

Življenje po epidemiji

Psihologija in COVID-19: namesto zaključka pogled naprej

Žan Lep

Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani

Kontakt: zan.lep@ff.uni-lj.si

- Epidemija bo imela tudi trajne posledice za delovanje posameznikov in družbe.
- Avtorji najpogosteje poudarjajo negativne posledice epidemije (in samoizolacije) na psihološko zdravje posameznikov.
- V poglavju predstavljam področja duševnega zdravja, psihološke opore, generacijskega pristopa k preučevanju posledic epidemije, šolanja, dela in družbe.
- Opisane predloge in izsledke podpirajo tudi slovenske raziskave, ugotovitve slovenskih avtorjev pa so lahko uporabne v praksi.
- Za zdaj v literaturi primanjkuje empiričnih prispevkov, prihodnje študije in akcijsko raziskovanje pa naj bodo čim bolj konkretni.

Povzetek

Po več kot pol leta življenja z epidemijo COVID-19 skoraj ne potrebujemo raziskav, da ugotovimo, da je ta posegla na najrazličnejša področja naših življenj. Znanstvena skupnost se je na izbruh epidemije dejavno odzvala in (raziskovalno) obravnavala tudi različne akutne posledice epidemije na področjih psihologije in duševnega zdravja. Ker pa je epidemija dolgotrajen proces in ker bodo njene posledice prisotne tudi po tem, ko bo minila, sem v prispevku poskušal opredeliti nekaj ključnih področij, ki bi ob večanju števila okuženih, prihodnjih zaostritvah zaščitnih ukrepov in vnovičnih izbruhih, pa tudi v »pokoronskem« času lahko bila izziv za strokovnjake in praktike. Pregledal sem doslej dostopno literaturo, ki se nanaša na drugi val epidemije COVID-19 ali njene razmeroma trajne posledice, ter jo dopolnil z ugotovitvami domačih in tujih študij. Pričakovano so bili najpogostejši prispevki, ki so obravnavali posledice epidemije in samoizolacije na duševno zdravje, ter poudarjali pomen psihološke opore; številni avtorji ugotavljajo, da se je ta s »prehodom na splet« spremenila, kar ima lahko tudi trajne posledice. Poleg tega na podlagi pregledane literature obravnavam skupini otrok in mladostnikov ter starostnikov, ki so zaradi svojih razvojnih značilnosti med epidemijo še posebej prizadeti, ter opisujem vpliv epidemije na šolanje, delo in širše družbene procese. Ob koncu podam tudi predloge za raziskovanje, ki naj bo v prihodnje usmerjeno karseda praktično.

Ključne besede: psihološko zdravje, trajne posledice, drugi val, epidemija, COVID-19, pregled literature

Uvod

Izbruh pandemije COVID-19 je bil pomemben katalizator za znanost, ki je takrat stopila v središče pozornosti; ljudje so pričakovali informacije o novi bolezni, možnostih zdravljenja, podatke o kužnosti, smrtnosti in cepivu, ki so ga znanstveniki hiteli razvijati. Tudi psihologi (in raziskovalci sorodnih ved) smo se na izzive hitro odzvali. Že v začetku leta 2020 so znanstvene revije objavljale prispevke, v katerih so avtorji poudarjali pomembnost psiholoških pogledov

na bolezen in novo družbeno realnost (npr. Brooks idr., 2020; The Lancet, 2020; Van Bavel idr., 2020). Slovenski raziskovalci nismo zaostajali in smo že ob prvih potrjenih primerih okužbe v Sloveniji obravnavali širok nabor tem, ki se sklada-jo s širokimi področji psihologije kot znanosti (glej na primer poglavja v tej knji-gi). Pridobili smo vpogled v številna zanimiva spoznanja, ki jih predstavljamo tudi v tej monografiji, ker pa se pandemija po svetu ne umirja, je pogled naprej še toliko pomembnejši.

V znanstveni literaturi je bilo od začetka leta 2020 objavljenih kopica ra-ziskovalnih, vendar tudi preglednih člankov, v katerih so avtorji poskušali sin-tetizirati preteklo in novo znanje ter ga urediti za ustreznejše razumevanje odzivov ljudi na pandemijo. S. Brooks in sodelavci (2020) so tako na primer sistematično predstavili psihološke posledice karantene, Dubey in sodelavci (2020) pa so podali sistematičen pregled področij, na katere je epidemija posegla, in seznam predlogov intervencij za psihologe v praksi. Toda ti članki so bili napisani razmeroma zgodaj, ko smo se po svetu srečevali z omejitvami na različnih področjih življenja; osredotočali so se predvsem na možnosti hitre-ga odziva na akutne težave tistega obdobja. Številni ukrepi, ki so bili takrat v veljavi, so bili v vmesnem času sproščeni ali spremenjeni (kasneje pa ponovno uvedeni), znanje o bolezni se je akumuliralo, spreminjale so se tudi uradne in-formacije, ki so jih državljanom posredovali pristojni različnih institucij.

221

Marsikatero vprašanje, s katerim smo se srečali ob izbruhu epidemije, ostaja neodgovorjeno. Sočasno pa se moramo ozreti tudi v prihodnost. Zaradi spre-menljivih okoliščin se zdi verjetno, da se bomo kot stroka – ob podpori uradnih ustanov – spoprijeli s številnimi izzivi, ki jih za zdaj morda še niti ne poznamo. V prispevku bom zato poskušal opredeliti nekaj ključnih področij, ki bi ob večan-ju števila okuženih, prihodnjih zaostritvah zaščitnih ukrepov in daljšem trajan-ju epidemije lahko bila problematična, ter podati predloge za raziskovalno in strokovno delo psihologov tudi za čas po koncu epidemije.

Ker raziskovalni članki, ki bi poročali o raziskavah, izvedenih po epidemi-ji, večinoma še niso na voljo, bom pri tem izhajal iz hitrega narativnega pregleda literature (ang. *rapid review*) in ključnih ugotovitev avtorjev iz pri-čujoče monografije.

Metoda

V pregled literature sem vključil prispevke, objavljene med 1. januarjem in 11. septembrom 2020. Pri njihovem iskanju in pregledovanju sem upošteval

smernice modela PRISMA (Moher idr., 2009), ki sem jih nekoliko prilagodil potrebam tega prispevka (v njem na primer ne bom ovrednotil učinkovitosti ukrepov). Iskal sem dostopne prispevke s področja psihologije v angleškem jeziku, ki so vključeni v bibliografske baze Web of Science, Scopus in psychINFO (EBSCOhost) ter so v naslovu, povzetku ali besedilu vključevali ključne besede, povezane z epidemijo COVID-19 (*COVID-19, coronavirus, 2019-ncov, SARS-CoV-2, COV-19*) in njenimi učinki (*impact, effect, influence, outcome, result, consequence*), ter so se nanašali na drugi val ali prihodnost (*second wave, lasting, long term, post-*). Pri izboru člankov sem upošteval naslednje vključitvene oziroma izključitvene kriterije:

- V pregled sem vključil izvirne in pregledne znanstvene članke, hkrati pa še druge oblike prispevkov (pregledne članke, komentarje, uvodnike, pisma uredniku ipd.). Upošteval sem jih, če so imeli uporabne usmeritve in pri zaključkih niso bili pretirano splošni (npr. »epidemija ima lahko daljnosežne posledice na duševno zdravje« brez konkretnih primerov ali ukrepov) ne glede na to, ali so bili znanstveno recenzirani.
- Vključil sem prispevke, objavljene med 1. januarjem in 11. septembrom 2020, v angleškem jeziku in na področju psihologije. Izključil sem zadetke, pri katerih ni bilo dostopno celotno besedilo.
- Vključil sem le prispevke, ki so obravnavali dolgoročne psihološke posledice pandemije/epidemije ali predlagali ukrepe za čas po prvem valu (tudi če so bili ukrepi omenjeni le v zaključkih ali predlogih za nadaljnje raziskovanje). Izključil sem tiste prispevke, ki so se nanašali na začetne faze epidemije (npr. odzivi v prvih tednih po izbruhu; samoizolacija v začetku epidemije).
- Izključil sem članke, ki so se navezovali na konkretne poklicne profile (npr. zaposleni v intenzivnih enotah, poklicni nogometaši). Ti se namreč srečujejo s specifičnimi izzivi in težavami, zato dajanje splošnih predlogov ukrepov zanje ni smiselno oziroma bi lahko bilo celo zavajajoče. Iz podobnega razloga sem izključil članke, ki so se ukvarjali s kliničnimi populacijami (osebe z ADHD, psihozami ipd.).

