OSIGURAVANJE ODGOVORA NA COVID-19 U CRKVAMA I VJERSKIM ZAJEDNICAMA U BIH

POSTCOVID VRIJEME:

POSLJEDICE PANDEMIJE I PSIHOSOCIJALNA REHABILITACIJA ZAJEDNICE

IMPRESSUM

Izdavač:	Nadbiskupijski centar za pastoral mladih „Ivan Pavao II“
Adresa:	Gatačka 18, 71 000 Sarajevo, Bosna i Hercegovina
Tel./Fax.:	00387 33 766 225
Mob:	00387 36 488 875
E-mail:	mladibkbih@gmail.com
Web:	www.mladicentar.org
Odgovara:	prof. dr. Šimo Maršić
Priredio:	Stefan Kukrić
Priprema i prijelom:	Miroslav Gracić

O PROJEKTU

OSIGURAVANJE ODGOVORA NA COVID-19 U CRKVAMA I VJERSKIM ZAJEDNICAMA U BIH

POSTCOVID VRIJEME: POSLJEDICE PANDEMIJE I PSIHO-SOCIJALNA REHABILITACIJA ZAJEDNICE

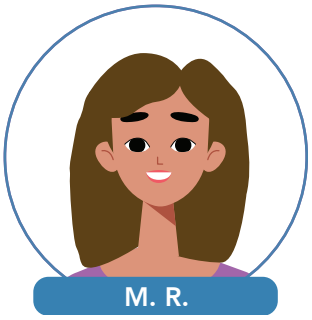
Spomenuti projekt, djelo je suradnje između NCM-a Ivan Pavao II, Međureligijskog vijeća u BiH, te partnerskih organizacija UNICEF BiH i WORLDVISION BiH uz potporu USAID-a BiH. Sam projekt za cilj je imao da kroz razgovor, predavanja i radionice podigne svijest o važnosti borbe protiv Covid-19 te psiho-socijalne podrške zajednici u postcovid vremenu. Projekt je trajao 6 mjeseci, a prema projektnoj aplikaciji zamišljeno je nekoliko susreta, predavanja i radionica te medijska prezentacija rezultata u vremenu nakon pandemije vezanih za psihološko i socijalno stanje zajednice te kako pomoći prvenstveno mladima da prebrode probleme koje je pandemija sa sobom donijela.

Korisnici ovog projekta bili su mlade osobe te odrasli od 18 do 75 godina. Predviđeno je da projekt okupi ukupno 650 direktnih korisnika, najmanje 10 vjerskih službenika te oko 5000 indirektnih korisnika. Na samom kraju projekta te su brojke i veće. Tako je kroz implementaciju projekta odnosno granta sudjelovalo više od 800 direktnih korisnika, oko 10000 indirektnih korisnika te pedesetak vjerskih službenika.

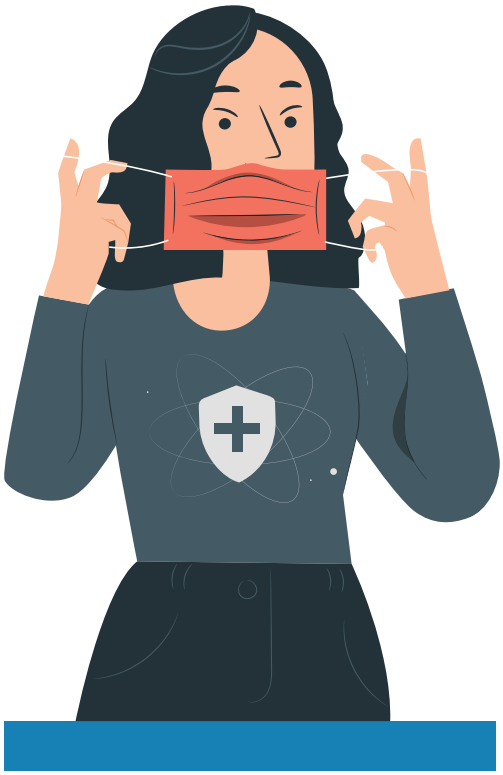
Glavne teme koje je projekt obuhvatio bile su: Covid-19 virus, povijest bolesti i pandemije, statistika, poruke Svjetske zdravstvene organizacije, vakcine protiv zaraze, medijska popraćenost i izvještavanje o događajima pandemije, problemi djece i mladih tijekom vremena pandemije, problemi odraslih tijekom pandemije, psihološke, socijalne, ekonomske, i općenito društvene promjene tijekom pandemije, mentalno zdravlje u vremenu Postcovida i sl.

Sam projekt je realiziran u Sarajevu, Kornici, Zenici, Jelahu, Odžaku a medijski popraćen Katoličkim tjednikom, portalom Nedjelja.ba, Radio Marijom BiH te obavijestima i izvješćima na službenim stranicama i društvenim mrežama Nadbiskupijskog centra za pastoral mladih „Ivan Pavao II“ te Međureligijskog Vijeća u BiH.

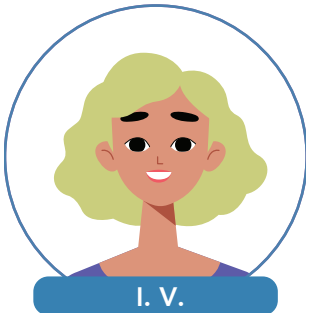
Kroz ovaj projekt okupljen je veliki broj sudionika, ali i stručnih predavača koji su na veoma zanimljiv način razmišljali i razgovarali o temi posljedica pandemije Covid-19 bolesti. Od iznimne je važnosti naglasiti kako su svi sudionici dobili prostor za rješavanje određenih dilema i problema ne samo sami sa sobom ili nekom od stručnih osoba nego s vlastitom zajednicom kojom su u trenutku realizacije projekta bili okruženi. Jedan od glavnih ciljeva projekta bio je razgovor o posljedicama i problemima na što smo odgovorili na poseban način. Osim stručnih predavanja i radionica, mladima i odraslima dali smo mogućnost da oči u oči s nekim od predavača razgovaraju o osobnim, obiteljskim ili bilo kakvim drugim životnim problemima, što su svi sudionici naveli kao savršenu priliku za kratki razgovor koji mnogo toga može promijeniti. Obišli smo osim Sarajeva i neke manje sredine te se susreli s ljudima kojim je nakon Covid-19 pandemije, susret bio izrazito potreban. Kao koordinator ovog projekta ispred Katoličke crkve u BiH, istinski sam radostan što smo dobili priliku mnoge posjetiti, o mnogočemu razgovarati i mnoge posljedice i probleme koje je pandemija sa sobom donijela, u određenoj mjeri popraviti i na licima sudionika nakon susreta vidjeti iskren osmijeh koji je nekoliko godina bio skriven iza zaštitne maske.



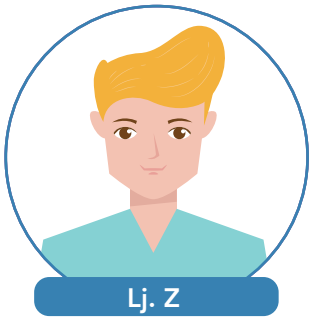
Sudjelovanjem na ovom projektu i slušanjem predavanja o posljedicama virusa dobila sam jasnu sliku koliko je taj isti virus utjecao na mene kao i na sve mlade koji su ga proživjeli. Shvatila sam koliko je zapravo bitno biti osviješten i imati percepciju čitavog školovanja i generalnog socijalnog života, te isto tako koliko je bitan razgovor o mentalnom zdravlju kroz ovaj period. Predavanja su me osvijestila da smo se zapravo svi osjećali isto i da to nije bio samo moj osobni problem.



Sudjelovanjem u ovom projektu, s određenim vremenskim odmakom do pandemije, shvatila sam koliko je pandemija utjecala na sve. Mislila sam da je pandemija prošlost, nešto što je bilo i prošlo. Međutim, kroz aktivnosti ovog projekta shvatila sam koliko imamo potisnutih strahova i strepnji. Također smatram da većina ljudi uopće nije svjesna posljedica koje je ostavila pandemija, te je jako teško privoljeti ljude na sudjelovanje u ovakvim aktivnostima, jer mnogi smatraju, kao što sam i ja prije projekta, da je pandemija stvar prošlosti. Aktivnosti kroz ovaj projekt su bile veoma zanimljive i podržavajuće, te smatram da su svi koji su se odazvali na radionice imali mogućnost osvijestiti sve probleme koje je prouzrokovala i za sobom ostavila pandemija, te se lakše i uspješnije suočiti s njima.



