

Objavljeno na [www.poliklinika-djeca.hr](http://www.poliklinika-djeca.hr)

## Kako preživjeti upis na faks

Vlatka Križan, prof. psih., klinička psihologinja, i Nikolina Škrlec, diplomirana socijalna radnica,  
Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba

*„Mijenjamo se, izolacija nas uči, oblikuje i otkriva strahove za koje nismo znali...“*

*M. Atwood*

Dragi maturanti,

u situaciji dok pišemo ovaj tekst u glavi nam je milijun informacija, misli i osjećaja, a kroz glavu nam prolaze i lica maturanata koje smo upoznali bilo tijekom svog kliničkog rada bilo da ih znamo iz svojeg osobnog života. Naravno da se prisjećamo i vremena kada smo mi bili maturanti i pripremali se za dovršetak srednje škole i upisa na fakultet. Svi ti osjećaji, svi ti planovi, pitanja, stvari i događaji te sva ta sjećanja su na jedan način stavljena u drugi plan uslijed globalne pandemije uzrokovane virusom COVID-19 koji je svima donio strah i izloženost stresu zbog neizvjesnosti uslijed nove i nepoznate situacije. Jednom dijelu mladih ljudi koji žive u Zagrebu dodatni stres je bio i potres.

Kada bismo pisali ove poruke u razdoblju prije nego smo svi bili pogođeni pandemijom i iskustvom potresa, isto bismo pisali kako je ovo period u kojem je uobičajeno da imate puno pitanja, osjećaja pritiska oko odluka koje ćete donijeti, očekivanja od sebe ili drugih od vas da imate puno (konačnih) odgovora vezano za vašu budućnost...kao da je to klik na računalu. Ova situacija otvara i brojna nova pitanja i nesigurnosti, budući da se sve odvija u nekim novim okolnostima.

Neki od vas će biti ljuti, neki tužni, neki puni entuzijazma i želje za borbom, neki straha, neki će čak smatrati da nije pošteno što ističemo njihov status i reći da su svi pogođeni u ovoj situaciji. No, svatko će reagirati na neki drugačiji i istovremeno sličan način, jer svatko je nešto izgubio i svakome se dogodila promjena.

Prije nekoliko mjeseci većini nas informacije da u jednoj nama dalekoj zemlji postoji neka bolest činilo se daleko. Postupno, situacija je prerasla u globalnu pandemiju, koja je zahvatila i nas te donijela mnoga ograničenja, stalne razgovore i medijske natpise o zdravlju, širenju zaraze, ograničavanju kretanja te nova pravila i promjene, koje su dubokom promijenile naš dosadašnji način života kakav smo poznavali i na kakav smo navikli. Često je to bilo toliko informacija koje



nerijetko nismo znali niti kamo smjestiti niti što s njima činiti, a one stvari koje su bile u središtu vaših razmišljanja i briga, kao što su kako završiti srednju školu, položiti državnu maturu ili pripremiti se za upis na studij, drugima su pale u drugi plan.

U situacijama poput ove, znanstveno utemeljene informacije doprinose smanjenju neizvjesnosti te osjećaju straha i bespomoćnosti. Njih možemo dobiti od organiziranih javnih službi, prije svega vezano uz zdravstvene mjere zaštite kako bi zaštitili najprije svoje zdravlje, a zatim zdravlje sebi bliskih i dragih ljudi, ali isto tako i nama nepoznatih, no drugima bliskim ljudima. Isto tako možete prikupiti i informacije putem modernih oblika komunikacija vezano uz sva pitanja koja bi postavili da je situacija kao prije pandemije i da ste svakodnevno u školskim klupama. Stvarnost i uvjeti življenja na koje smo dosada navikli su izmijenjeni - ne slušate nastavu u školskim klupama, ne odlazite na treninge, ne izlazite... Dosadašnji način života prebačen je u virtualni svijet te nam je, u određenoj mjeri, dostupan na jedan drugi način.

Znamo da je ovo period u kojem na neke načine „stajete na svoje noge“ i postajete odrasli. No, zapamtite, i odrasli se oslanjaju na druge u kriznim i stresnim situacijama. Potražiti pomoć je znak snage, a ne slabosti. Oslonite se na druge, zamolite roditelje, prijatelje, profesore za pomoć oko strukturiranja informacija za učenje, predaje dokumenata, apliciranje za pojedine studije, podijelite svoje brige, slušajte, prikupite i odaberite ideje koje vam možda mogu pomoći. Oslanjanjem na druge kada nam je potrebno čuvamo svoju snagu, tjelesnu i psihičku, kako bismo je mogli usmjeriti na ono što nam je najvažnije.

Prva mjesta gdje se možete raspitati i dobiti informacije zasigurno su vaša škola i željeni fakultet, a možete ih potražiti i na mrežnim stranicama Nacionalnog centra za vanjsko vrednovanje obrazovanja ([www.ncvvo.hr](http://www.ncvvo.hr)), Ministarstva znanosti i obrazovanja ([mzo.gov.hr](http://mzo.gov.hr)) i Postani student ([www.postani-student.hr](http://www.postani-student.hr)).

Važno nam je usmjeriti vas i da osvijestite i činjenicu da je učenik, i uskoro student, samo jedna od vaših uloga. Vi ste i prijatelj, dijete, unuk, susjed, građanin, možda plesač, fotograf, sportaš, nečiji partner... Istovremeno ste i osoba pogođena intenzivnim stresnim iskustvom. Probajte to uklopiti u sliku o sebi, osjećaju vlastite vrijednosti, ali očekivanjima koje imate od sebe.

Pokušajte se sjetiti stvari koje vam inače pomažu u stresnim situacijama - kako za opuštanje, tako i za prevladavanje problema te ih koristite kao vlastiti alat i štit u ovo periodu. Važno nam je usmjeriti vas da osvijestite i činjenicu da je školovanje jedna od vaših uloga. Vi ste i prijatelj, dijete, unuk, susjed, građanin, možda plesač, fotograf, sportaš, nečiji partner...isto tako ste i osoba pogođena

intenzivnim stresnim iskustvom. Probajte to uklopiti u sliku o sebi, osjećaju vlastite vrijednosti, ali očekivanjima koje imate od sebe.

Odvojite svaki dan dio vremena za opuštanje i druženje s onima koji su vam najviše nedostajali tijekom karantene (u skladu sa sigurnosnim preporukama i poštujući fizičku distancu).

U slučaju da primjećujete intenzivnije promjene na planu emocija i ponašanja (poteškoće spavanja, uznemirenost, sniženo raspoloženje, poteškoće koncentracije, motivacije...), koje vas značajno ometaju u onome što pokušavate ostvariti u danu, u dogovoru s roditeljima obratite se psihologu ili psihoterapeutu. U stresnim razdobljima, kao što je ovo koje sada prolazite, briga o sebi je na prvom mjestu.