Skupaj sem v vseh treh bazah dobil 371 zadetkov, od katerih je bilo 71 podvojenih. Po izločitvi teh sem pregledal naslove in povzetke ter iz nabora izločil prispevke, ki niso ustrezali zgornjim kriterijem (266 prispevkov). V naslednjem koraku sem pregledal celotna besedila člankov in oblikoval končni nabor 38

Tabela 1. Potek iskanja z razlogi za vključitev/izključitev na vsakem koraku

Korak	Št. prispevkov	Št. izključenih	Razlogi za vključitev/izključitev
Iskanje člankov	371		ustrezajo iskalnim parametrom
psychINFO	(86)		
Scopus	(206)		
Web of Science	(79)		
Izločitev podvojenih prispevkov		71	isti prispevki, indeksirani v več kot eni podatkovni zbirki
Pregled naslova/povzetka	300	249	niso s področja psihologije, nanašajo se na zgodnje faze pandemije, specifične poklicne skupine ipd.
Pregled celotnega besedila	51	17	ne dajejo konkretnih predlogov, ne osredotočajo se na čas po epidemiji ipd.
Prispevki, vključeni v pregled literature	37		
ustrezni po pregledu celotnega besedila	(34)		ustrezni glede na vključitvene kriterije
dodatni prispevki po pregledu referenc	(3)		podajajo uporabne usmeritve, vendar niso bili vključeni v nabor zadetkov

prispevkov. Celoten postopek iskanja člankov z razlogi za vključitev in izključitev je predstavljen v tabeli 1.

Rezultati z razpravo

Skladno s pričakovanji je bilo v pregled vključenih le malo izvirnih znanstvenih prispevkov. Zaradi značilnosti razmer, ki imajo le malo vzporednic s preteklimi dogodki, v komunikaciji za zdaj prevladujejo različni izčrpni komentarji ali pregledi literature ter z literaturo podprta pisma urednikom (ang. *letter to the editor*). Na tem mestu zato velja poudariti, da bodo dolgoročne posledice epidemije gotovo tema številnih raziskav v prihodnosti, pričujoč pregled literature pa je veljaven le v danem trenutku.

V tabeli 2 predstavljam pregledane članke in ključna področja, na katera se nanašajo, v nadaljevanju pa bom ukrepe predstavil po sklopih in jih podkrepil

z izsledki slovenskih študij, predstavljenih v tej knjigi, ter mestoma obravnaval tudi vrzeli, ki jih v pregled vključeni prispevki ne omenjajo, pa bi lahko bile pomembne pri spopadanju s posledicami epidemije. Za razlago nekaterih konceptov sem uporabil tudi vire, ki niso bili vključeni v pregled literature.

Izolacija in psihološko zdravje

Epidemija COVID-19 lahko negativno vpliva na psihološko blagostanje posameznikov, vendar se ta vpliv razlikuje glede na njihove demografske, osebne in druge psihološke značilnosti (glej na primer Kavčič idr., 2020, in poglavja *Avsec idr.*; *Kavčič in Podlesek*; *Zager Kocjan idr.* v tej knjigi). Ti tako lahko doživljajo številne negativne psihološke odzive, anksioznost, strah, zaskrbljenost, negotovost ter so močno obremenjeni zaradi nenehne izpostavljenosti negativnim izkušnjam in novicam (npr. s pogovori s sodelavci, prijatelji) ter intenzivnega poročanja o bolezni v medijih. Zato so psihologi na to opozarjali že pred razglasitvijo pandemije in predlagali številne ukrepe za spopadanje z negativnimi posledicami epidemije za duševno zdravje (npr. Brooks idr., 2020). Ti predlogi so se naslanjali na predhodne ugotovitve na področju psihologije in bili hiter odziv na slabšajoče se okoliščine. V »psihološkem« razvoju epidemije pa hitremu in močnemu psihološkemu odzivu sledita prilagajanje na nove razmere in umirjanje negativnega čustvovanja, ki je dolgotrajnejše (Damnjanović idr., 2020; Lep, Ilič idr., 2020; glej tudi *Kavčič idr.*; *Lep idr.* v tej knjigi). V tem smislu avtorji v več pregledanih prispevkih poudarjajo potrebo po vpeljavi ukrepov, usmerjenih v dolgoročno podporo širokemu krogu prebivalstva, saj bodo negativne posledice epidemije za duševno zdravje prisotne tudi po tem, ko bo minila (Das, 2020; Lyons idr., 2020; Marazziti idr., 2020).

Eden najpogostejših ukrepov, ki so ga odločevalci po vsem svetu vpeljali kot odgovor na epidemijo, je bila uvedba različnih oblik (samo)izolacije in družbenega distanciranja. Čeprav ima lahko ta tudi pozitivne vidike (npr. čas, ki ga kakovostno preživimo z družino, možnost za osebno rast, spremembe v odnosih; Lavrič idr., 2020; *Hacin Beyazoglu, Bertogna idr.* v tej knjigi), številni avtorji (npr. Brooks idr., 2020; Dutheil idr., 2020; Esterwood in Saeed, 2020) navajajo verjetne negativne posledice karantene na psihološko zdravje posameznikov, kot so zmedenost, jeza, strah, stigma, motnje čustvovanja, posttravmatska stresna motnja, pa tudi finančne posledice. Še posebej obremenilna je lahko karantena, ki traja dlje časa (npr. več mesecev); intenzivna negativna čustva se ob dolgotrajni karanteni kopičijo, kar lahko med drugim vodi do (čustvene) izogorelosti (npr. Queen in Harding, 2020), do krepitve simptomov ali celo razvoja različnih psiholoških motenj (de Lima idr., 2020; Stefana idr., 2020).

Tabela 2. Ključna področja in poudarki v pregledanih prispevkih

Avtorji	Vrsta prispevka	Ključno področje	Ključni poudarki
Akkermans idr. (2020)	uvodnik	delo	→ epidemija kot karierni pretres; → blaženje kariernih pretresov; → karierni pretres se lahko izrazi šele po daljšem obdobju; → dolgoročne spremembe na trgu dela in pri zaposlovanju; → podpora pri iskanju zaposlitve; → pomen kontekstnih in individualnih značilnosti
Annaswamy idr. (2020)	komentar	psihološke storitve	→ izzivi pri »trajni« vpeljavi telemedicine (npr. dostopnost, programska oprema, zakonska podlaga)
Bellato (2020)	komentar	družba	→ spodbujanje spoštovanja ukrepov; → empatija, pozitivna čustvena stanja; → družbeni konsenz in norme
Berger in Reupert (2020)	komentar	psihološke storitve	→ učinkovitost ukrepov na dolgi rok; → telemedicina; → ekonomske težave kot posledica pandemije
Brooks idr. (2020)	pregledni članek	samoizolacija	→ negativne posledice samoizolacije (PTSM, zmedenost, jeza, strah, stigma, finančne posledice); → predlogi za načrtovanje samoizolacije v prihodnje; → pozivi k altruizmu
Chen in Bonanno (2020)	komentar	psihološko zdravje	→ pomembnost razvoja rezilientnosti
Crayne (2020)	komentar	delo	→ negativne psihološke posledice ob iskanju dela;

Avtorji	Vrsta prispevka	Ključno področje	Ključni poudarki
Crayne (<i>nadaljevanje</i>)			→ usmerjanje raziskovanja in politik
Cudjoe in Kotwal (2020)	pismo uredniku	starostniki	→ medosebni odnosi in osamljenost pri starostnikih; → skupine s povečanim tveganjem (npr. osebe, ki živijo same); → prepoznava oseb s povečanim tveganjem in predlogi za intervencije
Das (2020)	pismo uredniku	duševno zdravje	→ dolgoročne posledice epidemije na duševno zdravje; → pomen raziskav in psihološke oskrbe
de Lima idr. (2020)	pismo uredniku	samoizolacija	→ negativne posledice dolgotrajne izolacije; → potreba po razvoju podpornih programov
Desmond idr. (2020)	komentar	družba	→ uporaba intervencij, ki obravnavajo različne težave; → družbene in finančne posledice pandemije; → prepoznava skupin s povečanim tveganjem; → revščina
Dutheil idr. (2020)	komentar	duševno zdravje	→ PTSM kot posledica epidemije in z njo povezanih ukrepov v različnih družbenih skupinah
Efuribe idr. (2020)	komentar	otroci in mladi	→ mladi posebno na udaru zaradi ukrepov; → pomembnost družbenega vključevanja mladih (pri oblikovanju politik); → oblikovanje »pokoronske« družbe; → mlade skrbijo izgubljene priložnosti