Prisustvovala sam na tri predavanja u sklopu projekta i ono što mogu reći jeste da je pozitivno utjecalo na mene jer nam je prvi put pružena prilika da razgovaramo o posljedicama virusa koje su jako pogodile moju generaciju. Ja sam u trenutku početka virusa bila treći razred srednje škole. Maturirala sam online. Nisam doživjela ekskurziju i maturalno večer. Sve to je prouzrokovalo nezadovoljstvo i bunt. Ovaj projekt je dao do znanja da ipak netko želi čuti kako se to odrazilo na nas. Mene je ohrabrilo da razgovaram puno više o svojim osjećajima i potaknulo me da zatražim razgovor sa psihologom što sam i učinila. Ne nužno radi posljedica korona virusa, ali definitivno zbog toga što sam spoznala da upravo sada treba razgovarati o problemima koji meni stvaraju teret jer postoji netko tko želi čuti i pomoći.



Kroz projekt psihosocijalne rehabilitacije zajednica, gdje svrstavamo i Crkvu, pokušali smo doći do nekih konkretnijih odgovora na pitanja o posljedicama korona-kriza. Najvredniji odgovor su ponudili sudionici na našim predavanjima koji su se uključivali sa svojim reakcijama i iskustvima i to kvalificiram kao najveći doprinos ovoga projekta. Istina, medijski i javni prostor se poprilično zasitio izvještajima o korona-krizi, ali netko je pozvan baviti se i posljedicama koje je ista prouzročila. Tako je svako predavanje bilo zaključeno pitanjima, raspravom i razgovorom koji u konačnici pomažu ljudima organizirati svoj život usprkos posljedicama koje izazivaju traumatski događaji, kao što je bilo vrijeme korona-kriza. Konkretan učinak projekta je u tome što se sa sociološke-psihološke i teološke strane sudionike usmjeravalo na rehabilitaciju u zajednica kojima pripadaju, a način kojim pojedinac i zajednica najbolje uređuju vlastiti život je razgovor koji može ponuditi i određena rješenja za konkretne izazove.

r. br. Aktivnosti	Datum aktivnosti	Mjesto realizacije aktivnosti	Ukupan broj sudionika	Ukupno muških sudionika	Ukupno ženskih sudionika	Ukupno vjerskih službenika
1.	17.12.2022.	Sarajevo	22	12	10	1
2.	09.02.2023.	Sarajevo	24	12	12	1
3.	10.02.2023.	Sarajevo	28	11	17	1
4.	17.02.2023.	Sarajevo	43	8	35	0
5.	25.02.2023.	Kornica	106	49	57	6
6.	27.02.2023.	Sarajevo	22	22	0	22
7.	10.03.2023.	Sarajevo	25	11	14	6
8.	11.03.2023.	Sarajevo	76	63	13	9
9.	31.03.-02.04.2023.	Kornica	20	8	12	1
10.	03.05.2023.	Sarajevo	16	9	7	2
11.	04.05.2023.	Zenica	17	6	11	4
12.	10.05.2023.	Jelah	57	24	33	2
13.	11.05.2023.	Sarajevo	19	10	9	1
14.	17.05.2023.	Odžak	14	2	12	2
15.	06.03.2023.	Radio emisija	323	0	0	0
		UKUPNO:	812	247	242	58

r. br.	Datum	Mjesto	Aktivnost
1.	17.12.2022.	Sarajevo	Predavanje i radionice za sportske trenere i sportaše iz BiH
2.	09.02.2023.	Sarajevo	Predavanje i radionice za studente UKS „Emaus“
3.	10.02.2023.	Sarajevo	Predavanje i radionice za vršnjačke edukatore međureligijskog projekta „Koračajmo zajedno“
4.	17.02.2023.	Sarajevo	Predavanje i radionice za vršnjačke edukatore i animatore NCM-a
5.	25.02.2023.	Kornica	Predstavljanje projekta i razgovor o posljedicama pandemije sa župljanima
6.	27.02.2023.	Sarajevo	Predstavljanje projekta i razgovor o posljedicama pandemije sa vjerskim službenicima
7.	10.03.2023.	Sarajevo	Predstavljanje projekta i ciljeva projekta vijećnicima Vijeća za mlade VN
8.	11.03.2023.	Sarajevo	Sportski susret KMNL
9.	31.03.-02.04.2023.	Kornica	Vikend susret za animatore NCM-a
10.	03.05.2023.	Sarajevo	Javna tribina za župljane
11.	04.05.2023.	Zenica	Javna tribina za župljane
12.	10.05.2023.	Jelah	Javna tribina za župljane
13.	11.05.2023.	Sarajevo	Javna tribina za studente
14.	17.05.2023.	Odžak	Javna tribina za župljane
15.	06.03.2023.	Radio emisija	Gošća psihoterapeut i socijalni pedagog Mirjana Gavrić

PREDAVAČI

MIRJANA GAVRIĆ

psihoterapeut za djecu i adolescente i socijalni pedagog

dr. med. GORAN LUČIĆ

liječnik opće prakse i specijalizant pedijatrije

SVJETLANA KESEDŽIĆ

dipl. pedagog-psiholog

ANTONIO TOPALOVIĆ

mag. pedagogije

dr. vlč. LJUBO ZADRIĆ

doktor teologije
i past. suradnik u NCM-u

vlč. IVAN DRAGIČEVIĆ

magistar teologije
i past. suradnik u NCM-u

ANA MAJIĆ

dipl. med. sestra, DZ „Odžak"
i djelatnica centra za mentalno zdravlje

ZDENKA LUJIĆ

dipl. med. sestra, DZ „Odžak"

UVOD

Pandemija COVID-19, koju je izazvao novi koronavirus SARS-CoV-2, zauvijek je promijenila naš svijet. Ova globalna zdravstvena kriza ne samo da je donijela izazove u medicini i javnom zdravstvu, već je imala i dubok utjecaj na različite aspekte društva, uključujući vjerske institucije poput Crkve.

Pandemija COVID-19 izazvana koronavirusom SARS-CoV-2 predstavljala je globalnu krizu koja je duboko utjecala na sve aspekte našeg života. Uz izravni utjecaj na fizičko zdravlje, socijalnu interakciju i gospodarstvo, pandemija je također ostavila trag na mentalno zdravlje ljudi diljem svijeta. U okviru ove istraživačke studije, usredotočit ćemo se na iskustvo pandemije COVID-a i njezin utjecaj na mentalno zdravlje.

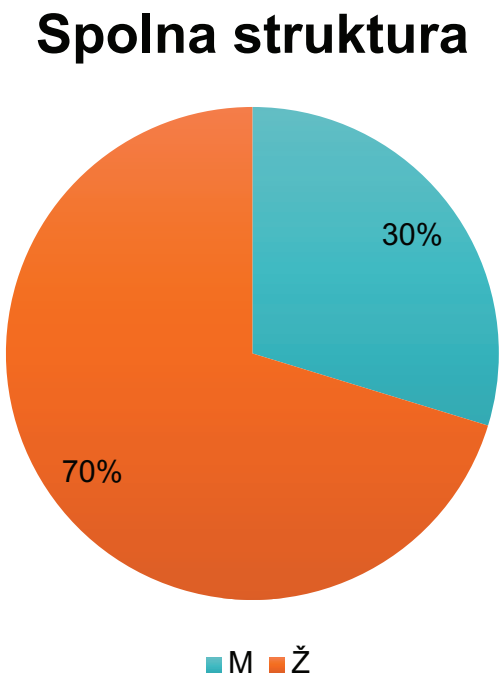
Iskustvo pandemije COVID-a odnosi se na intenzivan i iznenadni početak pandemije koji je rezultirao masovnim poremećajima u društvu i izazvao val emocionalnih reakcija kod pojedinaca. Ovaj brzi i nepredvidivi razvoj situacije, koji je obuhvatio širenje virusa, uvođenje restriktivnih mjera, zatvaranje škola i radnih mjesta, te gubitak života, stvorio je kompleksan okvir za istraživanje mentalnog zdravlja.

Ovo istraživanje zasnovano na subjektivnim percepcijama ispitanika o pandemiji, utjecaju iste na mentalno zdravlje, opću dobrobit i zajednicu. Podaci su prikupljani tijekom realizacije projektnih aktivnosti u sklopu projekta Osiguravanje odgovora na Covid-19 u crkvama i vjerskim zajednicama u BiH te ne predstavljaju reprezentativan uzorak za donošenje zaključaka na nivou populacije. No s druge strane, ti uvidi mogu biti važni za razumijevanje potreba i razvoj adekvatnih mjera podrške te intervencija u zajednici.

