

Жената од руралните средини во време на КОВИД -19

-Анализа на дипломиран психолог, семеен и систематски советник-
-Сања Јовановска-

Последниве неколку месеци целиот свет се соочува со пандемијата настаната како последица од Корона вирусот. Кај милиони луѓе во светот истата предивика страв, анксиозност и немир во однос на справување со актуелната состојба и гледањето на иднината. Милиони луѓе преживуваат значајни промени во нивното функционирање пред прогласување на пандемијата. Скоро секој човек се има соочено со некаков вид на загуба во изминативе неколку месеци, загуба на работно место, загуба на слобода на движење, загуба на начин на живот пред корона вирусот, загуба на блиска личност/член од семејството. Секој поединец на различен начин го доживува и минува низ овој период, каде што поради превземените мерки за заштита и спречување на ширење на вирусот луѓето пред се се изолираа од едни од други, се тргнаа од секојдневните навики на живот, се затворија во своите домови, слободата на движење им е ограничена поради полицискиот час воведен во скоро сите држави во светот, па така и кај нас.

Сето ова кај населението предизвикува неизвесност за утре, за подалечната иднина, предизвикува страв и вознемиреност бидејќи човечството се бори со не толку познат непријател и за наголемите светски стрчњаџи. Како што и покажуваат многу истражувања, човекот е далку посклон да реагира со поинтензивен страв од непозната закана по сопственото здравје и живот, или како во случајов корона вирусот, одколку на позната закана како што е сезонскиот грип. Во прилог на ова одат и истражувања од предходни кризни ситуации каде е познато дека 25 до 30 проценти од луѓето изложени на трауматски настан имаат психопатолошки симптоми во моментот на самиот настан или набргу по него. Во истражување направено во Кина во време на пандемијата COVID-19 откриено е дека 50 проценти од испитаниците имаат симптоми на вознемореност и депресија. Покрај нив се јавуваат и низа други симптоми како што се: нарушена концентрација, дезогранизација, несоница и психосоматски како што се главоболки, намален апетит, губење или зголемување на тежина. Истражувањата во Кина покажуваат и зголемено семејно насилство и намалена толеранција во кругот на семејствата. Поради ова од голема важност е во овој и периодот што следи да не се запостави грижата на менталното здравје на населението.

Во име на тоа ќе зборувам за стравот и како тој влијае врз луѓето и тоа кои се последици може да ги има врз менталното здравје на поединецот.

Кога веќе зборувам за стравот, кој е многу присутен кај населението ширум светот во овој период, првин мора да напоменам дека стравот не е само негативна емоција, тој ни помага да се насочиме кон грижа за нашето здравје а на тој начин и не заштитува за различен вид на опасности. Но кога е интензивен и секојдневен, предизвикува потешкотии во функционирањето на поединецот при што предизвикува и најразлични психосоматски

потешкотии. Секој човек има различен одговор на стравот, некој го игнорира, некој успева конструктивно да го совлада, некој се препушта на истиот при што при интензивните емоции не е во состојба да воспостави контрола над истите што предизвикува дополнителна штета за менталното и физичкото здравје. Неисконтролираниот страв дава искривена перцепција за работите околу нас, погрешно разбирање на информациите кои што ги добиваме, реалната закана станува далеку пострашна од она навистина што е. Кога ваквиот страв е интензивен може да предизвика низа на стресни реакции како што се: несоница, намалено чувство на сигурност, зголемена вознемиреност, анксиозност, панични напади. Исто така зголемената вознемиреност и интензивниот страв во овој период кај одредена група на луѓе предизвикува зголемена употреба на цигари, алкохол и други психотропни супстанции кои што се штетни за севкупното психофизичко здравје на поединецот но и за околината во која е истиот.

Појавата на корона вирусот и во нашата држава предизвика слични или исти реакции како и секаде во светот, почнувајќи од масовно купување на залихи на храна и средства за хигиена, страв, паника, вознемиреност. Со цел да се заштити секој поединец и да го заштити своето семејство голем дел до населението на почетокот на пандемијата се повлекуваше од градовите кон селата. Односно онаму кај што фреквенцијата на луѓе е помала и каде можноста за зараза е помала и потешко доспева до селата. Но по завземање на замав на вирусот и доспевање и до селата, каде според статистики ако таму се појави тогаш побрзо се шири, луѓето ниту таму не се чувствуваат безбедно. Односно побезбедно се чувствуваат во градовите каде што имаат поголема достапност на здравствена заштита и до истата понавремено можат да стасаат. Со воведувањето на мерките за заштита во нашата држава, полицискиот час, редуцирање а некаде и прекинување на јавниот градски превоз, редуцирање или прекинување на меѓуградските линии, луѓето кои што живеат во руралните средини се ставени во уште полоша состојба од луѓето кои што живеат во градовите. Особено потешко станува за жената која што живее во руралните средини, знаејќи ги информациите дека мал дел од нив поседуваат возачка дозвола и имаат сопствен автомобил. Во ваков период една жена, мајка, сопруга, ќерка од руралните средини може да се чувствува уште понемоќно и исплашено. Стравот за нејзиното и здравјето на нејзините најблиски може да е поинтензивен.