Avtorji	Vrsta prispevka	Ključno področje	Ključni poudarki
Esterwood in Saeed (2020)	pregledni članek	psihološke storitve	→ spremembe v dostopu do psiholoških storitev po epidemiji; → dolgoročne posledice (zloraba alkohola, PTSM, jeza, strah, anksioznost, zaznave tveganja, nezaupanje); → osmišljanje doživetega
Estes in Thompson (2020)	komentar	psihološko zdravje	→ negotovost; → izgubljen občutek nadzora; pomen kredibilne in konsistentne komunikacije; → spreminjajoče se znanje, ki vodi v spremembe ocen tveganja; → somatske posledice dolgotrajne izpostavljenosti stresu in anksioznosti; → dolgotrajni vpliv pandemije; → kolektivna travma
Farrell, Ferrante idr. (2020)	izjava/stališče	starostniki	→ skrb za starostnike; → dostop do zdravstvenih storitev; → diskriminacija pri zdravstveni oskrbi; → načrtovanje zdravstvene oskrbe (npr. ali želijo, da jih ohranjajo pri življenju); → predlogi za načrtovanje zdravstvenih storitev tudi v prihodnje
Farrell, Francis idr. (2020)	pregledni članek	starostniki	→ etične dileme pri zdravstveni obravnavi bolnikov; → načrtovanja zdravstvene oskrbe po pandemiji
Fegert idr. (2020)	pregledni članek	otroci in mladi	→ negativne posledice za otroke in družine; → razlike med fazami epidemije;

Avtorji	Vrsta prispevka	Ključno področje	Ključni poudarki
Fegert idr. (nadaljevanje)			→ v tretji fazi (vračanje v normalnost) večji pritisk, da nadomestijo izgubljeni čas/delo; → posledice motenj pri zdravljenju/psihološki opori; → nasilje v družini, neoptimalni pogoji za razvoj
Galea idr. (2020)	komentar	psihološko zdravje	→ dolgoročne posledice epidemije na duševno zdravje; organizacija psihološke in zdravstvene opore
Giallonardo idr. (2020)	protokol	psihološke storitve	→ razvoj intervencij in programov za pomoč posameznikom; → pomembnost individualizacije
Heitzman (2020)	pregledni članek	psihološko zdravje	→ dolgoročna izpostavljenost stresorju; → razvoj psiholoških motenj; → implementacija učinkovitih sistemov podpore; → zagotavljanje varnosti in strukture (organizacijska, informacijska, medicinska)
Kawohl in Nordt (2020)	pismo uredniku	delo	→ negativne psihološke posledice ob izgubi zaposlitve kot dejavnik tveganja za samomor; → pomen svetovanja in podpore
Kmiec (2020)	komentar	psihološke storitve	→ epidemija kot sprožilec (pozitivnih) sprememb v terapiji za odvisnike
Lei in Klopach (2020)	komentar	družba	→ vprašljiva pripravljenost na prihodnje izbruhe; → spremembe v zaznavi tveganja; → razvoj kolektivne travme; → spremembe norm

Avtorji	Vrsta prispevka	Ključno področje	Ključni poudarki
Lennon (2020)	komentar	psihološko zdravje	→ porast samomorilnega vedenja kot posledica (dolgotrajnih) psiholoških obremenitev
Lennon (2020)	komentar	psihološko zdravje	→ porast samomorilnega vedenja kot posledica (dolgotrajnih) psiholoških obremenitev
Lyons idr. (2020)	pregledni članek	psihološko zdravje	→ depresivnost in druge psihološke težave po koncu epidemije; → povezanost med delovanjem patogenov in psihološkimi simptomi
Mahmud idr. (2020)	empirični članek	delo	→ karierna anksioznost; → skrbi glede prihodnje zaposlitve (te so hujše pri posameznikih s slabšim mentalnim zdravjem)
Mancini (2020)	komentar	psihološko zdravje	→ skupine s povečanim tveganjem za negativne spremembe v psihološkem in družbenem delovanju; → velike razlike med posamezniki; → na psihološko zdravje vplivajo tudi družbeni dejavniki; → nekaterim se lahko psihološko blagostanje med epidemijo izboljša
Marazziti idr. (2020)	komentar	psihološko zdravje	→ dolgotrajne psihološke posledice pandemije
Orben idr. (2020)	pregledni članek	otroci in mladi	→ vpliv izolacije na otroke in mladostnike; → njihove težave med epidemijo in v prihodnje

Avtorji	Vrsta prispevka	Ključno področje	Ključni poudarki
PeConga idr. (2020)	komentar	psihološko zdravje	→ razvoj rezilientnosti na ravni družbe; → travma se ne izrazi nujno v psiholoških težavah
Peisah idr. (2020)	komentar	starostniki	→ skrb za pravice ranljivih (npr. starostnikov); → napačna prepričanja (starizem); → oblikovanje novega družbenega dogovora po koncu epidemije; → načrtovanje dolgotrajne oskrbe
Power idr. (2020)	komentar	otroci in mladi	→ mladi kot ranljiva populacija; oteženo razreševanje razvojnih nalog; → izpostavljenost tveganju za razvoj psiholoških težav; → verjetne dolgoročne posledice
Sahlberg (2020)	komentar	šolanje	→ (srednjeročne) posledice šolanja na daljavo; → reorganizacija šolskega sistema po pandemiji
Soron idr. (2020)	pismo uredniku	psihološke storitve	→ verjetne negativne posledice neakovostne psihološke obravnave na daljavo; → skrb za kakovost telemedicine; izzivi psihološke obravnave na daljavo
Stark idr. (2020)	komentar	otroci in mladi	→ osebnostna čvrstost pri otrocih
Stefana idr. (2020)	pismo uredniku	samoizolacija	→ težave ob ponovni vpeljavi karantenskih ukrepov; → skupine s povečanim tveganjem v času izolacije (npr. posamezniki s psihološkimi težavami); → otežen dostop do psiholoških storitev

Avtorji	Vrsta prispevka	Ključno področje	Ključni poudarki
Zwanka in Buff (2020)	pregledni članek	družba	→ vedenje potrošnikov po epidemiji; → spremenjene nakupne navade; → manj deljenja predmetov; → nacionalizem; → ustvarjanje zalog; → pomen hedonizma (npr. psihoaktivne substance); → spremembe v medosebnih odnosih (druženju); → spremembe v organizaciji dela; učinkovitost političnih sistemov; → kolektivna prepričanja (npr. duhovnost, občutek pripadnosti globalni skupnosti)

Mancini (2020) pri tem poudarja, da zaradi epidemije in posledične izolacije nismo vsi enako ogroženi, večina pa bo tudi v prihodnje izkusila le malo psiholoških simptomov. V številnih pregledanih prispevkih avtorji zato posebej omenjajo različne skupine s povečanim tveganjem, ki bi jim ob ponovni uvedbi karantenskih ukrepov morali posvetiti več pozornosti: starostniki (npr. Farrell, Francis idr., 2020), mladi (npr. Efuribe idr., 2020), osebe, ki živijo same (Cudjoe in Kotwal, 2020), ekonomsko ogroženi posamezniki, posamezniki z obstoječimi psihološkimi težavami (Stefana idr., 2020). Več pregledanih prispevkov opozarja tudi na t. i. psihološki drugi val epidemije. Ta pomeni močan porast posameznikov s psihološkimi težavami in obremenitev obstoječih podpornih sistemov, kot so klinični psihologi, psihiatri, telefonske linije in društva za pomoč ljudem v stiski (Stefana idr., 2020); v skrajni obliki avtorji opozarjajo tudi na možnost epidemije posttravmatskega stresnega sindroma (Dutheil idr., 2020).

Ta se sicer pri posameznikih lahko razvije kot odgovor na dolgotrajno izpostavljenost močnemu stresu ali travmi (Belrose idr., 2018). Če torej predpostavimo, da epidemija in z njo povezano negativno čustvovanje (strah pred okužbo, spoprijemanje z boleznijo, smrtjo ipd.) pomenita travmo, je tveganje za pojav PTSM veliko predvsem pri tistih, ki so aktivno vključeni v spoprijemanje z epidemijo in so bolj izpostavljeni negativnim držaljam (t. i. ključni kadri –

medicinsko osebje, delavci v komunalni; Dutheil idr., 2020), in tistih, ki so zaradi bolezni COVID-19 izgubili bližnje.