Važno je napomenuti da ovo istraživanje ne predstavlja zdravstvenu ili medicinsku studiju, već isključivo istražuje stavove ljudi o njihovoj percepciji oporavka od posljedica pandemije i samoj pandemiji. Ovi rezultati su subjektivne prirode i ne trebaju se tumačiti kao točne informacije o stvarnom stanju. Kako bi se dobila cjelovita slika, bitno je kombinirati rezultate ovakvih istraživanja s relevantnim znanstvenim i medicinskim studijama koje se bave posljedicama pandemije na mentalno zdravlje i oporavak pojedinaca.

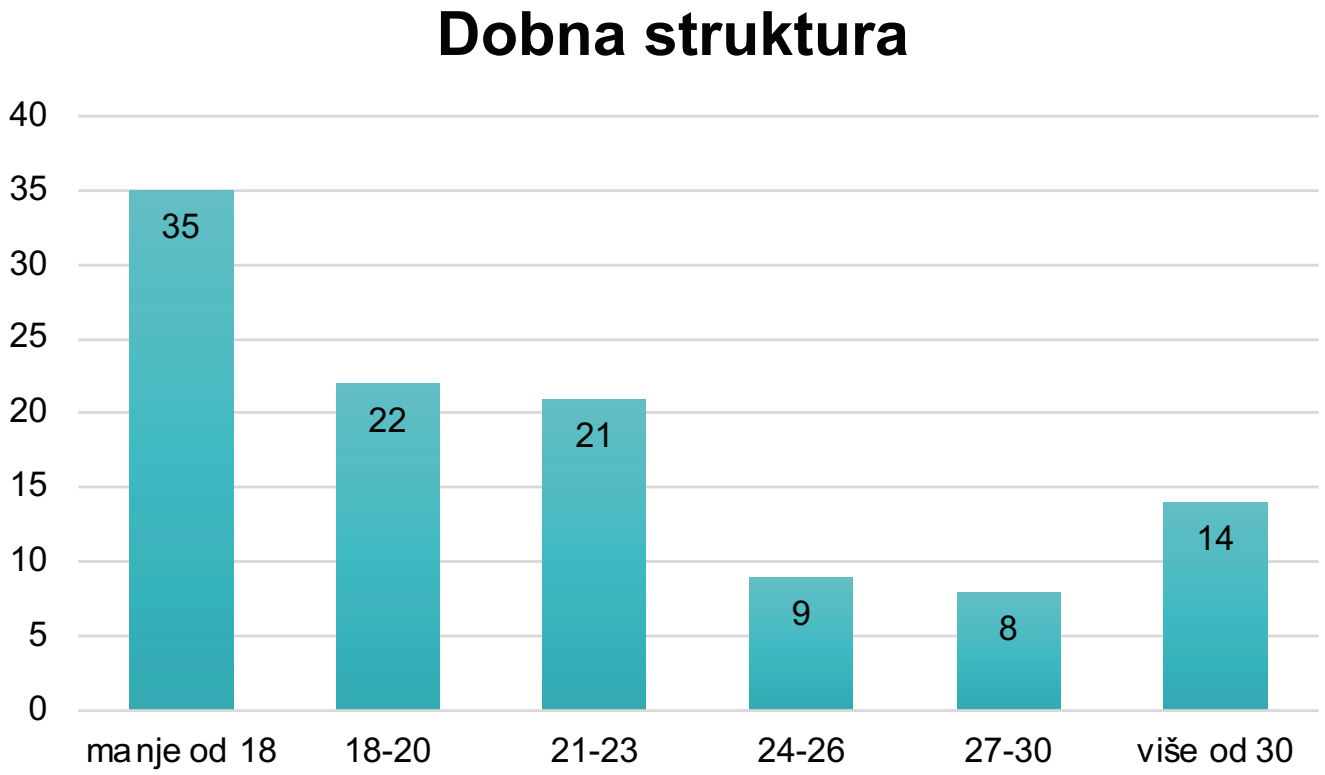
DEMOGRAFSKA OBILJEŽJA ISPITANIKA

U istraživanju je sudjelovalo ukupno 111 osoba. Ova brojka predstavlja prilično značajan uzorak koji omogućava razumijevanje percepcije i stavova ispitanika o utjecaju pandemije COVID-19 na društvo, mentalno zdravlje i stabilnost zajednice sudionika projekta Osiguravanje odgovora na Covid-19 u crkvama i vjerskim zajednicama u BiH.



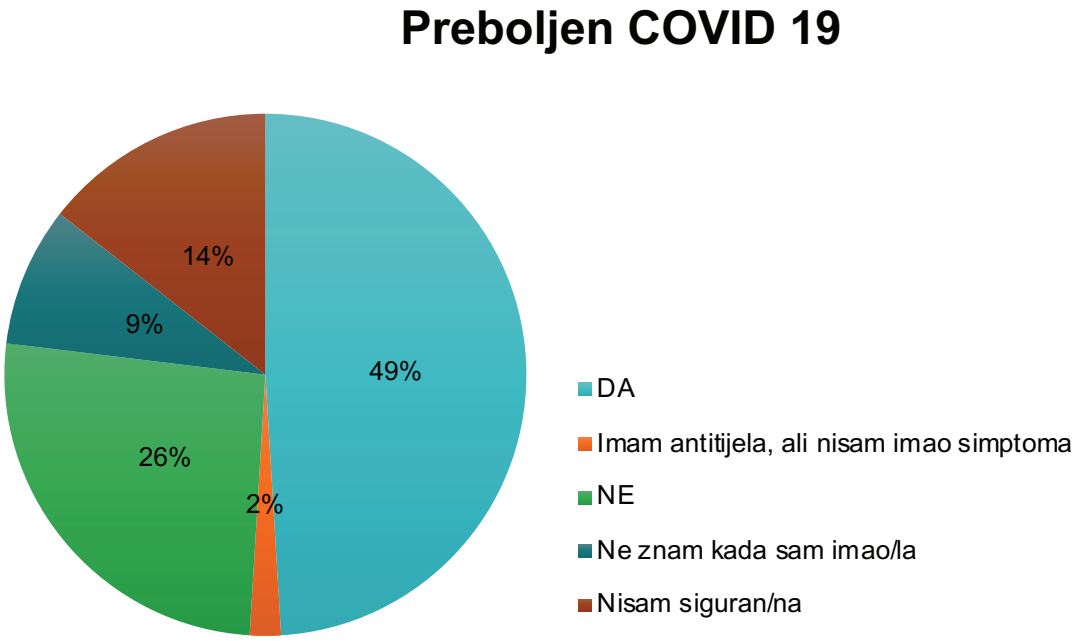
Analiza spolne strukture ispitanika otkrila je značajnu pretežnost žena u istraživanju, s udjelom od 70%, dok je udio muškaraca iznosio 30%. Nejednak omjer spolova u istraživanju, sa 70% žena i 30% muškaraca, ukazuje na značajne razlike u sudjelovanju spolova u istraživanju. Ova razlika može upućivati na specifične karakteristike ili preferencije žena koje su ih u većem broju uključile u istraživački uzorak.

Najveći broj ispitanika u ovom istraživanju je bio mlađi od 18 godina, dok su ispitanici u dobi između 18 i 23 godine bili druga najbrojnija grupa. Nakon toga, primjećujemo nešto manji broj ispitanika u dobi od 24 do 30 godina, dok se broj ispitanika iznad 30 godina blago povećava. Važno je napomenuti da je ovaj uzorak relativno mali, pri čemu čini 72% ispitanika mlađih od 23 godine, dok je 28% ispitanika starije dobi od 23 godine.



OSOBNA ISKUSTVA S COVID 19 VIRUSOM

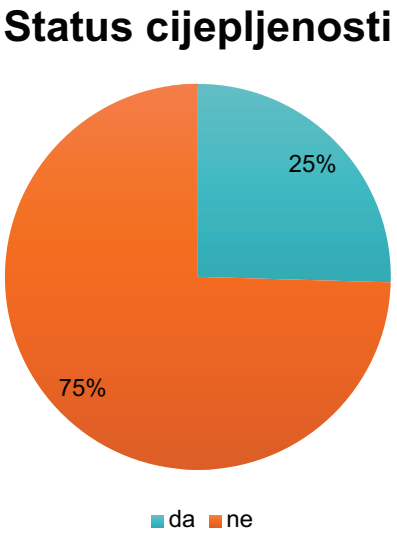
Jedna od ključnih varijabli u ovom istraživanju bilo je osobno iskustvo s COVID-19 virusom. Iz grafikona možemo zaključiti da je 49% ispitanika izjavilo da su preboljeli COVID-19, dok je 26% navelo da do sada nisu bili zaraženi. Manji postotak ispitanika, odnosno 14%, nije siguran jesu li imali ili nisu imali ovaj virus, dok 9% ne zna kada su bili zaraženi. Samo 2% ispitanika navodi da ima antitijela na COVID-19, ali da nisu osjetili simptome.

