

Epidémia koronavírusu útočí na človeka v biologickej i emocionálnej rovine

Bogna Bialecka

24. marca 2020 ✚ Spoločnosť ✚ Koronavírus

Dnes čelíme epidémií koronavírusu, a táto epidémia sa nesie v dvoch rovinách - v rovine biologickej a emocionálnej.

Biologická rovina súvisí priamo s vírusom, jeho

negatívnymi prejavmi a dôsledkami (zdravotné problémy

a riziká, prevencia, profylaxia....). Emocionálna rovina znamená, že úzkosť a obavy začnú ovplyvňovať nielen psychický stav a duševné zdravie človeka, ale môžu negatívne ovplyvniť aj ľudské zdravie, pretože permanentný stres má určite negatívny dopad na zdravie jednotlivca.



V súvislosti s koronavírusom je dôležité uvedomiť si štyri hlavné faktory, ktoré môžu človeka emocionálne značne ovplyvniť a je potrebné proti rastúcej panike postaviť racionalitu a logické myslenie.

1. Neznáme ohrozenie vzbudzuje vždy väčšie obavy ako známe

Neznáme ohrozenie vzbudzuje vždy väčšie obavy ako známe, slovenské príslovie hovorí “strach má veľké oči”. Pre tých, ktorí majú deti pomôže jednoduchý príklad. V prípade prvorodeného dieťaťa vnímajú rodičia zdravotné problémy dieťaťa vždy intenzívnejšie a ich stav často hraničí s panikou. Keď sa však s podobnou situáciou stretnú v budúcnosti, pri druhom dieťati reagujú pokojnejšie, nie preto, že by svoje druhé dieťa menej milovali, ale preto, že už čelili podobnej hrozbe. Vedia čo majú robiť a majú situáciu pod kontrolou.

V prípade koronavírusu ide o Európanov o úplne novú situáciu, takže zvýšené obavy a strach ľudí sú opodstatnené. Ľudia si začínajú hľadať informácie o hrozbe, čím sa snažia s hrozbou vyrovnať a dostať hrozbu pod kontrolu. Ide o úplne prirodzený proces, tento proces intenzívneho hľadania však paradoxne prináša so sebou ďalšie nebezpečenstvo a tým je skutočnosť, že internet a moderné médiá prispievajú k šíreniu paniky.

2. Internet a moderné médiá prispievajú k šíreniu paniky

Mediálna bulvarizácia je nespochybniteľným faktom, trvá už mnoho rokov. Posun záujmu od tlačených novín k elektronickým médiám na internete začal viesť už od počiatkov k “boju o kliknutia”. Takmer všetky elektronické médiá sú podobne ako v minulosti tlačené médiá závislé od reklamy, reklama závisí od čítanosti a kliknutí na odkazy. Ide o podobný jav ako keď v minulosti čitatelia kupovali v kioskoch nielen svoje obľúbené noviny, ale aj bulvárne noviny s pútavou prednou stranou. Senzačné názvy (často zavádzajúce) priťahujú pozornosť, takže väčšina ľudí klikne skôr na odkaz “Ďalšia obeť koronavírusu zomrela” ako na odkaz „Koronavírus sa snažia zdravotníci dostať pod kontrolu“.

Elektronické a sociálne médiá môžu byť žiaľ značne ovplyvnené rôznymi záujmovými skupinami či konšpiračnými teóriami a emocionálnymi výzvami, skresľujú skutočný stav a situáciu. Príspevky typu: V Číne umrelo už desaťtisíce ľudí, Ulice Thajska sú pokryté mŕtvymi telami, Skutočnú pravdu nám nepovedia, Zaručený liek na koronavírus a pod. lákajú pozornosť čitateľa. Čím viac takýchto správ si čitateľ prečíta, tým vyššia je jeho duševná úzkosť a tým viac je labilnejší a manipulovateľnejší.

Proti týmto negatívnym trendom a rastúcej duševnej úzkosti pomáha skrátiť dobu čítania a hľadania informácií na webe a takisto pomáha rozhodnutie stlmiť príjem emocionálnych informácií – aj od priateľov, ktorí posielajú emocionálne ladené výzvy, klebety, odborné rady a pod. Platí pravidlo, že čím dlhšie čitateľ sleduje neoverenú problematiku na internete, tým viac sa jeho emocionálna nerovnováha zvyšuje. A v prípade že je úzkosť vysoká, vždy pomôže modlitba.