Zaradi negativnih ekonomskih posledic »zaprtja« družbe se zdi vnovična uvedba stroge izolacije sicer manj verjetna. Po zaključku prvega vala epidemije je tako pri okužbi ali stiku z okuženim Ministrstvo za zdravje pri nas odredilo karanteno le za posameznika oziroma skupino ljudi. Poleg že opisanih negativnih posledic pa se ljudje v takšni »selektivni« karanteni srečujejo z dodatnimi izzivi. Med njimi velja omeniti stigmo in diskriminacijo obolelih (Heitzman, 2020; Novak in Bojković, 2020) ter s tem povezane strahove, pa tudi morebiten močnejši občutek družbene izolacije ob okužbi. Drugače od prvega vala, ko se je ustavilo življenje večine, je lahko tokrat posameznik v svojem družbenem okolju edini izoliran, medtem ko drugi nadaljujejo v ustaljenih tirnicah. Še posebej pri mladostnikih pa se lahko tako pojavi tudi občutek, da nekaj zamujajo (ang. fear of missing out; Efuribe idr., 2020).

Po drugi strani PeConga in sodelavci (2020) opozarjajo, da se travma, povezana z epidemijo, pri vsakem posamezniku ne bo nujno izrazila v negativnem čustvovanju ali razvoju psiholoških motenj. Drugi avtorji predpostavljajo, da bi lahko imel izbruh pandemije na kolektivni ravni tudi pozitivne posledice. Med njimi poudarjajo predvsem »kolektivno« rezilientnost, saj predvidevajo, da bodo številni zaradi spoprijemanja z negativnimi čustvi in težavami razvili uspešne strategije spoprijemanja s stresom in krepili osebnostno čvrstost (Chen in Bonanno, 2020; Mancini, 2020; Stark idr., 2020). PeConga in sodelavci (2020) v svojem komentarju predlagajo različne oblike spodbujanja rezilientnosti na družbeni ravni, toda pri tem ostanejo na precej splošni ravni. Ta splošnost je lahko deloma posledica narave prispevkov (gre namreč za prispevke, v katerih avtorji predstavijo predvsem svoje poglede in stališča ter jih podkrepijo z navedbami iz literature, ne pa za predstavitev raziskovalnih izsledkov), deloma pa gre pri tem verjetno za pomanjkanje tovrstnih intervencij, ki jih v takšnem obsegu strokovnjaki do zdaj niso oblikovali in izvajali. V prihodnje bi tako bilo smiselno razvijati raznolike programe, usmerjene v krepitev psiholoških virov, in izvajanje svetovanja, osredotočeno na osebnostno rast.

Psihološka podpora

Med pregledanimi prispevki so razmeroma pogosti takšni, ki se osredotočajo na možnosti zagotavljanja psihološke podpore in svetovanja (npr. de Lima idr., 2020; Heitzman, 2020; Kawohl in Nordt, 2020). Ob zaprtju družbe ob prvem valu okužb so morali tudi strokovnjaki s področja duševnega zdravja (klinični psihologi, psihoterapevti, psihiatri) svoje storitve ukiniti ali jih preoblikovati.

Nekateri so terapije začeli izvajati po telefonu ali spletu, s programi za videokomunikacijo, za kar se v literaturi uporablja skupni izraz telemedicina.

Ta sicer ni nekaj povsem novega, vendar se je med pandemijo močno razširila, nekateri avtorji pa predpostavljajo, da se bo tak način dela vsaj delno ohranil (npr. Annaswamy idr., 2020; Berger in Reupert, 2020), saj bo dostop do psiholoških storitev oviran tudi po epidemiji (Esterwood in Saeed, 2020; Stefana idr., 2020). Pri tem opozarjajo na številne izzive, ki jih bodo izvajalci morali rešiti; telemedicina pa vsem ni enako dostopna, vsi klienti (in strokovnjaki) morda nimajo dostopa do ustrezne programske in strojne opreme ter do spleta, zasebnega in varnega prostora, ali pa klientom tak način dela ne ustreza. Annaswamy in sodelavci poudarjajo tudi vprašanja, povezana z zakonskimi podlagami, najpogostejši pa so pomisleki, povezani s kakovostjo takšne obravnave, saj je lahko neakovostna obravnava brez učinka ali celo škodljiva (Soroni idr., 2020). V prihodnosti bi morali tako razviti in vpeljati ustrezne mehanizme nadzora kakovosti, kot so usposabljanja, supervizije in evalvacije.

Poleg že naštetih psiholoških posledic (npr. PTSM, motnje anksioznosti) pa avtorji med težavami, ki jih bodo strokovnjaki morali reševati, omenjajo še zlorabo psihoaktivnih substanc (alkohol, droge) ter verjetni porast samomorilnosti in samopoškodovalnega vedenja. Ta je lahko posledica dolgotrajnih psiholoških obremenitev (Lennon, 2020), pa tudi »nepsiholoških« dejavnikov, kot sta izguba službe in porušena življenjska struktura (Kawohl in Nordt, 2020). Tudi na področju psihološke obravnave J. Kmiec (2020) poudarja priložnost, da pri uvajanju sprememb izboljšamo utečene prakse. Tako na primer utemeljuje, da je moten dostop do terapije za odvisnike pokazal, da je drugačen način dela in dostopa do zdravil lahko celo učinkovitejši.

Ker so težave, s katerimi se srečujejo posamezniki, zelo raznolike, med ukrepi na področju psihološke podpore avtorji navajajo še potrebo po razvoju individualiziranih programov in intervencij (Giallonardo idr., 2020) ter učinkovitih sistemov podpore (Heitzman, 2020), ki bi se lahko ponujali na primer praktične nasvete za zdrav življenjski slog, spopadanje s stresom, učinkovito komunikacijo in reševanje težav (Giallonardo idr., 2020) ter spodbujanje čuječnosti (Marazziti idr., 2020; glej tudi *Tekavc* v tej knjigi).

Vse naštetu pa pomeni veliko obremenitev za celoten sistem psihološke oskrbe, ki je bil v Sloveniji že pred izbruhom epidemije močno podhranjen (glej na primer Kuralt, 2015; WHO, 2020). Za zagotavljanje podpore posameznikom, ki so se znašli v stiski, je bilo med epidemijo sproženih tudi več pobud (npr. telefonska linija pri Društvu psihologov Slovenije in telefonska linija študentov

psihologije, ki jim je bila zagotovljena supervizija). Te so vsekakor pomemben steber opore posameznikom, vendar tovrstna podpora žal ni sistemsko urejena in je odvisna od individualne zavzetosti. Na ravni države je tako v prihodnje nujno tudi sistemsko zagotavljanje ustrezno usposobljenega kadra, predvsem pa njegova številčna okrepitev. Ob povečanem obsegu dela in hujših težavah klientov se prav tako povečajo obremenitve za strokovnjake na področju psihološke opore, v kombinaciji z osebnimi strahovi in težavami pa bi lahko vodile do resnih posledic, kakršne različni avtorji opisujejo pri zdravstvenem osebju (glej na primer Preti idr., 2020).

Generacijski pogled na posledice epidemije

Kot že zapisano, skupine prebivalstva ob izbruhu epidemije s psihološkega vidika niso bile vse enako prizadete. Avtorji pregledanih prispevkov tako opozarjajo, da ima lahko epidemija primerjalno bolj negativne posledice za pripadnike nekaterih starostnih skupin iz splošne populacije, ki bi jim bilo treba v prihodnje nameniti več pozornosti. Med njimi poudarjajo starostnike (npr. Cudjoe in Kotwal, 2020; Farrell, Francis idr., 2020) in mlade (otroke, mladostnike, mlade na prehodu v odraslost; Efuribe idr., 2020; Fegert idr. 2020; Orben idr., 2020; Power idr. 2020).

234

Pri starostnikih v pregledanih prispevkih avtorji opozarjajo predvsem na napačna prepričanja o starosti in starostnikih (starizem; Peisah idr., 2020) ter s tem povezano kršenje njihovih pravic na področju zdravstvene oskrbe (npr. opuščanje zdravljenja; Farrell, Ferrante idr., 2020; Farrell, Francis idr., 2020). Tovrstni ukrepi lahko pri posamezniku vzbujajo občutke družbene izoliranosti (poleg fizične distance se v prispevkih omenja še družbena; Cudjoe in Kotwal, 2020), povečanega strahu in izgube smisla življenja. Poleg tega starostniki težje ohranjajo osebne stike na daljavo, saj imajo več težav z uporabo tehnologije (Cudjoe in Kotwal, 2020).