Од друга страна пак, за жената од руралната средина секојдневните обврски не смеат да запрат и секако не се запрени, како што и самите тие изјавуваат нивното секојдневие во однос на извршување на работните обврски на нива не се изменети. Храна мора да се произведува, добитокот да се одгледува. Ова е период од годината каде многу градинарски и хотрикултури се засадуваат и се одгледуваат. И препораките од страна на властите е да не се запре со производство на храна, во корист на тоа воведувањето на полицискиот час има олеснителни околности за земјоделците, односно за еден член од семејството каде што најчесто тоа е мажот. Со тоа жената е ставена во положба забрзано да ги извршува задачите кои се однесуваат надвор од домот што ја става под дополнителен притисок во извршување и организирање на секојдневните обврски.

Како што веќе напоменав со воведување на мерките за заштита од брзо ширење на корона вирусот во државата одредени општини воведоа прекинување или редуцирање на градскиот превоз. Со ова и се попречува слободното движење на жената од руралните средини и надвор од траењето на полицискиот час, бидејќи нема како да пристигне, или навремено да се врати, до градот или до некое друго село. Со самото тоа е попречена во носење на своите производи на пазар или продавање на своите производи од врата до врата, што директно влијае на нејзиниот и семејниот буџет. Ограничувањето со превозот го нарушува секојдневниот живот на луѓето од руралните средини попречувајќи ги брзо и навремено да дојдат до потребна медицинска, психолошка или социјална помош. Подолу подетално ќе се потрудам да ја објаснам положбата на жената од руралната средина во повеќе улоги во кои може да се препознае како што се: мајка, баба/пензионер, идна мајка, невработено лице, жена земјоделец и тн.

❖ Некои од истражувањата на светско ниво покажуваат дека голем процент на загриженост поради корона вирусот им припаѓа на жените, односно мајките на мали деца. Стравот за своето и здравјето на децата е интензивен. Секако тука спаѓа и мајката од руралните средини. За жената мајка во руралните средини во овој период на пандемијата а по затворањето на училиштата, како и ограничувањето на личните контакти, допридонесува за потешко организирање околу извршување на домашните обврски, грижа за децата и работа од која егзистира (работа на нива или работа во градовите) и нивно усогласување. Пред појава на пандемијата и пред превземање на мерките за заштита, жените од руралните средини кога нивните деца не се во школо, имале навика да се договараат за чување на децата од страна на блиска соседка или пријателка, со цел да извршат некоја од задачите. Сега тоа им е ограничено поради мерките за заштита и изолација, но и стравот од зараза. Од друга страна жената мајка од руралната средина која што има школски деца кои што мора да следат онлајн настава ова може/и е тешка задача, бидејќи не сите семејства во руралните средини имаат компјутер, лап топ или смарт телефон. Не секоја мајка е доволно електронски писмена за да им помага на своите деца полесно да се снајдат во онлајн наставата, што дополнително ги изложува и мајката и детето на фрустрација и стрес. Дополнителна вознемиреност и психолошки притосок на мајката од руралните средини и прави еден смарт уред на повеќе деца, односно недовлно ресурси за следење на таквата настава.

❖ Жените пак од руралните средини на кои што земјоделието (производство на храна, продажба на храна, цвеќе и други градинарски култури) им е единствениот приход, во овој период се ограничени при продажба на своите продукти а со тоа им е намален и личниот приход, што придонесува до страв за лична и семејна егзистенција. Ограничено им е најмување на други работници кои ќе им помогнат за обработка на поголеми засади и со тоа се стават во неизвесност дали ќе произведат доволна количина на поделелски култури од каде што предходните години го полнеле домашниот буџет.

❖ Повозрасните жени и пензионерки од руралните средини исто така се соочуваат со изменето секојдневие, и поразлично организирање на извршување на секојдневните

обврски до целосно нивно прекинување. Со воведување на мерките за заштита жените над 67 годишна возраст имаат дополнително ограничување во движењето, но од друга страна истите се сметаат во групата на високо ризични граѓани при што стравот за сопственото здравје е поинтензивен.