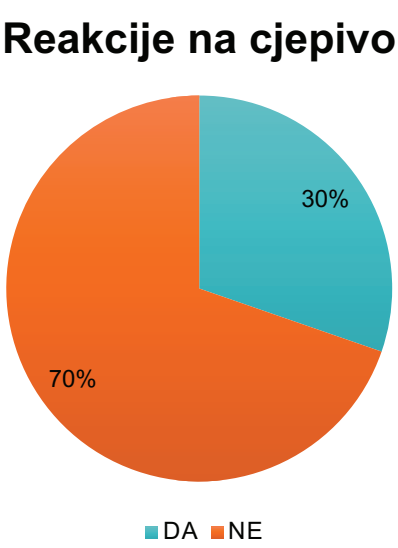


Od ukupnog broja ispitanika, 61% njih izvještava da je preboljelo COVID-19 samo jednom. Njih 20% nisu sigurni jesu li preboljeli virus samo jednom ili više puta, dok 19% ispitanika tvrdi da je imalo iskustvo obolijevanja od COVID-a više od jednog puta.

Rezultati istraživanja o cijepljenju protiv COVID-19 otkrivaju da 74% ispitanika nije primilo cjepivo, dok je 25% ispitanika izvijestilo da su cijepljeni. Zanimljivo je primijetiti da većina ispitanika, odnosno 75%, još uvijek nije odabrala ili nije imala priliku primiti cjepivo protiv COVID-19. Razlozi za takav rezultat mogu biti različiti i uključivati nedostatak dostupnosti cjepiva, nedovoljnu informiranost ili nedostatak povjerenja u cjepivo.

Uzimajući u obzir 25% cijepljenih ispitanika, njih 79% je primilo dvije doze cjepiva, 18% tri doze cjepiva, dok je samo 4% ispitanika primilo jednu dozu.





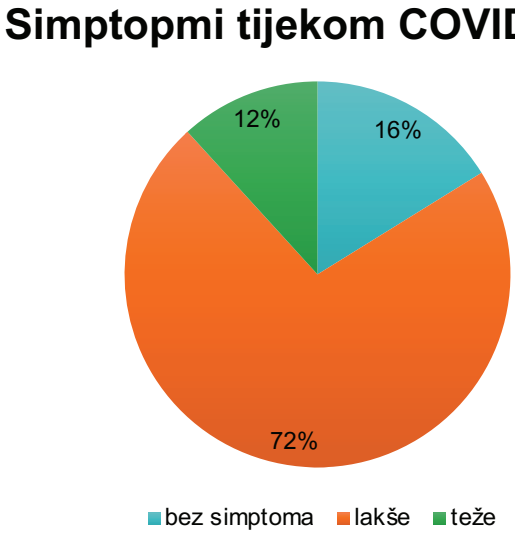
Rezultati istraživanja o cijepljenju protiv COVID-19 pokazuju da je 30% ispitanika izvijestilo o reakcijama na primljeno cjepivo, dok je 70% ispitanika izvijestilo da nije doživjelo nikakve reakcije. Ovi podaci pružaju uvid u prevalenciju nuspojava ili reakcija na cjepivo među ispitanicima.

Navedenih 30% ispitanika koji su prijavili reakcije na cjepivo ukazuju na to da postoji dio populacije koji je doživio neku vrstu fizičke reakcije nakon cijepljenja. Reakcije na cjepivo mogu varirati, uključujući blage nuspojave poput umora, bolova u mišićima, glavobolje ili blagog porasta tjelesne temperature. Važno je napomenuti da su takve reakcije obično privremene i prolazne, a predstavljaju normalan odgovor tijela na cjepivo.

S druge strane, većina ispitanika, njih 70%, izvijestila je da nisu doživjeli nikakve reakcije na primljeno cjepivo. Ovi podaci ukazuju na to da većina ispitanika nije iskusila značajne nuspojave ili reakcije nakon cijepljenja.

Prema rezultatima istraživanja, 72% ispitanika izvijestilo je o lakšim simptomima tijekom infekcije COVID-19, dok je 12% ispitanika doživjelo teže simptome. Zanimljivo je primijetiti da je 16% ispitanika izvijestilo da su bili bez simptoma tijekom infekcije.

Ovi podaci pružaju uvid u rasprostranjenost i ozbiljnost simptoma među ispitanicima koji su bili zaraženi COVID-19 virusom. Većina ispitanika, odnosno 72%, imala je blaže simptome koji mogu uključivati umjerenu groznicu, kašalj, bol u grlu, gubitak okusa i mirisa te opću slabost. To ukazuje na to da većina zaraženih osoba doživljava simptome slične prehladi ili blage gripe tijekom infekcije.



S druge strane, 12% ispitanika izvijestilo je o težim simptomima tijekom infekcije COVID-19. Ti simptomi mogu uključivati tešku dispneju (otežano disanje), visoku temperaturu, ozbiljne bolove u prsima ili druge znakove teške bolesti. Ovi rezultati naglašavaju da postoji dio populacije koji je doživio ozbiljnije simptome tijekom infekcije i koji bi mogli zahtijevati medicinsku intervenciju.

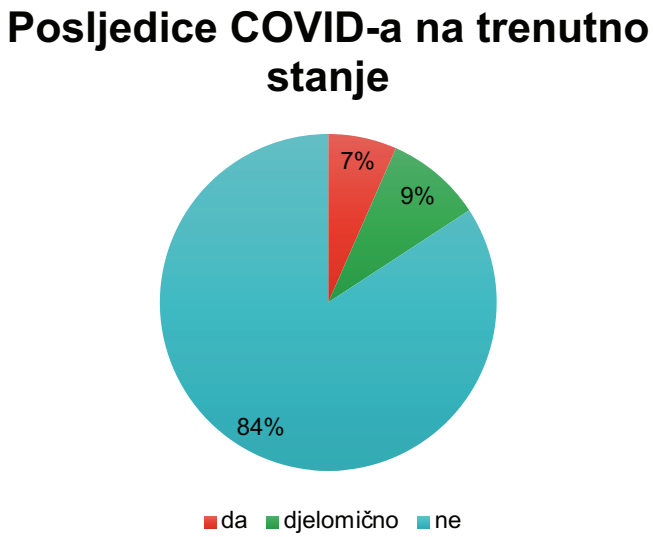
Važno je također napomenuti da 16% ispitanika nije iskusilo nikakve simptome tijekom infekcije COVID-19. To sugerira da postoje asimptomatski nositelji virusa koji mogu prenositi infekciju drugima, iako sami ne pokazuju simptome bolesti. Ova saznanja o asimptomatskom prijenosu ističu važnost pridržavanja protuepidemijskih mjera poput nošenja maski, socijalne distance i higijene ruku kako bi se smanjio rizik od širenja virusa.

Tijekom istraživanja prikupljeni su podaci o općem zdravstvenom stanju ispitanika prije i nakon preležane bolesti COVID-19. Analizirajući rezultate, uočeno je sljedeće:

- 84% ispitanika izjavljuje da ne osjećaju nikakve posljedice nakon preležane bolesti. To znači da većina ispitanika nema trajne ili značajne zdravstvene tegobe povezane s COVID-19.

- 9% ispitanika navodi da osjećaju djelomične posljedice nakon preboljele bolesti. To sugerira da su ti ispitanici iskusili određene simptome ili tegobe, ali nisu ih smatrali značajnima ili trajnima.

- 7% ispitanika još uvijek osjeća ili primjećuje značajne posljedice COVID-19. Ovi ispitanici su izvijestili o dugotrajnim ili ozbiljnim zdravstvenim problemima koji su se pojavili nakon preležane bolesti.



Važno je napomenuti da ovi postotci temelje se na podacima prikupljenim tijekom istraživanja, te mogu varirati ovisno o uzorku ispitanika i drugim faktorima. Osim toga, svaki pojedinac može doživjeti različite posljedice nakon preboljele bolesti COVID-19, a dugoročni učinci bolesti još uvijek su predmet istraživanja.

SAMOIZOLACIJA

Zanimljiv je podatak iz istraživanja da je 50% ispitanika tijekom zaraženosti COVID-19 virusom bilo evidentirano u pripadajućem Domu zdravlja te je bilo u propisanoj samoizolaciji tijekom trajanja simptoma virusa. Bitno je naglasiti da je 3% ispitanika tijekom bolesti bilo smješteno na bolničkom liječenju. Nasuprot tome, drugih 50% ispitanika nije evidentiralo svoju zaraženost.