Na drugi strani so mladi med epidemijo pod pritiskom zaradi sprememb na področju šolanja, druženja, ob poslabšanju ekonomskega stanja pa tudi pri izpolnjevanju nekaterih razvojnih nalog (npr. finančno osamosvajanje, iskanje službe; Power idr. 2020; za slovenske podatke glej tudi [Lep in Zupančič](#) v tej knjigi), kar ima lahko trajnejše posledice na njihov psihološki razvoj in blagostanje. A. Orben in sodelavci (2020) tako poudarjajo, da so mladi primerjalno bolj izpostavljeni negativnim posledicam zmanjšanja socialnih stikov, še posebej z vrstniki. V zaznavah otrok je že nekajtedenska izolacija pomemben del življenja (sorazmerno večji kot pri odraslih); prav tako so v tem razvojnem obdobju socialni stiki pomembni z vidika razvoja možganskih funkcij. Tudi

najstniki povezanost z vrstniki navajajo kot zelo pomembno, hkrati pa so primerjalno bolj nagnjeni k občutkom osamljenosti (Power idr., 2020).

Predvsem v t. i. tretji fazi epidemije (umirjanje razmer in vračanje v pretekle vzorce vedenja) se lahko pri mladih povečajo obremenitve, povezane s potrebo po nadomeščanju izgubljenega časa (Efuribe idr., 2020; Fegert idr., 2020). Poleg tega se bodo šele v prihodnosti pokazale težave zaradi motenega dostopa do psihološke opore in morebitnih primanjkljajev ter zlorab v družinskem okolju, v katerem so med izolacijo preživeli več časa (Fegert idr., 2020). V »pokoronskem času« tako Power in sodelavci (2020) tudi pri mladih opozarjajo na potrebo po uvedbi individualiziranih in inovativnih oblik psihološke podpore, denimo z uporabo videoiger. Zadnje bi bilo za mlade sicer najverjetneje zelo privlačno, vendar bi hkrati v interakciji s tehnologijo preživeli še več časa (med epidemijo so na splet preselili že šolanje, druženje, preživljanje prostega časa), zato bi morali biti do takšnih predlogov kritični in jih vpeljevati s previdnostjo.

Pri obeh starostnih skupinah avtorji navajajo tudi pomembnost njihovega vključevanja v načrtovanje ukrepov, pri urejanju družbenih razmer po koncu epidemije in oblikovanju novega družbenega dogovora (Efuribe idr., 2020; Peisah idr., 2020). Čeprav je to pomembno za pripadnike vseh generacij, pa so mladostniki in mladi na prehodu v odraslost ter starostniki še bolj ranljivi kot že sicer. Žal pa avtorji ob pisanju ostajajo na zelo splošni ravni, kar daje le šibko podlago za oblikovanje smiselnih ukrepov v prihodnje in kaže na nujnost z raziskavami podprtih politik.

Šolanje med epidemijo in po njej

Med pomembnejšimi področji življenja, ki so se zaradi epidemije spremenila, je gotovo tudi šolanje. Potem ko je med prvim valom izobraževanje potekalo na daljavo, so na Ministrstvu za izobraževanje, znanost in šport v sodelovanju z Zavodom Republike Slovenije za šolstvo pripravili različne možnosti šolanja v (bližnji) prihodnosti – od oblike brez omejitev do zaprtja šol in izobraževanja na daljavo (Kustec idr., 2020). Poleg izzivov, ki so povezani z upoštevanjem ukrepov ob prilagojenem načinu šolanja, so učenci in njihovi starši v spremenljivih razmerah obremenjeni tudi z negotovostjo glede šolanja v bližnji prihodnosti in možnosti odreditve karantene, če njihov otrok pride v stik z okuženim.

Kot na drugih področjih tudi na šolskem avtorji pregledanih prispevkov (ti sicer niso bili številčni) najpogosteje poudarjajo velike osebne razlike med posamezniki; nekateri zaradi sprememb skoraj ne bodo imeli težav, pri drugih

pa so lahko posledice na učnem in socialnem področju resne tudi po koncu epidemije (npr. zaostanki na učnem področju, izguba stika z vrstniki, povečanje socialne izolacije; Desmond idr., 2020; Efuribe idr., 2020; Sahlberg, 2020). Zaznani stres in negativno čustvovanje, ki sta med epidemijo pogostejša, pa sta povezana tudi z zmanjšanjem učinkovitosti kognicije, kar je lahko problematično z vidika doseganja učnih ciljev (glej na primer *Podlesek in Kavčič* v tej knjigi).

S tega vidika med manj ogrožene skupine spadajo denimo študenti, ki med študijem na daljavo niso poročali o njegovi stresnosti (*Podlogar idr.* v tej knjigi), med bolj ogroženimi pa velja omeniti predvsem učence z različnimi učnimi težavami, za katere tudi slovenski učitelji in svetovalni delavci poročajo, da morda niso deležni vse podpore, ki jo potrebujejo (*Kranjc idr.* v tej knjigi). Prav tem učencem bo zato v prihodnosti nujno nameniti več pozornosti (npr. več individualiziranega dela, ponovni pregled učnih prilagoditev, psihosocialna opora). Ker pa še ni jasno, kakšni primanjkljaji ali zaostanki v usvajanju učne snovi so nastali kot posledica opisanih sprememb tudi pri celotni šolajoči se populaciji, bo v prihodnje velik izziv te oceniti in nadoknaditi. Tudi slovenski učenci in dijaki tako na primer poročajo, da je pouk na daljavo zanje manj motivirajoč in da se jim zdi, da so med epidemijo pridobili manj znanja (*Uršič in Puklek Levpušček* v tej knjigi).

Tudi Sahlberg (2020) tako v svojem članku opozarja na pomen evalvacije in raziskav na področju razvojne in pedagoške psihologije, ki bi služile kot podlaga pri oblikovanju individualnih načrtov dela. Podobno, kot to poudarjajo avtorji glede sistema psihološke opore, pandemija po njegovem ob pripravljenosti odločevalcev lahko pomeni tudi priložnost za reorganizacijo šolskega sistema, vendar pri tem ostaja na zelo splošni ravni in da le malo konkretnih predlogov. Vseeno pa se zdi, da je izkušnja s šolanjem na daljavo ponudila veliko izkušenj, ki lahko služijo pri digitalizaciji poučevanja in vpeljavi dobrih praks (npr. uporaba tehnoloških pripomočkov in večmodalnosti za bolj praktično predstavitev snovi, individualne prilagoditve). Prilagoditve, ki so jih pri podajanju učne snovi izvajali učitelji (drugačni načini razlage, prilagajanje vsebine predmeta), pripravljena gradiva in izkušnje učencev pa so lahko uporabne tudi pri prenovi učnih načrtov.

Delo med epidemijo in po njej

Poleg zdravstvenih posledic pandemije različni deležniki pogosto navajajo še negativne ekonomske posledice, ki se v obliki zaskrbljenosti in strahu glede zaposlitvenih možnosti in ekonomskega blagostanja kažejo tudi

pri posameznikih, predvsem mladih in tistih s slabšim mentalnim zdravjem (Mahmud idr., 2020). Nekateri avtorji pregledanih prispevkov, ki se ukvarjajo z drugimi področji (npr. Berger in Reupert, 2020; Brooks idr., 2020, Desmond idr., 2020), sicer opozarjajo na negativne ekonomske posledice, le malo prispevkov pa obravnava posledice na področju psihologije dela in organizacije.

Ker bo pandemija zelo verjetno prinesla dolgoročne spremembe na trgu dela in pri oblikah zaposlitve (npr. več dela od doma, več zaposlovanja na nekaterih področjih), se bodo poleg posameznikov morali nanje prilagoditi tudi delodajalci, zavodi, ki podpirajo karijerne preusmeritve, trg dela in ne nazadnje izobraževalne institucije, če nekaterih poklicnih profilov v prihodnje več ne bomo potrebovali ali pa bodo zahtevali drugačna znanja. Akkermans in sodelavci (2020) pandemijo tako opredeljujejo kot močan karierni pretres in opozarjajo, da bodo posledice tega pretresa morda opazne šele čez nekaj časa, saj se bodo podjetja na spremembe odzivala zelo različno in v različnih obdobjih (morda bodo spremembe prisiljena uvesti šele ob dolgotrajnejšem poslabšanju ekonomskega stanja). Avtorji zato za v prihodnje predlagajo predvsem podporo posameznikom pri iskanju zaposlitve in morebitnem prekvalificiranju, pri katerem naj se upoštevajo značilnosti posameznika in njegove življenjske okoliščine. Vsaj za nekatere bo karierni pretres pozitivna sprememba, saj se bodo morda oblikovala nova oziroma drugačna delovna mesta, posameznik pa lahko ob spremembi delovnega mesta izpogaja tudi boljše delovne pogoje ali višje plačilo (Akkermans idr., 2020).

