

## EFECTELE PANDEMIEI ASUPRA PSIHICULUI ȘI COMPORTAMENTULUI UMAN

**Neaga Susanu<sup>1</sup>**

Apariția pandemiei a determinat o schimbare a comportamentului uman a stilului de viață și a realității în care trăim. Aproape toți oamenii erau concentrați pe activitatea profesională pe succesul în plan profesional, social, familial. Odata cu apariția pandemiei cu toții a trebuit să ne adaptăm situației nou create, regulilor/legilor nou apărute pentru a supraviețui virusului COVID -19.

Specialiștii în psihologie socială au publicat concluzii preliminare privind modificarea comportamentului uman în perioada de pandemie. Dar, pentru concluzii în urma cărora vor fi posibile unele măsuri studiile trebuie să se desfășoare pe o scala mai mare de timp. Vorbind despre COVID-19 în primul rând avem sentimentul de incertitudine, stare care vine cu alte multe trăiri precum: izolare, anxietate, tristețe, etc. Toate persoanele din jurul nostru se confruntă cu un sentiment de pierdere în aceste momente.

Există sentimente, stări, emoții dificile pe care le putem experimenta în timpul pandemiei, tristețe, dezamăgire, furie, vinovăție, frustrare sau singurătate, care, sunt răspunsuri normale în această perioadă, la condiții anormale. Ne întristăm și experimentăm durerea și pierderea. Este important să adoptăm o abordare plină de compasiune pentru noi înșine și pentru cei din jurul nostru.

La nivel de reacție primară, mintea noastră știe că se întâmplă ceva rău, dar nu-l poate identifica este practic imposibil să-ți faci o reprezentare. Acest lucru ne fragmentează sentimentul de siguranță care pe parcurs se pierde. Nu realizăm dacă acest lucru, pierderea siguranței, este trăită de toate persoanele sau ni se întâmplă numai nouă.

Cu certitudine aproape toți simțim la fel. Este o experiență complet nouă pentru toți fiecare o gestionează în felul său, ne induce o stare de disconfort psihic la nivel global, nu doar individual.

Cele mai importante modificări au apărut în:

- Comportamentul moral. A apărut o primă categorie de persoane altruiste și o a doua categorie de persoane ignorante. Prima categorie și-au oferit ajutorul persoanelor vulnerabile, au ajutat pe cei aflați în dificultate dovedind multă empatie, compasiune,

---

<sup>1</sup> Lect. univ.dr., Universitatea Danubius din Galați, E-mail: neli\_susanu@univ-danubius.ro.

înțelepciune. A doua categorie, persoanele ignorante nu au respectat restricțiile, au negat existența virusului, chiar solicitând să le fie urmat exemplul.

- Comportamentul legat de aprovizionare. Multe persoane au făcut cumpărături în exces „aflați în stare de panică”, au golit magazinele, sugerând și altor persoane (copii, colegi, vecini, rude), să le urmeze exemplul.
- Comportamentul de evitare. În urma măsurilor luate de guvernanți s-au impus reguli de distanțare socială, în acest mod au apărut diviziuni sociale și grupuri în funcție de credință/viziunea fiecăruia asupra pericolului pandemiei.
- Ca răspuns la stare de pandemie, solidaritatea social-umană a ajutat și ajută în continuare să se treacă peste această criză.
- Pentru gestionare cât mai bună efectelor psihologice asupra comportamentului uman cauzate de pandemiei OMS a recomandat:
- Starea de anxietate este normală și se recomandă informarea din surse sigure.
- Activitățile trebuie diversificate, chiar completate cu unele noi sau unele pentru care nu ne găseam timp.
- Permanent trebuie să comunicăm cu persoanele apropiate din viața noastră.
- Discutați problemele sentimentale, emoționale cu persoane calificate în domeniu, medici, psihologi, psihoterapeuți etc.
- Respectând măsurile de protecție ajutați alte persoane aflate în situații dificile.

### **Efectele psihologice ale carantinei în timpul epidemiei de coronavirus**

**Carantina** este definită ca: *Separarea indivizilor care este posibil să fi fost expusi unei boli infecțioase de restul populației, pentru a determina dacă sunt bolnavi și astfel să reducă riscul infectării altora.*

În timpul focarului de coronavirus (COVID-19), carantina a fost folosită ca strategie de sănătate pentru reducerea transmiterii bolii. Eforturile de carantină au variat de la carantina în masă a marilor orașe, până la izolarea în facilități oferite de stat, la autoizolare la domiciliu. În timp ce carantina în general slujește binele public, este de asemenea asociată cu provocări psihologice pentru cei aflați în carantină și pentru persoanele care asigură asistența medicală persoanelor, care au în îngrijire un număr foarte mare de bolnavi.

Majoritatea deciziilor administrative, profesionale, politice din perioada de carantină, revin persoanelor de conducere din sistemul de sănătate publică. Aceste decizii se referă în special la unii dintre factori relevanți pentru funcționarii înalți din sănătatea publică, cum ar fi cel local, de stat, și autoritățile sanitare, întrucât ia în considerare rolurile lor în gama de efecte psihologice legate de carantină.

Stresorii de carantină și consecințele lor psihologice pot expune indivizii la stresori atât în perioada de carantină cât și după, cu consecințe psihologice acute și pe termen lung.

Efectele carantinei pot include simptome de stres posttraumatic, anxietate și depresie și răspunsuri precum frica, mânia/iritabilitatea, insomnia, oboseală, detașare și comportamente de evitare, afectate concentrării și diminuarea performanței în muncă.

Se recomandă:

- Adunarea și utilizarea de cunoștințe și expertiză: Factorii de sănătate comportamentali în dezastre și alte evenimente extreme sunt o zonă foarte specializată în științele comportamentale. Liderii din sănătatea publică sunt încurajați să caute o astfel de expertiză în propriile sisteme, precum și dintre liderii din mediul academic și alte entități guvernamentale. Odată identificate, sunt necesare strategii pentru a asigura integrarea expertizei lor în procesul de luare a deciziilor utilizate de liderii de sănătate publică.

- Monitorizarea consecințelor psihologice - impactul psihologic variază mult în funcție de natura evenimentului, stadiul evenimentului, geografia și alți factori. În plus, aceste efecte se schimbă frecvent în timp în funcție de amenințare și a de impactul eforturilor de intervenție. Monitorizarea eficientă a impactului și adaptarea strategiilor vor contribui la asigurarea faptului că eforturile sunt concentrate unde este cel mai necesar.

Aceste consecințe sunt experimentate de diverși indivizi precum cei în carantină, familiile lor, furnizorii de servicii medicale și de sănătate mintală și alții.

## **Reluarea Activitatilor după Pandemie**

Reluarea stilului de viață, după o absență de trei luni (de schimbarea a ritmului), poate constitui o problemă pentru foarte multe persoane. Oamenii sunt obligați să se adapteze la un nou stil de viață pentru o perioadă mai scurtă sau mai lungă de timp folosind o serie de măsuri de protecție. Pentru unii aceste măsuri care le solicită un anumit efort, poate avea un impact psihologic ce le poate afecta stare de sănătate.