3. Dostali sme sa do stavu emocionálnej paniky. Čo ďalej?

Emocionálna panika sa prejavuje rôznorodo. Jedným z jej charakteristických znakov je aj potreba urýchlene reagovať a horúčkovitá, často skratovitá činnosť. Objavila sa napríklad informácia o zaručenom lieku alebo prostriedku, ktorý pomáha chrániť pred koronavírusom a čitateľ v stave emocionálnej paniky je rozhodnutý tento liek alebo prostriedok čo najskôr získať, aby ho náhodou nepredbehli ostatní záujemcovia, pretože na stránke hrozia, že uvedeného lieku je obmedzené množstvo a hrozí reálne, že sa čoskoro vypredá.

Platí skutočnosť, že horúčkovitá činnosť v stave emocionálnej paniky dokáže len dočasne získať postihnutému pocit úľavy a dojem, že situáciu kontroluje. Tento pocit však čoskoro pominie, pretože jedinec v stave emocionálnej paniky i ďalej pokračuje v horúčkovitom čítaní a hľadaní informácií, takže čoskoro narazí na ďalšie „hodnoverné a pravdivé informácie“ a situácia sa cyklicky opakuje. Strach oslabuje logiku, racionálne myslenie a má negatívny dopad na vlastné financie.

Z toho dôvodu je potrebné nájsť si obranné mechanizmy, ktoré zabránia skratovito jednať. V prvom rade treba odložiť akékoľvek rozhodnutie aspoň o hodinu, za ten čas sa pomodliť a požiadať o Božiu pomoc. Následne je potrebné položiť si niekoľko základných logických otázok typu: Ako vieme, že sú uvedené informácie na webe pravdivé a naozaj ide dokázateľne o zaručený liek alebo prostriedok? Kto danú informáciu publikoval a akú má povesť v mediálnom priestore? Nemanipuluje sa na uvedenej stránke s emóciami, netlačí sa na rýchle rozhodovanie? a pod.

4. Je potrebné dávať si pozor na falošné authority

Ľudia, ktorí sa dostali do stavu emocionálnej paniky ľahko podliehajú manipuláciám. V spoločnosti sa napríklad rozchýrili informácie, že nebudú k dispozícii toaletný papier a mydlo, ľudia preto toaletný papier a mydlo vykúpili. Pritom koronavírus nespôsobuje hnačky a zásoby mydla na niekoľko mesiacov dopredu určite v boji proti koronavírusu nemajú väčší význam. Ľudia v stave emocionálnej paniky sa proste nechali zmanipulovať, bežali do obchodov a kupovali vybraný tovar podľa princípu: “Kupujú to všetci, niečo na tom musí predsa byť”

Z pohľadu výrobcov mydla a toaletného papiera je určite pozitívom, že im záujem o ich výrobky rastie. Ak sa však emocionálnej paniky jedinci zbavia, spoľahnú sa na Božiu pomoc, prestanú klásť dôraz na mediálne celebrity a naopak začnú si všímať vyhlásenia odborníkov – virológov, sú na najlepšej ceste sa zo stavu

emocionalnej paniky natrvalo vymaniť. Herec, ktorý hral úlohu virológa alebo lekára v seriáli určite odborníkom nie je, rovnako ako väčšina politikov.

Na záver doporučenie, netreba prestať logicky myslieť. Ľudia by si mali uvedomiť, že sú skutočne ľudskej spoločnosti a nie súčasťou zhysterizovaného stáda primátov. Malo by platiť anglické: „Keep calm, be homo sapiens!“.

Najdôležitejšie však je uvedomiť si skutočnosť, že kto sa spolieha v prvom rade na vlastné sily, zažíva často sklamanie. Kto sa však spolieha na Božiu pomoc, sklamaný byť nemôže. Skutočne veriaci katolík, ktorý dôveruje Bohu, ťažšie prepadne záchvatom emocionalnej paniky, ako neveriaci človek, alebo progresívny katolík, ktorého viera je plná zmätených tolerantných predstáv a infantilného deistického pseudofolklóru.

A v prípade, ak napriek všetkej profylaxii, modlitbám a snahám predsa len epidémia koronavírusu (alebo iná rana) skutočne veriaceho katolíka bolestne zasiahne, ten prijme takúto ranu s pokorou v srdci, pretože Boh je spravodlivý a láskavý a každému dá nieť len taký Kríž, aký unesie.

URL adresa článku: <https://christianitas.sk/epidemia-koronavirusu-utoci-na-cloveka-v-biologickej-i-emocionalnej-rovine/>