❖ Скоро секоја жена во текот на бременоста и пред породувањето е со чувство на неизвесност од чинот на раѓање. Во текот на бременоста често посетува лекар кој се грижи за нејзиното и здравјето на бебето и кој што ја подготвува за раѓањето. Жените кои што се електронски писмени и имаат електронски уреди како компјутер, лаптоп или смарт телефон, можат многу често да пребаруваат различни информации за бременоста, раѓањето но и за грижа за најмалото по раѓањето. Исто така во градовите е достапна и психолошка помош и поддршка. За бремените жени од руралните средини ова е дополнително отежната околност. Стравот од инфицирање при посета на лекар во овој период е значително зголемен, од друга страна пак редуцираниот превоз ги задржува жените во селата при што дел од нив решаваат да не посетат лекар. Голем процент од жените од руралните средини се електронски неписмени, немаат уреди со интернет и со тоа достапноста на информации им е значително ограничено.

❖ Во периодов на пандемијата на светско ниво е зголемено семејното насилство, така е и на територија на нашата држава. Жените од руралните средини во моментот ако се соочат со насилство се ограничени да дојдат до помош и поддршка. Институциите се отворени и работат, но во некои општини во државата градскиот превоз е редуциран, во други и прекинат, додека жените од руралните средини во најголем број немаат сопствено возило и возачка дозвола при што се спречени брзо да реагираат и стигнат до помош и поддршка.

❖ Вработените жени од руралната средина, особено вработените во приватниот сектор, стравуваат за своите работни места поради најавување на економската криза но и поради привременото затворање на многу мали и средни претпријатија. Од друга страна пак невработените кои што имаат амбиција да се занимаваат со друга професија поразлична од земјоделието се ставени во ситуација на исчекување но и неизвесност дали воопшто по завршување на пандемијата ќе можат да се вработат, бидејќи се сведоци на загуби на работни места кај голем дел од вработените во приватниот сектор.

Во многу ситуации жените од руралните предели нема да ги препознаат симптомите кои што се јавуваат како последица на интензивниот страв и вознемиреност: анксиозност, депресија, панични напади туку тоа го кажуваат како: "ме боли глава", "не можам да спијам", "ме боли стомак", "изморена сум", "нервозна сум", "на крајот на нервите сум", "се гушам", "имам проблеми со срцето и притисокот"... Во такви ситуации не треба да чекаат

симптомите да се влошуваат, препорака е да побарат совет од стручно лице, психолог, психотерапевт, психијатар.

Подолу се наведени препораки кои би требало да бидат од помош за полесно минување и надминување на кризната ситуација предизвикана од Корона вирусот, препораки кои сами многу лесно може да ги примениме и да излеземе од кризата без поголеми последици по менталното здравје:

- ☞ Ограничете го информирањето за ситуацијата на два пати дневно, исклучиво од релевантни извори. Избегнувајте информирање преку друштвени/социјални мрежи, бидејќи таму многу често се наоѓаат непроверени и неточни информации;
- ☞ При наплив на страв, а со цел негово намалување, во истиот момент корисно е да си поставите едноставни прашања како што се: Дали постои реална причина поради кој јас лично се наоѓам во ризик од зараза? Дали сум бил во контакт со лица кои можеби биле заразени?
- ☞ Во текот на денот и во комуникација со ваши блиски ограничете го времето на разговор кое ќе го посветите на корона вирусот и неговите последици;
- ☞ Во кругот на своите најблиски поразговарајте и споделете информации за вашата и нивната безбедност со цел да ја намалите взаемната загриженост;
- ☞ Потсетувајте се секојдневно дека оваа состојба настаната во нашето опкружување е минлива. Состојбата е заплашувачка и тешка, но за одреден период ќе мине, тоа е процес кој минува;
- ☞ Во текот на денот одвојте време за себе и за одмор;
- ☞ Мајки со мали деца, разговарајте со вашите деца за корона вирусот и новонастаната ситуација, објаснете им дека тоа е вирус и дека треба да ги почитуваме препораките на лекарите за заштита, но не ги заплашувајте, објаснете им дека со често миене на раце и избегнување на контакт на лица надвор од семејството се безбедни и дозволете им да играат во дворот;
- ☞ Во текот на денот издвојте време за активности кои што ве релаксираат: семејна дружба/игра, разговор со блиска личност, гледање филм/серија со позитивна содржина, раскажување на минати позитивни случувања во семејството, или нешто што вас ве прави порасположени;
- ☞ Побарајте помош од личност на која верувате, која ве смирува;
- ☞ Ако чувствувате интензивен страв и паника и притоа горенаведените методи не ви помагаат, обратете се за помош кај стручно лице психолог/психотерапевт/психијатар.

Оваа психолошка анализа е изработена за потребите на проектот “Ковид 19 и гласот на жената од руралната средина“. Проектот е финансиски поддржан во рамките на програмата на Цивика Мобилитас.

„Содржината на оваа публикација е единствена одговорност на Рурална Коалиција и психологот Сања Јовановска и на ниту еден начин не може да се смета дека ги одразува гледиштата на Цивика мобилитас, Швајцарската агенција за развој и соработка (SDC) или организациите што ја спроведуваат“.