito bili i biće zahtjevni za one koji su procesu oporavka.

 Stručni tim JU Kakaricka gora

Aida Kerović, socijalna radnica

Nikola Ralević, psiholog