

„Блага паника је нормална физиолошка реакција, али много панике сужава човеку свест и онемогућава га да буде рационалан. Зато отворите прозор, луфтирајте се. Погледајте на небо и сунце које је ту и које нам говори да је природа на нашој страни и да ће нам помоћи“, каже за Данас др Славица Ђукић Дејановић, неуропсихијатар и министарка без портфеља.



Она се, с обзиром да има више од 65 година, од дана увођења ванредног стања налази у изолацији у својој кући у Крагујевцу. Са њом су супруг који такође спада у ризичну групацију, као и мајка која има 92 године.

***Како се у изолованом простору борити против страха и негативних информација које свакодневно слушамо?**

– Морамо пре свега рећи да смо ми онај исти народ који је успео да се организује у време бомбардовања, а старији и у време вариоле вере. Без обзира колико је наука напредовала природа је просто моћнија од човека и ми сада морамо да предузмемо све епидемијске мере и чини ми се да је доста коректних радњи урађено. Сама чињеница да дневно имамо по десетак новооболелих, а нема тог наглог епидемијског скока нам просто говори да здравствени систем и наши епидемиолози заслужује аплаузе. А оног момента када нам се учини да почиње да нас изневерава сопствена напетост и страх, јако је важно чисто физички научити како се дише, како се опуштају мишићи. Да научимо на који начин да се вежемо за неку неутралну тему, разговор на тему која је далеко од епидемије, отприлике где смо све били на летовању, кога бисмо волели да сретнемо, шта бисмо питали некога ко је далеко, а ко би сад дошао и изненадио нас. Такви неутрални разговори који не изазивају ни много среће, ни много туге, просто одвлаче особу од паничног понашања.

***Они који живе сами и који немају пријатеље, ни са ким да поделе размишљања, како они да савладају панику због надолазеће болести и изолације?**

– Њима је заиста најтеже, јер су као начин сопствене психолошке подршке имали до сада имали чињеницу да могу да се обуку, изађу, да купе неке потрепштине, сретну комшију. То им је било социјално богатство. Али то су трезвени људи који разумеју да је смртност код старијих људи јако висока, да просто одлука која је на свима нама мора да нам послужи да се и на тај начин боримо. Да ми који смо најосетљивији будемо што мање изложени ризику, па ћемо онда надокнадити све то. Волонтери прихватају да дођу до врата таквих особа, да им донесу храну, лекове, размене пар речи и то је минорни облик комуникације. Сва срећа да имамо ИТ технологију и да су и старији људи при телефонима и да могу да комуницирају. Потребно је да размишљају да је све пролазно и да су се завршила и нека друга тешка времена, и да ће се завршити и ово.

***Најстарији на селима, где нема волонтера, често ни ТВ програма, заиста су препуштени сами себи?**

– Они имају сличан проблем као и иначе. И без изолације су у испражњеним селима, али имају могућност да чак оду и на своју њиву, ако немају више од 70 година. Слобода кретања није им ограничена, али се слажем да је слабо покретним људима, који немају ни партнера за друштво, а живе у удаљеним кућама, веома тешко. То јесте туга и ту би до изражаја морала да дође међугенерациска солидарност. Надам се да ће њихова деца направити план да их нешто чешће обилазе, јер њима јесте потребна подршка. Ту заиста нема волонтера.

***И ви спадате у категорију оних којима је због година старости забрањено кретање?**

– И ја сам у класичној изолацији. Радим од куће, јуче сам дала иницијативу сарадницима да Привредну комору, Уницеф, заједницу градова и општина мобилишемо и да видимо како нам иде сугестија да родитељи деце до 12 година од послодавца добију сагласност да бар један родитељ буде поред деце, јер су затворене школе. Прва два дана изолације морала сам да донесем решења за своје сараднике за рад од куће, а била сам и члан здравственог штаба и ту сам морала да завршим неке обавезе.

***Како се снабдевате храном и неопходним средствима с обзиром да сте у изолацији?**

– Ја сам у Крагујевцу са мамом која има 92 године, и супругом старијим од 65 година. Жена која се иначе брине о мојој мами нам доноси сваког јутра намирнице. Све је по протоколу, дође, пресвуче се, опере руке и онда буде са нама. Пре подне у својој соби и радим као да сам на послу. Једном дневном гледам информације о корона вирусу. Чујем се са мојом децом да видим како су они. Син ради као лекар у Лисабону, где је такође епидемија. Интересујем се за унуке који такође уче на даљину, четврти и девети разред су. И тако прође дан. Имаћу малко више времена убудуће, па ћу почети да читам. Морам и сопственом примером да покажем да старији мора да остану у кућама, мада је смртност за популацију којој ја припадам, по последњим подацима, а то је од 60 до 70 година, три одсто. Смртност се нагло повећава за старије преко 70 година. Ипак треба дати допринос стабилизацији ситуације у недељи која је пред нама, јер ће сигурно доћи до повећања броја оболелих.

***Која је ваша препорука и као неуропсихијатра, али и члана Владе?**

– Борба против корона вируса није нешто што се дешава само нама, али биће дивно ако успемо да са најмањим последицама изађемо из овог зла које је помало израз немоћи човека у борби са природом. Поручила бих да свако мора да верује у себе, у своју дисциплину, у здравствену писменост и у добро. Свако од нас има добро у себи и сви би требало да призовемо то добро које поседујемо.

(Данас)