Ovi rezultati ukazuju na različite pristupe i protokole koji su primijenjeni u praćenju i upravljanju zaraženim osobama. Polovica ispitanika je bila prepoznata od strane zdravstvenih ustanova i stavljena u propisanu samoizolaciju, što može biti važan korak u sprečavanju daljnjeg širenja virusa. Ova praksa evidentiranja i nadzora pruža mogućnost praćenja broja zaraženih osoba i pružanja adekvatne skrbi.

S druge strane, druga polovica ispitanika nije bila evidentirana tijekom zaraženosti. Razlozi za to mogu biti raznoliki, uključujući izostanak simptoma koji bi upućivali na potrebu za medicinskom intervencijom, nedostatak informacija ili neprijavljivanje bolesti. Važno je napomenuti da nedostatak evidentiranja može otežati praćenje širenja virusa i pružanje odgovarajuće skrbi zaraženim osobama.

Ispitanici su opisali različita emocionalna iskustva tijekom trajanja samoizolacije. Neki su se osjećali beskorisno, tužno i prestravljeno tijekom izolacije, dok su drugi doživljavali samoizolaciju kao dosadnu

i ograničavajuću. Psihički učinci obuhvaćali su depresiju, anksioznost, osjećaj izolacije, usamljenosti i ograničenosti.

Neki ispitanici su se osjećali kao zatvorenici, dok su drugi pronalazili pozitivne strane izolacije, poput vremena za sebe i povezanosti s obitelji. Stigmatizacija i osjećaj odbačenosti također su se pojavili kao posljedice. Važno je napomenuti da su ovi opisi subjektivna iskustva pojedinaca i da se posljedice COVID-19 mogu razlikovati od osobe do osobe.

Iako su neki iskusili socijalnu izolaciju kao stresnu i dosadnu, drugi su cijenili vrijeme koje su imali za sebe i aktivnosti koje su ranije zanemarivali. Stigmatizacija i strah od virusa također su utjecali na emocionalno stanje ispitanika.

Osjećala sam se potišteno i da je svatko bježao od mene, pogotovo medicinski djelatnici, koji su se na svaki moj poziv oglušili, nisu došli na teren tj. kad sam nazvala da dođu do nas, rekli su da ne dolaze kod pacijenata zaraženim Covid-19. Zvala sam hitnu pomoć i ambulantu.

Pomalo gnjevan, zašto bas ja, a potom sam prihvatio novonastalu situaciju.

Prva tri dana nisam mogla ustati iz kreveta. Temperatura povišena, grlobolja, pluća su me jako boljela i gušila. Boljelo me cijelo tijelo, mišići, stalno sam spavala. izgubila okus ii miris. jake glavobolje su potrajale i do 10 dana čak i duže.

Tužno što sam bila primorana biti sama. Usamljeno, nisam mogla ići u školu. Sretno jer nisam imala teže simptome.

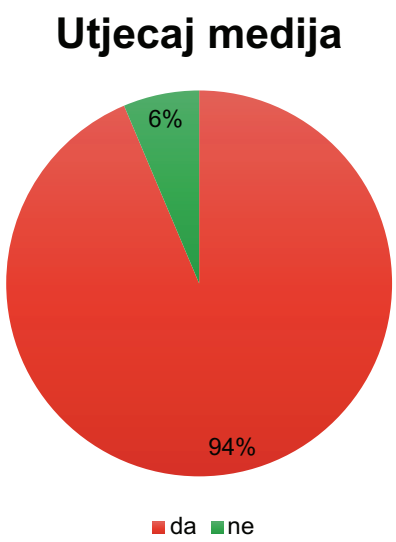
Stigmatizacija i strah od virusa imali su dubok emocionalni utjecaj na ispitanike, izazivajući osjećaje kao što su nelagoda, anksioznost i povećana svijest o vlastitoj ranjivosti. Neki su se suočavali s osjećajem odbačenosti i izolacije zbog straha od zaraze, što je dodatno pogoršalo njihovo emocionalno stanje.

MEDIJI I PANDEMIJA

Također, prisutnost stalnih vijesti i informacija o COVID-19 mogla je pojačati anksioznost i strah kod ispitanika. Sveukupno, psihički teret uzrokovan stigmatizacijom i strahom od virusa bio je značajan faktor u emocionalnom stanju ispitanika tijekom i nakon preboljele bolesti. Značajan nalaz u ovom istraživanju nalazimo upravo u medijskoj uključenosti i izvještavanju o raširenosti, podrijetlu i opasnosti COVID 19 virusa.

Istraživanje je pokazalo da čak 94% ispitanika smatra da su mediji imali utjecaj na njihovo mentalno zdravlje tijekom pandemije. Ti mediji su prenosili brojne informacije o COVID-19, uključujući statistike, vijesti o širenju virusa i mjerama zaštite. Mnogi ispitanici su izrazili osjećaj preplavljenosti informacijama, što je rezultiralo povećanom anksioznošću i stresom.

Izvještaji o broju zaraženih i preminulih, kao i negativne priče o bolesti, mogli su povećati strah i nelagodu kod pojedinaca. Samo 6% ispitanika tvrdi da mediji nisu imali utjecaj na njihovo mentalno zdravlje, što sugerira da su oni uspjeli održavati emocionalnu stabilnost i distancirati se od negativnih medijskih sadržaja tijekom pandemije.



PANDEMIJA I MENTALNO ZDRAVLJE

Pandemija COVID-19 donijela je dramatične promjene u naše svakodnevne živote, utječući na gotovo sve aspekte društva i pojedinačnih života diljem svijeta. Osim izazova u vezi s fizičkim zdravljem, pandemija je također imala značajan utjecaj na mentalno zdravlje pojedinaca. Izolacija, strah od bolesti, gubitak voljenih osoba, ekonomske poteškoće i promjene u rutinama samo su neki od faktora koji su pridonijeli sve većem opterećenju mentalnog zdravlja u ovim izazovnim vremenima.

Istraživanje je otkrilo da su ispitanici iskusili širok spektar emocija tijekom pandemije. Strah je bio jedna od dominantnih emocija, pri čemu su mnogi ispitanici izrazili osjećaj tjeskobe i strepnje zbog neizvjesnosti i mogućnosti zaraze virusom. Tuga i gubitak su također bili prisutni, budući da su ljudi doživljavali gubitak voljenih osoba, izgubili posao ili se suočili s drugim teškim situacijama.

Osim toga, uznemirenost i uplašenost su bile uobičajene emocije, povezane s rastućim brojem slučajeva zaraze, smrtnosti i ograničenjima u društvenom životu. Mnogi ispitanici su se osjećali bespomoćno, jer su se suočavali s nepoznatim i nepredvidljivim situacijama te su se osjećali nemoćnima u vezi s rješavanjem problema.

Zabrinutost je također bila česta emocija, budući da su ljudi brinuli o vlastitom zdravlju, zdravlju svojih bližnjih, financijskoj sigurnosti i općem stanju svijeta. Osjećaj usamljenosti bio je izražen kod mnogih ispitanika, jer su bili izolirani od svojih obitelji, prijatelja i društvenih aktivnosti.

Neki su ispitanici izrazili nadu i uzbuđenje, posebno u vezi s razvojem cjepiva i postupnim otvaranjem društva. Međutim, mnogi su također imali izmiješane osjećaje, gdje su se osjećali istovremeno i sretno i tužno, uzbuđeno i zabrinuto, zbunjeno i umorno.

Važno je napomenuti da su emocionalne reakcije na pandemiju bile individualne i raznolike. Svaki pojedinac je proživljavao situaciju na svoj način, ovisno o njihovim osobnim okolnostima, prijašnjim iskustvima i resursima za suočavanje s teškim emocijama.

