

V. Komlósi Annamária

Merjünk változni!

– a Covid-19 világjárvány tanulságai a harmadik hullám végén

Az elmúlt másfél év során lelkileg, kapcsolati téren és gazdasági szempontból egyaránt többféle sokkhatás ért mindenkit. Az új dolgok elfogadása azonban erősen életkor-és élethelyzet függő – derült ki a Cofidis Hitel Monitor kutatásból. Mivel a bizonytalanság tovább kísér minket, szükségszerű a nyitottság az újdonságok és az online megoldások felé. Ne a korábbi életformánkat akarjuk visszaállítani! Éljük tudatosabban, és merjünk változni!

Mitől olyan különlegesek ennek a világjárványnak a hatásai?

Tudni kell, hogy *a pandémia jogi és pszichológiai értelemben* éppúgy válsághelyzetet előidéző *katasztrófának minősül*, mint egy földrengés vagy egy tömeges közúti szerencsétlenség. Meglepőnek tűnhet, de egy járvány kitörésére nagyon hasonlóan reagálunk, mint bármilyen más katasztrófára. Megijedünk, pánikba esünk, a tetteinket jó ideig az érzelmek vezérlik nem a racionális gondolkodás.

A válsághelyzetek közös jellemzője a megszokott „rend” felbomlása miatti zavarodottság, kontrollvesztés, nagyfokú bizonytalanság érzés. Ezt mindenki rosszul viseli, ezért *minél előbb szeretnénk visszanyerni a biztonságérzetünket*. Emiatt néha elhamarkodott, nem kellően átgondolt döntéseket is hozunk.

Mi történt velünk a járvány eddigi egymást követő hullámaiban?

Az *első hullámban* a mobilitáshoz és önállósághoz szokott emberek többségének nagyon nehéz volt elfogadni a bezártságot, és a korábbi életvitel teljes felborulását. Megszűntek munkalehetőségek, újakat kellett keresni, a megmaradtakhoz pedig új formákat kellett teremteni. A kapcsolattartás lehetőségeit is újra kellett gondolni.

Megjelent a *második hullám*, ami már a fiatalabb korosztályt is érintette. A szigorú karantén szabályok kicsit enyhültek, de az emberek egyre nehezebben tűrték az önállóságuk elvesztését, és a veszteségeiket. *Kifáradtak*. A még mindig tartó *bizonytalanságot* úgy próbálták elviselni, hogy ahol csak lehetett, kezdték a saját kezükbe venni a sorsuk irányítását, és igyekeztek a szabályok lazulását maximálisan kihasználni.

A lazuló karantén-szabályok és a karantén-fáradtságból is adódó fegyelmezetlenségek nyomán beköszöntött a sok halálesettel induló *harmadik hullám*. a túl hosszan tartó válság-időszak elmélyítette a bizonytalanságot. Az emberek többsége most ismét a teljes felszabadulást várja, és úgy tűnik, hogy szeretnék teljesen kitörölni az emlékezetükből az eltelt másfél év nehézségeit.

Tanultunk-e valamit az eltelt időszakból?

Világszerte kutatják, hogy a pandémia egymást követő hullámai hogyan hatottak az emberekre.

Egyértelműen bebizonyosodott, hogy *lelkileg mindenkit erősen megviselt a máig tartó bizonytalanság, és az új életformák kialakítása*. Pozitív viszont, hogy a tudományban felgyorsultak a járvány megállítását célzó kutatások, és tömegesen elterjedt az online kapcsolatot biztosító eszközök használata. Sokan kezdtek el új készségeket elsajátítani, és egymást támogatva próbálták stabilá tenni az életüket.

Kialakult az alkalmazkodásnak egy fejlődést biztosító iránya. Kérdés azonban, hogy ez valódi, tartós fejlődést hoz-e?

Az online-szolgáltatások kipróbálásáról a Cofidis Hitel Monitor is gyűjtött adatokat. Ezekből az látszik, hogy az új dolgok elfogadása erősen életkor-, és élethelyzet függő. Az idősebbek sokkal lassabban vesznek át új megoldásokat még akkor is, ha azok segítik a mindennapjaikat, míg a fiatalabbak, és főleg az aktív dolgozók, akiknek a munkájukhoz is szükségesek az új formák, hamar megszokták ezeket. Ám ha újra veszélytelen lesz a személyes kapcsolattartás, közülük is többen ahhoz térnének vissza.

Még a „rugalmatlanoktól” is érdemes tanulni. Köztük vannak ugyanis magasabb arányban azok, akik a szigorú járvány-szabályok feloldásakor nem ugranak azonnal fejest a teljes szabadságba. Felismerve, hogy a járvány terjedése körül még mindig sok a bizonytalanság, ha veszélyesnek ítélnék egy helyzetet, akkor ismét felteszik a maszkot, figyelnek a távolságtartásra és a higiénés szabályokra.

Mi lehet általános tanulság?

A pandémia felszínre hozta, hogy korunk emberei és társadalmi miben sérülékenyek és miben erősek.

A *bizonytalanság* elhamarkodott, érzelmi döntésekre sarkallhat. A *kontrollvesztés* szorongást, indulatokat és bizalmatlanságot gerjeszthet. Ugyanakkor az emberi kreativitás, találékonyság és főleg az *együttműködési készség* a legnehezebb helyzetekben is segíti az alkalmazkodást.

Ne a korábbi életformánkat akarjuk visszaállítani! A múltból is és az új helyzetből is a legjobb tapasztalatokat vigyük tovább! Éljük tudatosabban, és merjünk változni!