Poleg tistih, ki so delo izgubili med prvim valom epidemije, bo pozornost v prihodnje treba namenjati tudi tistim, ki so zaposleni na delovnih mestih ali v oblikah dela, ki ne dajejo socialne varnosti oziroma je dajejo manj (npr. samozaposleni). Skrbi, povezane s prihodnjo zaposlitvijo, so pri njih namreč lahko večje (Krohne idr., 2020). Pri oblikovanju ukrepov in spremembah delovnih pogojev v organizacijah bi te bilo treba uskladiti z zaposlenimi, da bi tudi dolgoročno zadostili potrebam delavcev, kar pa je bil za organizacije velik izziv že pred epidemijo. Pri morebitni ponovni uvedbi dela na domu bo pozornost treba namenjati tudi usklajevanju dela in zasebnega življenja, ohranjanju kakovosti dela ter preprečevanju izgorelosti. Na to opozarjajo ugotovitve pri slovenskih vzorcih (Rakinić idr., 2020; glej tudi [Hacin Beyazoglu, Bertogna idr.; Podlesek in Kavčič](#) v tej knjigi).

Izziv za zaposlovalce bo tudi v prihodnje skrb za zdravje in psihološko blagostanje zaposlenih. Med psihološko bolj obremenjenimi so gotovo zdravstveni delavci in zaposleni na ključnih delovnih mestih, ki med epidemijo skrbijo za nemoteno delovanje družbenih sistemov, ob tem so

tudi sami izpostavljeni tveganju za okužbo ali se srečujejo z negativnimi dražljaji (npr. smrtjo). Ker pa so njihove izkušnje tako specifične, splošni ukrepi, na katere se osredotoča ta članek, zanje morda niso primerni. Druga pomembna skupina so delavci, ki sami spadajo v rizične skupine za okužbo s COVID-19. Za oboje bo v prihodnje treba oblikovati ustrezne prilagoditve in jim zagotoviti psihološko oporo pri spoprijemanju s stresom. Zaradi skrbi pred izgubo dela so dejavnik tveganja tudi zaposleni, ki kljub bolezenskim znakom ne izkoristijo bolniškega dopusta (ali pa jim to ni omogočeno) ter pred delodajalci in zdravstvenimi delavci skrivajo morebitne pomembne informacije (npr. stik z okuženim). Transparentna komunikacija vodij bo torej še naprej pomembna za spodbujanje ne le delovnih procesov (Rakinič idr., 2020; glej tudi [Boštjančič idr.](#) v tej knjigi), ampak tudi zaščitnega vedenja na delovnem mestu. Še naprej bosta pomembni tudi podpora organizacije in neposrednega vodje na delovnem mestu (Šokčević in Boštjančič, 2020).

Družba in medosebni odnosi

Poleg posledic, ki jih bo epidemija imela za posameznika, pa bodo te vidne tudi na ravni družbe in v gospodarstvu (Desmond idr., 2020). Že do zdaj so ukrepi, povezani z njeno zajeitvijo, pomembno spremenili naše navade (npr. več dela od doma, omejitev druženja, nošnja mask). Po obsegu (in pomenu) jo nekateri avtorji zato primerjajo z velikimi naravnimi katastrofami ali terorističnimi napadi 11. septembra 2001 v ZDA, ki so trajno spremenili našo zaznavo tveganja in načine potovanja (Heitzman, 2020; Lei in Klopach, 2020). To za socialne psihologe odpira številne možnosti raziskovanja trajnejših sprememb v prepričanjih, saj za nekatera od njih ni povsem jasno, kako se bodo spremenila (npr. zaznava tveganja za okužbo, prepričanja o resnosti bolezni, prepričanja o vladnih ukrepih). Pri omenjenem zaznavanju tveganja bi to v prihodnje lahko bilo večje (npr. bližnji stiki z neznanci pomenijo možnost okužbe, več razkuževanja), vendar se predvsem na podlagi informacij v medijih in na družbenih omrežjih v zadnjem času zdi, da se ljudje okužbe bojijo manj kot ob začetku epidemije, in poročajo o nižji stopnji stresa zaradi možnosti okužbe ([Kavčič idr., 2020](#); [Lep idr.](#) v tej knjigi).

Lei in Klopach (2020) med posledicami epidemije poudarjata še razvoj kolektivne travme in socialne fobije, ki bi lahko trajno vplivali na vzorce vedenja in čustvovanja pri posameznikih, Heitzman (2020) pa opozarja na spodbujanje ksenofobije in stigmatiziranja okuženih ter pripadnikov narodov s slabšo epidemiološko sliko (glej tudi Novak in Bojković, 2020). V tem smislu je ena od verjetnih nevarnosti tudi krepitev nacionalističnih teženj (Zwanka in Buff, 2020), ki bi lahko bila posledica zapiranja meja in razvrščanja držav

na zelene, rumene in rdeče seznane ter oteženega dostopa do medicinskih pripomočkov in zdravil.

Zaradi spremenjenih navad Zwanka in C. Buff (2020) opozarjata tudi na spremembe v potrošniškem vedenju: ljudje bodo morda ustvarjali zaloge dobrin, manj bo druženja v gostinskih lokalih, pomembnejša lahko postaneta hedonizem in s tem povezano uživanje psihoaktivnih substanc, manj bi lahko bilo deljenja predmetov in hrane ipd. Tudi na ravni držav (in Evropske unije) pa bosta pomen pridobivala lokalna proizvodnja in zagotavljanje samooskrbe (Zwanka in Buff, 2020).

Zaradi sprememb, povezanih z družbenim distanciranjem, in omejitvami zbiranja na javnih mestih, bodo ljudje morda spremenili oblike druženja – se več družili virtualno ali na zasebnih zabavah. Zanimivo, kljub strogim ukrepom izoliranja med prvim valom udeleženci v slovenski raziskavi niso poročali o povečani družbeni osamljenosti (*Gomboc idr.* v tej knjigi). Zaradi sprememb v zaznavi tveganja bodo morda tudi v kulturah, za katere to doslej ni bilo značilno, ljudje začeli vzdrževati večjo medsebojno razdaljo (spremeni se lahko zaznava osebnega prostora). Na podlagi opisanega pa je mogoče sklepati, da se bodo oblikovale tudi nove norme vedenja, ki lahko vključujejo pogostejše umivanje in razkuževanje rok, nošnje maske, izostajanje z dela in od pouka ob bolezenskih znakih ipd. (Lei in Klopach, 2020), ter kolektivna prepričanja (npr. večji pomen duhovnosti, močnejši občutek pripadnosti globalni skupnosti). Poleg aktivne priprave na prihodnje izbruhe bi bilo morda smiselno spodbujati tudi pristope pozitivne psihologije, kot so pozitivna reinterpretacija doživetega in iskanje smisla v dogodkih (npr. osredotočanje na to, katere izkušnje smo pridobili, in ne na slabe izkušnje; Esterwood in Saeed, 2020) ter ponovno oblikovanje porušene družbene strukture, ki posamezniku lahko zagotavlja (psihološko) varnost (Heitzman, 2020).

Učinkovino komuniciranje in zaupanje v znanost

Ob koncu pa poudarjam še podporno vlogo psihologije pri načrtovanju ukrepov, ki jih sprejemajo strokovnjaki z drugih področij in odločevalci (npr. zdravstvo, politika). Poleg tujih (npr. Estes in Thompson, 2020; Sibley idr., 2020) tudi slovenski avtorji (Lep idr., 2020; Plohl in Musil, 2020) ugotavljajo, da pri vpeljavi ukrepov ni pomembno le to, kakšni so ukrepi, ampak tudi, kako so javnosti predstavljeni.