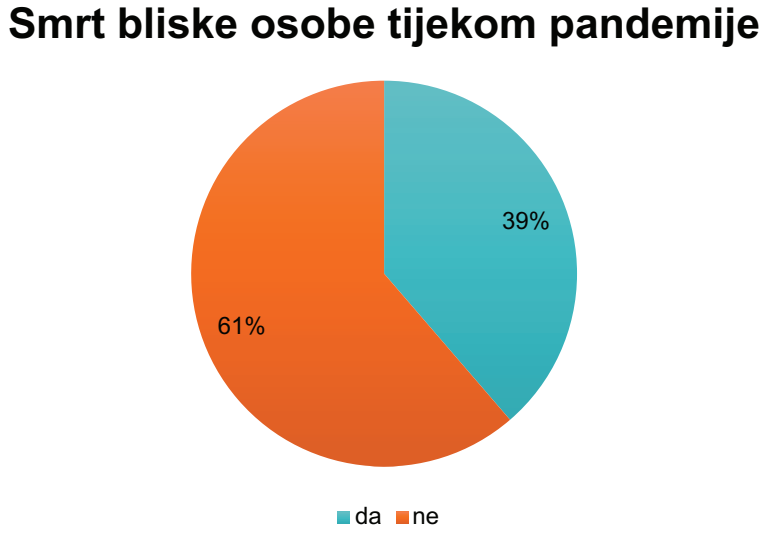
Uzimajući u obzir navedeno, izdvojili smo osjećaje s najvećom frekvencijom:

- Zabrinutost (32 puta)
- Strah (15 puta)
- Uznemirenost (15 puta)
- Bespomoćnost (15 puta)
- Nervoza (14 puta)
- Izmiješani osjećaji (14 puta)
- Uplašenost (11 puta)
- Tuga (9 puta)
- Usamljenost (8 puta)
- Umor (8 puta)

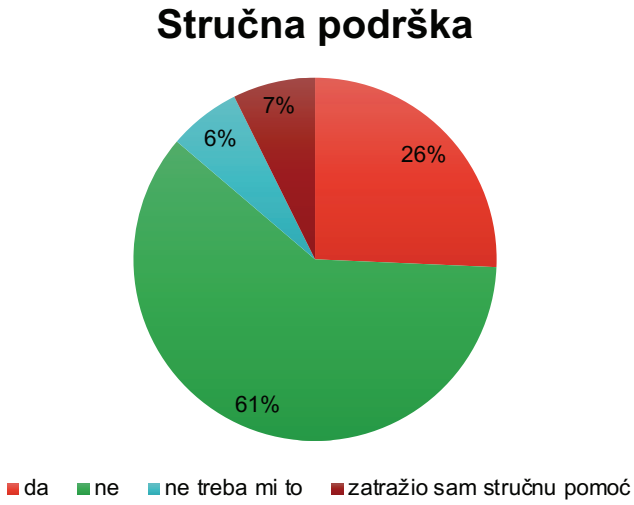
Na temelju navedenih ulaznih podataka, istraživanje je pokazalo da su najčešći osjećaji koje su ispitanici iskusili tijekom pandemije bili zabrinutost, strah i uznemirenost. Ovi osjećaji su se pojavljivali u većini slučajeva, dok su tuga, bespomoćnost i nervoza također bili česti. Važno je naglasiti da su emocionalne reakcije bile raznolike među ispitanicima, ali su ovi osjećaji bili najzastupljeniji.

Prema istraživanju, 39% ispitanika je izgubilo voljenu osobu tijekom pandemije. Gubitak voljene ili bliske osobe predstavlja jedan od najtežih emocionalnih izazova s kojima su se mnogi suočili, što je dodatno doprinijelo emocionalnom teretu i traumi uzrokovanoj pandemijom. Ova brojka ukazuje na duboku patnju i gubitak koji su mnogi ljudi doživjeli tijekom ovog razdoblja.

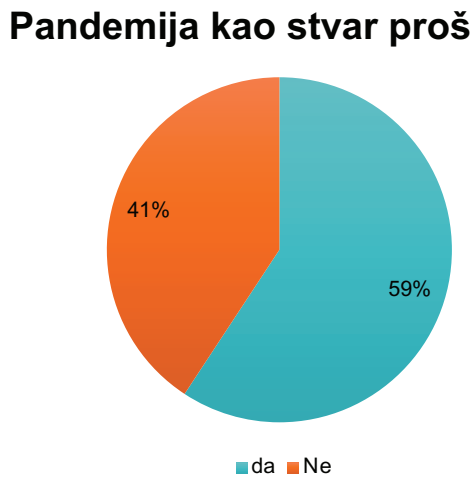
Osjećaji koje su ljudi doživljavali kada je netko preminuo tijekom pandemije su bili raznoliki. Neki su se osjećali bespomoćno, žalosno i usamljeno, dok su drugi bili uznemireni i tužni. Gubitak voljene osobe u takvim okolnostima donosi osjećaj nemoći i težinu koja je dodatno naglašena zbog ograničenja i nemogućnosti prisustvovanja sahranama ili žalosti.



Prema istraživanju, 61% ispitanika nije smatralo da im je potrebna psihološka pomoć tijekom pandemije COVID-19. Njima je vjerojatno bilo dostatno nositi se s emocionalnim izazovima samostalno ili uz podršku bliskih osoba. S druge strane, 26% ispitanika je prepoznalo potrebu za psihološkom podrškom te su smatrali da im je potrebno konzultirati se sa psihologom. Od tih 26%, 7% ispitanika je zaista odlazilo psihologu ili drugom stručnjaku kako bi dobili stručnu pomoć za suočavanje s emocionalnim i mentalnim izazovima uzrokovanim pandemijom.



Prema istraživanju, 59% ispitanika smatra da je pandemija COVID-19 stvar prošlosti. To znači da većina ispitanika percipira da je pandemija već završila ili da je situacija značajno poboljšana, te da se društvo vraća u normalne procese. Vjerojatno su ovi ispitanici optimistični u vezi sa stanjem pandemije, možda se oslanjaju na dostupna cjepiva i druge javnozdravstvene mjere koje su poduzete kako bi se suzbilo širenje virusa.

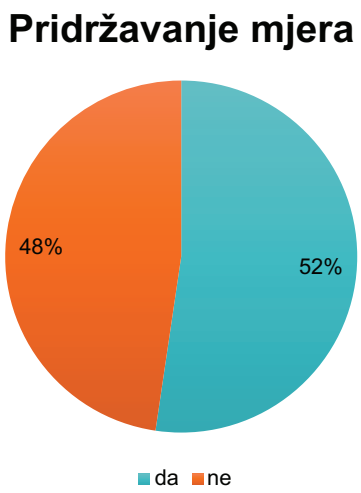


S druge strane, 41% ispitanika smatra da pandemija još uvijek nije stvar prošlosti. Ovi ispitanici vjerojatno percipiraju da pandemija i dalje ima značajan utjecaj na društvo i pojedince, možda zbog prisutnosti novih sojeva virusa ili nastavka širenja zaraze. Oni su svjesni da je potrebno i dalje biti oprezan i pridržavati se preventivnih mjera kako bi se pandemija suzbila i prebrodila.

Ovi rezultati pokazuju raznolike percepcije i stavove među ispitanicima u vezi s pandemijom, od optimizma do opreza, što može odražavati različite iskustvene, informacijske i kontekstualne faktore s kojima se pojedinci suočavaju.

Prema istraživanju, 52% ispitanika je navelo da poznaje nekoga tko i dalje pridržava pandemijske mjere. To znači da ta osoba i dalje nosi masku, održava socijalnu distancu i pridržava se higijenskih protokola kako bi smanjila rizik od zaraze i širenja COVID-19.

Ova informacija ukazuje na to da postoji značajan dio populacije koji i dalje shvaća važnost pridržavanja pandemijskih mjera, čak i u kasnijim fazama pandemije. To može biti rezultat osobnih uvjerenja, brige za vlastito zdravlje i zdravlje drugih ili poštivanja smjernica i preporuka stručnjaka za javno zdravlje.



Iako se s vremenom situacija može mijenjati i ljudi mogu postepeno ublažavati mjere, ova statistika ukazuje na to da postoje pojedinci koji su svjesni potrebe nastavka pridržavanja mjera kako bi se osigurala sigurnost zajednice. Ovo može biti važan podsjetnik da je i dalje važno ostati oprezan i odgovoran u suzbijanju širenja virusa, čak i kada se čini da se situacija poboljšava.

Iz navedenih izjava mogu se primijetiti različiti osjećaji i stavovi ljudi u vezi s osobom koja se i dalje pridržava pandemijskih mjera. Neki od njih izražavaju razumijevanje i podršku, smatrajući da je to osobni izbor i da ta osoba brine o svom zdravlju i zdravlju drugih. Drugi su zbunjeni ili iznenađeni, ali također poštuju tuđe odluke. Postoji i nekoliko osoba koje se osjećaju nelagodno ili imaju nejasnoća oko toga zašto se netko i dalje pridržava mjera.

Neki ljudi povezuju osobu s maskom s rizičnim skupinama ili onima koji su više izloženi bolesti, dok drugi ne pridaju posebnu pažnju tom ponašanju. Neki izražavaju brigu da bi ta osoba mogla imati ozbiljnije zdravstvene probleme ili su zainteresirani za njezinu dobrobit. Također se može primijetiti da se neki osjećaju vraćenima u vrijeme pandemije i osjećaju strah ili nelagodu zbog mogućnosti povratka strožih mjera.

Malo mi je čudno, ali s druge strane poštujem svačiji izbor.

Sasvim mi je uredu da ljudi i dalje nose maske, a pogotovo u javnom prijevozu ili u bolnicama, domovima zdravlja, itd.

