

Romana Kress

29. avgust 2021

Odgovor na Vabilo k cepljenju proti covidu-19

Response to the invitation for vaccination against covid-19

Poleti 2021 sem od direktorja NIJZ Milana Kreka in ministra za zdravje Janeza Poklukarja dobila vabilo k cepljenju proti covidu-19. Svoj odgovor sem se odločila podeliti z bralci Kairosa.

Spoštovana dr. Krek in dr. Poklukar!

Nedavno sem prejela vaše osebno Vabilo k cepljenju proti covidu-19 in ker žali moje informirano razmišljanje, sem se odločila, da vam odgovorim.

Resnično smo se znašli v težki situaciji, težji, kot jo je moja generacija poznala do sedaj. Epidemija covid-19 nas je ustavila v bolj ali manj avtomatičnem preživljanju vsakdana in prisilila, da svoje običajne korake premislimo in na novo ovrednotimo. Nič več ne zavijem mimogrede v trgovino, ker bi želela nekaj kupiti, niti se ne oglasim pri frizerki, da bi se naročila na striženje. Premišljeno si naredim seznam za trgovino, vsega, kar bom potrebovala naslednji teden ali dva, in frizerko pokličem po telefonu. V tem ni nič hudega, in mnogi bi se strinjali z menoj, da smo v zadnjem letu in pol pričeli živeti bolj zavestno.

Kar je naredilo to leto in pol res težko pa je psihični pritisk, ki ga izvajate nad državljani. Zasipate nas z nepopolnimi ali celo lažnimi informacijami, v katerih napihujete vsebine, ki ljudi prestrašijo in izpustite vsebine, ki bi nas lahko opogumile. Kriza je vendar prehodno obdobje, čas za zorenje in prevzemanje odgovornosti. Tudi odgovornosti posameznikov za njihovo zdravje.

Kako to, da ne informirate in spodbujate ljudi k zavedanju, kako pomembno vlogo ima zdrav imunski sistem pri premagovanju virusov? Čemu vendar je namenjeno vse javno besedičenje, ki ustvarja predvsem anksioznost in negotovost med ljudmi, medtem ko posameznikove odgovornosti za dobro in stabilno

zdravje sploh ne omenite? To, in ne cepljenje, je ključen doprinos k obvladovanju epidemije. Lahko bi pohvalili vse ljudi, ki aktivno skrbimo, da ostajamo zdravi, upoštevamo predlagane ukrepe in kar se da nemoteno opravljamo svoje delo.

Po poklicu sem psihoterapevtka in iz svojih delovnih izkušenj vam lahko povem, da ljudje doživljajo izjemne stiske. Nenehno spreminjajoči se ukrepi, ki ne prinesejo želenih rezultatov in dodatna negotovost, ki prebuja stare travme, so resnično poškodovani za duševno zdravje. Ljudje doživljajo veliko tesnobe, stanja osamljenosti in depresivnosti. Mnogi odnosi so se poslabšali in mnoge odvisnosti so se povečale – rezultate letošnje raziskave, ki jo je naredila Evropska zveza za psihoterapijo o vplivu covid-19 pandemije na duševno zdravje ljudi, tudi v Sloveniji, boste našli na https://www.europsyche.org/app/uploads/2021/05/EAP_Covid-19_Survey_A4_WEB_single-1-1.pdf.

Ob zaključku bi se vam rada zahvalila, da zdržite stres, ki ste mu nedvomno izpostavljeni in po svojih močeh skrbite, da naš zdravstveni sistem deluje dovolj dobro še naprej. In hkrati vas bi rada povabila v razmislek o dolgoročnih in resnih posledicah sedanjih ukrepov na duševno zdravje državljanov ter kako jih zmanjšati - prenehati z ustrahovanjem in dovoliti ljudem možnost informiranega odločanja (in prevzemanja odgovornosti) bi zagotovo pomagalo.

Z lepimi pozdravi.

Dr. Romana Kress, univ. dipl. psih., psihoterapevtka in supervizorka