Dolgoročno neprekinjeno poročanje o poteku epidemije je za ljudi lahko obremenjujoče (*Lep idr.; Modic in Kobal Grum* v tej knjigi), senzacionalistično

poročanje pa ljudi na primer odvrča od ukrepanja (Sherlaw in Raude, 2013; Van den Bulck in Custers, 2009). Po drugi strani lahko komunikacija, ki je zaznana pozitivno (npr. kredibilen, zanesljiv in zaupanja vreden vir informacij), spodbuja želeno vedenje. Zaznana kredibilnost informacijskih virov in zaupanje v institucije sta povezana z manj negativnimi zaznavami in čustvenimi odzivi (Lep idr., 2020; *Hacin Beyazoglu, Babnik in Lep* v tej knjigi), predvsem zaupanje v znanost pa utegne imeti zaviralno vlogo pri oblikovanju alternativnih (znanstveno nepodprtih) teorij in teorij zarote (Plohl in Musil, 2020). Vse naštetu je še posebej pomembno z vidika vpeljave ukrepov, ki morda niso prijetni (npr. nošenje mask v javnih prostorih), vendar so lahko učinkoviti. Bellato (2020) ob tem pri vpeljavi ukrepov opozarja še na pomen empatije v komuniciranju, osredotočanje na pozitivna čustvena stanja in sklicevanje na družbeni konsenz.

Posebno področje, ki bo v prihodnje prav tako zahtevalo veliko pozornosti, pa je komunikacija, povezana z morebitnim cepivom. Odločitev o cepljenju je s psihološkega vidika namreč specifična, saj v telo vnašamo patogene, ko smo zdravi, da ne bi zboleli v prihodnosti. Prav tako je področje že tradicionalno podvrženo številnim teorijam zarote in neznanstvenim razlagam, ki pri ljudeh spodbujajo nelagodje in strah, tako da se ti za cepljenje ne odločijo (glej na primer Damnjanović idr., 2018). Komunikacija, povezana s cepljenjem, ne sme biti osredotočena na zastraševanje ljudi in represivne ukrepe – ljudje se v splošnem slabo odzovemo na negativno čustvo strahu, ki se mu želimo izogniti, zato nas lahko negativno oblikovana sporočila odvrčajo od delovanja (za natančnejši opis glej na primer Damnjanović idr., 2020). Nasprotno, različni avtorji (npr. Damnjanović idr., 2018; Ergur, 2020; Goldstein idr., 2015; Thomson idr., 2016) ugotavljajo, da bi morala biti ta komunikacija pomirjujoča in vključujoča – tudi posameznikom, ki so skeptični, bi morali omogočiti, da izrazijo svoje pomisleke in strahove, strokovnjaki pa bi te morali obravnavati –, če naj bo njen cilj spodbujanje precepljenosti prebivalstva.

Sklepi

Pandemije COVID-19 sicer ni mogoče neposredno primerjati z nobenim dogodkom v novejši zgodovini, toda zdi se, da lahko psihologi vseeno ponudimo pomembne uvide v različna področja, povezana s posamezniki in družbo, v kateri živijo. Za načrtovalce prihodnjih ukrepov so tako sicer lahko koristni sklepi in ključni poudarki v posameznih poglavjih te monografije, ki dopolnjujejo opisane ukrepe iz pregledanih prispevkov, vendar gre pri večini pregledanih prispevkov vseeno za komentarje in pisma urednikom, ki se opirajo na ugotovitve študij, izvedenih pred pandemijo, in splošne psihološke teorije,

ne pa empirične študije. S tega vidika avtorji pri svojih zapisih pogosto ostajajo na ravni splošnih priporočil, ki pa jih je težko prenesti v prakso.

Ker so izzivi, ki jih prinaša epidemija, zelo raznoliki, psihologi sami težko pripomoremo k njihovem reševanju. V prihodnje bi bilo tako pri raziskovalnem obravnavanju dogajanja med epidemijo in po njej smiselno povezovanje strokovnjakov in raziskovalcev različnih strok, raziskave pa bi morale biti zasnovane praktično. Njihovi izsledki naj ponudijo čim konkretnije odgovore na odprta vprašanja (in splošne trditve, opisane v tem poglavju) ter učinkovite načine spopadanja s posledicami epidemije.

Poleg tega pa bodo v prihodnje pomembni tudi aplikativni projekti, ki bodo usmerjeno obravnavali potrebe posameznih družbenih skupin ter se nanašali na različna področja delovanja posameznikov in družbe. Posebej velja omeniti strokovno podprte evalvacije izvedenih prilagoditev v delu, šolanju in psihološki obravnavi ter pozorno spremljanje ranljivih skupin, ki lahko služijo pri oblikovanju usmeritev za delo po epidemiji.

Najopaznejša vrzel v pregledani literaturi, ki ponuja širok razpon možnosti za raziskovanje, je na področju socialne psihologije. Čeprav posledice za delovanje družbe morda niso tako akutne kot posledice epidemije za duševne zdravje, bo ravno to področje ključno pri privajanju na novo normalnost po koncu epidemije, ob njenih morebitnih poslabšanjih in prihodnjih podobnih dogodkih. Prav tako so bili med epidemijo pomembni še nekateri pojavi, o katerih se je govorilo že pred njenim izbruhom, kot so lažne novice, politična radikalizacija, polarizacija družbe, krepitev nasilja v družbi, protestiranje proti ukrepom, ki jih nekateri zaznavajo kot avtoritativne in represivne, stopnjevanje nezaupanja v znanost, številne teorije zarote.

Številni ukrepi, usmerjeni v omejitev širjenja okužb, tudi niso namenjeni zgolj varovanju posameznika, ampak služijo predvsem kot zaščita za druge člane družbe (nošnja mask v prvi vrsti druge varuje pred tem, da jih okužimo, cepjenje poleg zaščite posameznika omogoča tudi kolektivno imunost). V tem smislu odločevalci pogosto pozivajo k (samo)odgovornosti, neodgovorjeno pa ostaja vprašanje, kaj ta odgovornost zajema, ali je del širših psiholoških konstruktov in kako je povezana z osebnostnimi značilnostmi in moralnim razvojem posameznikov. Prav tako bi bilo zanimivo še naprej spremljati zaupanje, ki ga uživajo posredniki sporočil in ukrepov, ter preučiti vlogo empatije pri upoštevanju ukrepov in pomoči ljudem v stiski, zlasti ker negativne posledice epidemije občutimo (skoraj) vsi.

Zahvala

Za pozorno branje in utemeljene predloge pri pisanju se zahvaljujem doc. dr. Katarini Babnik z Oddelka za psihologijo Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani.

Reference

- Akkermans, J., Richardson, J. in Kraimer M. L. (2020). The Covid-19 crisis as a career shock: Implications for careers and vocational behavior. *Journal of Vocational Behavior*, 119, članek 103434. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103434>
- Annaswamy, T. M., Verduzco-Gutierrez, M. in Frieden, L. (2020). Telemedicine barriers and challenges for persons with disabilities: Covid-19 and beyond. *Disability and Health Journal*, članek 100973. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2020.100973>
- Bellato, A. (2020). Psychological factors underlying adherence to COVID-19 regulations: A commentary on how to promote compliance through mass media and limit the risk of a second wave. *Social Sciences & Humanities Open*, 2(1), članek 100062. <https://doi.org/10.1016/j.ssa-ho.2020.100062>
- Belrose, C., Duffaud, A. M., Dutheil, F., Trichereau, J. in Trousselard, M. (2018). Challenges associated with the civilian reintegration of soldiers with chronic PTSD: A new approach integrating psychological resources and values in action reappropriation. *Frontiers in Psychiatry*, 9, članek 737. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00737>
- Berger, E. in Reupert, A. (2020). The COVID-19 pandemic in Australia: Lessons learnt. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(5), 494–496. <https://doi.org/10.1037/tra0000722>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. in Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Chen, S. in Bonanno, G. A. (2020). Psychological adjustment during the global outbreak of COVID-19: A resilience perspective. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S51–S54. <https://doi.org/10.1037/tra0000685>
- Crayne, M. P. (2020). The traumatic impact of job loss and job search in the aftermath of COVID-19. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S180–S182. <https://doi.org/10.1037/tra0000852>