Općenito, primjećuje se raznolikost stavova i osjećaja, ali većina izjava ukazuje na poštovanje tuđih izbora i svijest o važnosti brige za vlastito zdravlje i zdravlje drugih, čak i ako se situacija čini boljom ili se govor manje fokusira na COVID-19.

Prema rezultatima u Likertovoj skali, može se zaključiti sljedeće:

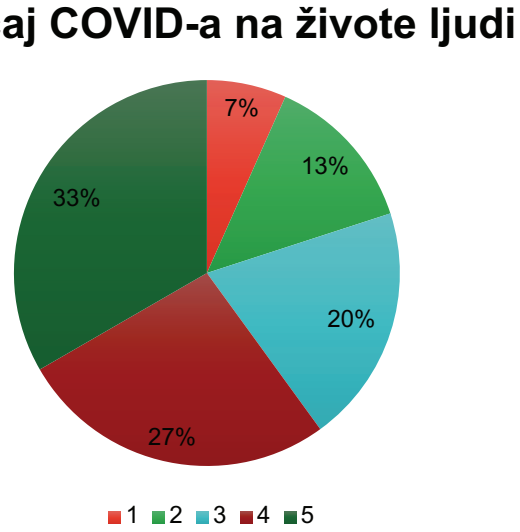
7% sudionika smatra da COVID-19 uopće nije utjecao na njihove živote.

13% sudionika smatra da je COVID-19 malo više utjecao na njihove živote.

20% sudionika smatra da je COVID-19 utjecao na njihove živote, ali ne izrazito.

27% sudionika smatra da je COVID-19 utjecao na njihove živote.

33% sudionika smatra da je COVID-19 izrazito jako utjecao na njihove živote.



Ovi rezultati pokazuju da većina sudionika smatra da je COVID-19 imao neki oblik utjecaja na njihove živote, pri čemu trećina sudionika smatra da je taj utjecaj bio izrazito jak. Ovi rezultati odražavaju raznolikost iskustava i percepcija ljudi u vezi s utjecajem pandemije na njihov svakodnevni život.

Prema rezultatima, polovica sudionika (50%) smatra da bi ponovno mogla proći kroz pandemiju, dok druga polovica (50%) izjavljuje da ne bi imala snage za to. Ovi rezultati pokazuju podijeljena mišljenja i različite emocionalne reakcije prema mogućnosti suočavanja s pandemijom još jednom.

Za one koji smatraju da bi mogli ponovno proći kroz pandemiju, moguće je da vjeruju u svoju sposobnost suočavanja s izazovima, prilagodljivost ili se osjećaju dovoljno pripremljeno za suočavanje s takvom situacijom. S druge strane, oni koji izjavljuju da nemaju snage za ponovno prolazak kroz pandemiju vjerojatno su emocionalno i mentalno iscrpljeni ili su prošli kroz teška iskustva tijekom prethodne pandemije.

Važno je napomenuti da ovi rezultati odražavaju individualna mišljenja i iskustva sudionika ankete te da mogu biti podložni promjenama ovisno o kontekstu i vremenu u kojem je anketa provedena.

Na temelju navedenih odgovora, možemo izdvojiti 10 najčešćih negativnih posljedica pandemije COVID-19 na život ljudi:

- Osjećaj samoće i izolacija od voljenih ljudi.
- Kućna izolacija i ograničenost kretanja.
- Smanjenje druženja i nedostatak socijalizacije.

- Gubitak voljenih osoba i strah od bolesti.
- Otežano školovanje i online nastava.
- Strah, stres i zabrinutost za obitelj i prijatelje.
- Nedostatak mogućnosti obavljanja svakodnevnih aktivnosti.
- Ograničavanje kretanja i nedostatak slobode.
- Nedostatak posjeta liječnicima i ograničavanje zdravstvene skrbi.
- Neizvjesnost i preplavljenost negativnim vijestima.

Ove posljedice jasno izražene u odgovorima ispitanika ukazuju na duboki emocionalni, socijalni i praktični utjecaj pandemije COVID-19 na svakodnevni život ljudi diljem svijeta. Osjećaj samoće, izolacije i odvojenosti od voljenih ljudi stvara emocionalnu težinu koja može imati negativne posljedice na mentalno zdravlje. Kućna izolacija i ograničenje kretanja dovode do gubitka rutine, nedostatka fizičke aktivnosti i promjene načina života, što može izazvati osjećaj beznadnosti i frustracije. Nedostatak druženja i socijalizacije oduzima nam osnovnu potrebu za povezanošću i podrškom drugih ljudi, što može dovesti do osjećaja usamljenosti i izolacije. Gubitak voljenih osoba, strah od bolesti i briga za obitelj i prijatelje dodatno pridonose emocionalnom teretu koji ljudi nose tijekom pandemije. Otežano školovanje, prelazak na online nastavu i nedostatak interakcije s vršnjacima mogu imati dugoročne posljedice na obrazovanje i socijalni razvoj mladih. Neizvjesnost, konstantna prisutnost negativnih vijesti i strah od nepoznatog dodatno opterećuju emocionalno stanje i opću dobrobit ljudi. Sve ove posljedice zajedno oblikuju novu stvarnost u kojoj se ljudi prilagođavaju i traže načine kako se nositi s izazovima koje pandemija donosi.

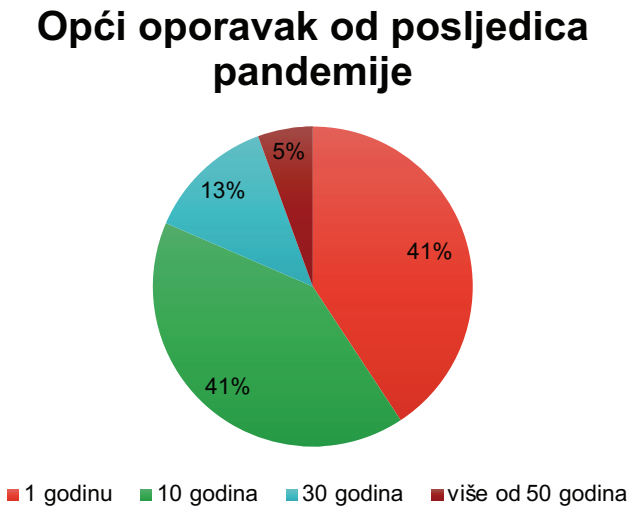
Prema podacima prikupljenim tijekom istraživanja, nisu sve skupine u društvu bile podjednako ugrožene, odnosno na neke je pandemija utjecala više, a na neke manje, navode ispitanici. Na osnovu frekvencija ispitanicu su smatrali da su najviše ugrožene sljedeće skupine:

- Mladi: 41 puta
- Stari: 35 puta
- Medicinski sektor: 38 puta
- Studenti: 23 puta
- Djeca: 18 puta
- Učenici: 18 puta
- Privrednici: 13 puta

Važno je napomenuti da su ove informacije zasnovane na nabrojanim stavkama koje ste pružili i njihovoj učestalosti. Oštećenja tijekom pandemije mogu se razlikovati ovisno o mnogim čimbenicima, uključujući državu, socijalno-ekonomski status, zdravstveno stanje i druge individualne okolnosti.

Iznesena tvrdnja da 70% ljudi smatra da je pandemija povećala nasilje u obitelji implicira da većina ljudi doživljava povećanje nasilja u obitelji kao posljedicu pandemije COVID-19. Važno je napomenuti da to nije apsolutna činjenica, već rezultat mišljenja i stavova ljudi. Pandemija i dugotrajne mjere izolacije i ograničenja mogu imati negativne učinke na obiteljske dinamike, povećati stres i tenzije te stvoriti okruženje pogodno za nasilje. Međutim, točna stopa povećanja nasilja u obitelji tijekom pandemije ovisi o mnogim čimbenicima i može se razlikovati u različitim područjima i zajednicama.

Uzimajući u obzir i druge probleme o kojima se tijekom pandemije govorilo, 13% ispitanika u istraživanju smatralo je da je pandemija doprinijela većoj stopi suicida/samoubojstava u svijetu. Važno je napomenuti da ovi postoci predstavljaju subjektivna mišljenja ispitanika koji su sudjelovali u istraživanju, te se mogu razlikovati od stvarnih statističkih podataka. Kako bi se dobila cjelovita slika i utvrdila stvarna veza između pandemije i suicida/samoubojstava, potrebno je provesti daljnja istraživanja, analizirati objektivne podatke i uzeti u obzir sve relevantne čimbenike.



Prema rezultatima istraživanja, 41% ispitanika smatra da će trebati 1 godina za oporavak od posljedica pandemije. Isti postotak, 41% ispitanika, smatra da će oporavak trajati 10 godina. Također, 13% ispitanika vjeruje da će trebati 30 godina za potpuni oporavak, dok 5% ispitanika smatra da će oporavak trajati više od 50 godina.

Rezultati istraživanja pokazuju da postoji značajan raspon percepcija o vremenskom trajanju oporavka od posljedica pandemije. Dok 41% ispitanika vjeruje da će oporavak biti relativno brz, u roku od 1 godine, drugih 41% ispitanika smatra da će oporavak biti dugotrajan i potrajati čak 10 godina. Ovi različiti pogledi ukazuju na kompleksnost i dugoročne posljedice koje pandemija može imati na društvo i pojedince.

Iznesene su različite perspektive i mišljenja o pandemiji COVID-19 na osnovu čega možemo naglasiti sljedeće zaključke:

- Potrebna je veća podrška zavodima za mentalno zdravlje neovisno o pandemiji, kako bi se osigurala adekvatna skrb za mentalno zdravlje.
- Neki ispitanici smatraju da pandemija nije utjecala na njihovo mentalno zdravlje i da se dobro nose s njom.
- Mediji su percipirani kao negativni utjecaj, a ističe se potreba za međusobnom psihološkom podrškom i osnaživanjem kako bi se nosili s izazovima.
- Postoji percepcija da nije dovoljno istraženo i da nam se skrivaju neke informacije vezane za pandemiju.
- Ispitanici smatraju da bi ova tema trebala biti više zastupljena u zajednici, s većom pažnjom posvećenom mentalnom zdravlju.
- Kritika je upućena prema zdravstvenom sustavu, posebno u kontekstu Bosne i Hercegovine, gdje su izneseni primjeri problema u pristupu zdravstvenoj skrbi i nedostatku koordinacije.
- Postoji osjećaj da se život više neće vratiti na ono što je bio prije pandemije i da su potrebne promjene i pripreme za buduće izazove.
- Ispitanici izražavaju sumnju i teorije zavjere te nadu da će se istina o COVID-19 otkriti u budućnosti.

ZAKLJUČAK

Na temelju prikupljenih podataka i rezultata istraživanja sa 111 sudionika, možemo zaključiti da postoji raznolikost stavova i percepcija ispitanika o utjecaju pandemije COVID-19 na društvo, mentalno zdravlje i stabilnost. Osjećaj izolacije, straha i nesigurnosti, gubitak bliskosti s drugim ljudima i financijski problemi bili su faktori koji su doprinijeli pogoršanju mentalnog zdravlja i stanja u zajednici.

Pandemija je također utjecala na stabilnost. Restrikcije i ograničenja uvedena zbog pandemije dovele su do povećanja socijalnih tenzija, smanjenja društvene podrške i gubitka radnih mjesta. To je moglo rezultirati povećanim stresom, nestabilnošću i nesigurnošću u zajednicama.

Važno je napomenuti da je utjecaj pandemije na društvo, mentalno zdravlje i stabilnost zajednice bio individualan i može varirati ovisno o različitim čimbenicima poput dobi, spola, socioekonomskog statusa i drugih kontekstualnih varijabli.

Iako je ovo istraživanje zasnovano na subjektivnim percepcijama ispitanika i ne predstavlja medicinsko ili zdravstveno istraživanje, rezultati mogu pružiti korisne uvide u način na koji pojedinci doživljavaju pandemiju. Ti uvidi mogu biti važni za razumijevanje potreba i razvoj adekvatnih mjera podrške te intervencija u zajednici.

Molimo vas da imate na umu da je ovaj zaključak temeljen na prikupljenim podacima i rezultatima istraživanja te da se daljnja istraživanja i analize mogu provesti kako bi se produbilo razumijevanje utjecaja pandemije na društvo, mentalno zdravlje i stabilnost zajednice.

FOTOGALERIJA

SAVJETI

O PARTNERIMA I DONATORIMA

www.usaid.gov

Dana 3. studenog 1961. rođen je USAID, a s njim i duh napretka i inovacija. USAID u Bosni i Hercegovini (BiH) doprinosi ciljevima američke vlade u zemlji pomažući BiH da napreduje prema harmoniziranom gospodarstvu, učinkovitim i transparentnim vladinim institucijama s jakim civilnim društvom i multietničkim, tolerantnim društvom. Cilj USAID-a je pomoći zemlji da postane stabilnija zemlja, bliža euroatlantskim integracijama.Kako bi se izgradilo povjerenje među zajednicama i na nacionalnoj razini, USAID-ovi programi pomirenja uključili su građane iz svih sfera života – političke, vladine, vjerske i obrazovne službenike, mlade, žene, vjerske zajednice, udruge žrtava rata i skupine civilnog društva.

www.unicef.org

UNICEF je globalni lider u promociji i zaštiti prava djece u 190 zemalja svijeta, uključujući Bosnu i Hercegovinu. Posljednjih 70 godina UNICEF predano radi na zaštiti prava i unapređenju uvjeta života djece i njihovih porodica. Cilj UNICEF-a je jasan – osigurati da svako dijete ima jednake šanse. UNICEF je osnovan 1946. godine s ciljem da se nadiđu prepreke koje siromaštvo, nasilje, bolest i diskriminacija prouzrokuju na putu razvoja djeteta. UNICEF pomaže da se izgradi svijet u kojem se prava svakog djeteta u potpunosti realiziraju..

www.worldvision.ba

World Vision je globalna kršćanska organizacija za pomoć, razvoj i zagovaranje koja je posvećena radu s djecom, njihovim porodicama i zajednicama u cilju nadilaženja siromaštva i nepravde kako bi djeca imala sigurno okruženje u kojem mogu ostvariti svoj puni potencijal. World Vision djeluje u skoro 100 zemalja svijeta i u svom radu uključuje sve ljude bez obzira na njihovu vjersku, rasnu, etničku ili rodnu pripadnost, a u BiH smo prisutni više od 25 godina.

MRV BiH - МРВ БиХ

МЕЂУРЕЛИГИЈСКО ВИЈЕЋЕ У БОСНИ И ХЕРЦЕГОВИНИ
МЕЂУРЕЛИГИЈСКО ВИЈЕЋЕ У БОСНИ И ХЕРЦЕГОВИНИ
Interreligious Council in Bosnia and Herzegovina

www.mrv.ba

Međureligijsko vijeće u BiH osnovano je 1997. godine. Prvobitna ideja nastanka Vijeća, koje je pod takvim imenom nastalo prvo u svijetu, bilo je pomirenje među narodima u Bosni i Hercegovini, gdje je samo godinu i po dana prije nastanka Vijeća bjesnio rat. Nastankom Međureligijskog vijeća u BiH pokreću se brojni međureligijski projekti kroz koje se radi na pomirenju ali i na izgradnji građanskog društva kroz međureligijski dijalog – što postaje ideja vodilja Međureligijskog vijeća u BiH.

Nadbiskupijski centar za pastoral mladih
Ivan Pavao II.

www.mladicentar.org

Nadbiskupijski centar za pastoral mladih Ivan Pavao II. još od 2007. godine, predstavlja mjesto koje mladima nudi mogućnost odgoja i rasta u vjeri, nudeći im priliku za susrete s drugim i drugačijim, razvijajući svoje talente, sposobnosti kroz dodatno neformalno obrazovanje. Nadbiskupijski centar za pastoral mladih Ivan Pavao II. je institucija koja skrbi o mladima Vrhbosanske nadbiskupije, ali i cijele Bosne i Hercegovine kroz više od 40 aktivnosti tijekom jedne školske (akademske) godine, te okuplja više od 10 000 mladih koji kreiraju bolju i ljepšu Bosnu i Hercegovinu.

ZAHVALA

Zahvaljujemo svim sudionicima na aktivnom sudjelovanju u svim aktivnostima tijekom implementacije projekta. Zahvaljujemo se i edukatorima koji su nesebično prenosili svoje znanje svojim vršnjacima i za sudionike organizirali različite radionice. Zahvaljujemo se predavačima koji su na istinski zanimljiv i profesionalan način sa sudionicima podijeli svoje znanje i stručnost te otvoreno govorili o posljedicama pandemije i načinima kako ih nadići. Posebna zahvala ide i župnicima i institucijama koje su prepoznale značaj ovog projekta i otvoreno su pristupili suradnji i implementaciji projekta. Hvala i svim drugim ljudima koji su na bilo koji način doprinijeli provedbi ovog projekta kao i svim partnerima i donatorima bez kojih implementacija ovog projekta ne bi bila moguća.

OSIGURAVANJE ODGOVORA NA COVID-19
U CRKVAMA I VJERSKIM ZAJEDNICAMA U BIH

OSIGURAVANJE ODGOVORA NA COVID-19
U CRKVAMA I VJERSKIM ZAJEDNICAMA U BIH