- Cudjoe, T. K. M. in Kotwal, A. A. (2020). "Social distancing" amid a crisis in social isolation and loneliness. *Journal of the American Geriatrics Society*, 68(6), E27–E29. <https://doi.org/10.1111/jgs.16527>
- Damnjanović, K., Graeber, J., Ilić, S., Lam, W. Y., Lep, Ž., Morales, S., Pulkkinen, T. in Vingerhoets, L. (2018). Parental Decision-Making on Childhood Vaccination. *Frontiers in Psychology*, 9, članek 735. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00735>
- Damnjanović, K., Ilić, S., Lep, Ž., Manojlović, M. in Teovanović, P. (2020). *Psihološki profil pandemije u Srbiji*. Psychosocial Innovation Network. <https://psychosocialinnovation.net/wp-content/uploads/2020/11/Psiholo%C5%A1ki-profil-pandemije-u-Srbiji.pdf>
- Das, N. (2020). Psychiatrist in post-COVID-19 era – Are we prepared? *Asian Journal of Psychiatry*, 51, članek 102082. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102082>
- de Lima, C., Cândido, E. L., da Silva, J. A., Albuquerque, L. V., Soares, L. M., do Nascimento, M. M., de Oliveira, S. A. in Neto, M. (2020). Effects of quarantine on mental health of populations affected by Covid-19. *Journal of Affective Disorders*, 275, 253–254. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.063>
- Desmond, C., Sherr, L. in Cluver, L. (2020). Covid-19: accelerating recovery. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 1–6. <https://doi.org/10.1080/17450128.2020.1766731>
- Dubey, S., Biswas, P., Ghosh, R., Chatterjee, S., Dubey, M. J., Chatterjee, S., Lahiri, D. in Lavie, C. J. (2020). Psychosocial impact of COVID-19. *Diabetes & Metabolic Syndrome*, 14(5), 779–788. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.05.035>
- Dutheil, F., Mondillon, L. in Navel, V. (2020). PTSD as the second tsunami of the SARS-Cov-2 pandemic. *Psychological Medicine*, 1–2. <https://doi.org/10.1017/S0033291720001336>
- Efuribe, C., Barre-Hemingway, M., Vaghefi, E. in Suleiman, A. B. (2020). Coping with the COVID-19 crisis: A call for youth engagement and the inclusion of young people in matters that affect their lives. *The Journal of Adolescent Health*, 67(1), 16–17. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.04.009>
- Ergur, A. (2020). Social causes of vaccine rejection-vaccine indecision attitudes in the context of criticisms of modernity. *Eurasian Journal of Medicine*, 52(2), 217–223. <https://doi.org/10.5152/eurasianjmed.2020.20132>
- Esterwood, E. in Saeed, S. A. (2020). Past epidemics, natural disasters, COVID19, and mental health: Learning from history as we deal with the present and prepare for the future. *Psychiatric Quarterly*. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09808-4>
- Estes, K. D. in Thompson, R. R. (2020). Preparing for the aftermath of COVID-19: Shifting risk and downstream health consequences. *Psychological Trau-*

ma: Theory, Research, Practice, and Policy, 12(S1), S31–S32. <https://doi.org/10.1037/tra0000853>

Farrell, T. W., Ferrante, L. E., Brown, T., Francis, L., Widera, E., Rhodes, R., Rosen, T., Hwang, U., Witt, L. J., Thothala, N., Liu, S. W., Vitale, C. A., Braun, U. K., Stephens, C. in Saliba, D. (2020). AGS position statement: Resource allocation strategies and age-related considerations in the COVID-19 era and beyond. *Journal of the American Geriatrics Society*, 68(6), 1136–1142. <https://doi.org/10.1111/jgs.16537>

Farrell, T. W., Francis, L., Brown, T., Ferrante, L. E., Widera, E., Rhodes, R., Rosen, T., Hwang, U., Witt, L. J., Thothala, N., Liu, S. W., Vitale, C. A., Braun, U. K., Stephens, C. in Saliba, D. (2020). Rationing limited healthcare resources in the COVID-19 era and beyond: Ethical considerations regarding older adults. *Journal of the American Geriatrics Society*, 68, 1143–1149. <https://doi.org/10.1111/jgs.16539>

Fegert, J. M., Vitiello, B., Plener, P. L. in Clemens, V. (2020). Challenges and burden of the Coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic for child and adolescent mental health: A narrative review to highlight clinical and research needs in the acute phase and the long return to normality. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 14, članek 20. <https://doi.org/10.1186/s13034-020-00329-3>

244

Galea, S., Merchant, R. M. in Lurie, N. (2020). The mental health consequences of COVID-19 and Physical Distancing: The need for prevention and early intervention. *JAMA Internal Medicine*, 180(6), 817–818. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2020.1562>

Giallonardo, V., Sampogna, G., Del Vecchio, V., Luciano, M., Albert, U., Carmassi, C., Carrà, J., Cirulli, F., Dell'Osso, B., Nanni, M. G., Pompili, M., Sani, G., Tortorella, A., Volpe, U. in Fiorillo, A. (2020) The impact of quarantine and physical distancing following COVID-19 on mental health: Study protocol of a multicentric Italian population trial. *Frontiers in Psychiatry*, 11, članek 533. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00533>

Goldstein, S., MacDonald, N. E. in Guirguis, S. (2015). Health communication and vaccine hesitancy. *Vaccine*, 33(34), 4212–4214. <https://doi.org/10.1016/j.vaccine.2015.04.042>

Heitzman, J. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health. *Psychiatria Polska*, 54(2), 187–198. <https://doi.org/10.12740/PP/120373>

Kavčič, T., Avsec, A. in Zager Kocjan, G. (2020). Psychological functioning of Slovene adults during the COVID-19 pandemic: Does resilience matter? *Psychiatric Quarterly*. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09789-4>

Kawohl, W. in Nordt, C. (2020). COVID-19, unemployment, and suicide. *The Lancet Psychiatry*, 7(5), 389–390. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30141-3](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30141-3)

- Kmiec, J. (2020) President's message: Will COVID-19 have a lasting impact on opioid treatment program regulations? *Journal of Addictive Diseases*, 38(3), 239–240. <https://doi.org/10.1080/10550887.2020.1795335>
- Krohne, N., Gomboc, V., Lavrič, M., Podlogar, T., Zadavec Šedivy, N. in de Leo, D. (2020, 24.-25. september). *Vloga zaposlitvenih dejavnikov pri izbranih kazalnikih duševnega zdravja v času epidemije COVID-19* [prispevek na konferenci]. 4. Rostoharjevi dnevi: Psihološki pogledi na pandemijo COVID-19, Ljubljana.
- Kuralt, Š. (2015, 1. junij). *Slovenija je po številu kliničnih psihologov na evropskem dnu*. Delo. Pridobljeno s <https://www.delo.si/prosti-cas/zdravje/slovenija-je-po-stevilu-klinicnih-psihologov-na-evropskem-dnu.html>
- Kustec, S., Logaj, V., Krek, M., Flogie, A., Truden Dobrin, P. in Ivanuš Grmek, M. (2020). *Vzgoja in izobraževanje v Republiki Sloveniji v razmerah, povezanih s COVID-19*. Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- The Lancet (2020). COVID-19: fighting panic with information. *Lancet*, 395(12204), 537. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30379-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30379-2)
- Lavrič, M., Gomboc, V., Krohne, N., Podlogar, T., Poštuvan, V., Zadavec Šedivy, N. in de Leo, D. (2020, 24.-25. september). *Skrbi, pozitivne spremembe in predlogi za psihološko podporo v času epidemije COVID-19: Tematska analiza* [prispevek na konferenci]. 4. Rostoharjevi dnevi: Psihološki pogledi na pandemijo COVID-19, Ljubljana.
- Lei, M.-K. in Klopach, E. T. (2020). Social and psychological consequences of the COVID-19 outbreak: The experiences of Taiwan and Hong Kong. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S35–S37. <https://doi.org/10.1037/tra0000633>
- Lennon, J. C. (2020). What lies ahead: Elevated concerns for the ongoing suicide pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S118–S119. <https://doi.org/10.1037/tra0000741>
- Lep, Ž., Babnik, K. in Hacin Beyazoglu, K. (2020) Emotional responses and self-protective behavior within days of the COVID-19 outbreak: The promoting role of information credibility. *Frontiers in Psychology*, 11, članek 1846. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01846>
- Lep, Ž., Ilić, S., Teovanović, P., Hacin Beyazoglu, K. in Damnjanović, K. (2020). 62 days in the life of the Homopandemicus in Serbia [članek v recenziji]. Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani; Oddelek za psihologijo, Filozofska fakulteta, Univerza v Beogradu.
- Lyons, D., Frampton, M., Naqvi, S., Donohoe, D., Adams, G. in Glynn, K. (2020). Fallout from the COVID-19 pandemic – should we prepare for a tsunami of post viral depression? *Irish Journal of Psychological Medicine*, 1–6. <https://doi.org/10.1017/ipm.2020.40>

- Mahmud, M. S., Talukder, M. U. in Rahman, S. M. (2020). Does 'Fear of COVID-19' trigger future career anxiety? An empirical investigation considering depression from COVID-19 as a mediator. *The International Journal of Social Psychiatry*. Predhodna spletna objava. <https://doi.org/10.1177/0020764020935488>
- Mancini, A. D. (2020). Heterogeneous mental health consequences of COVID-19: Costs and benefits. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S15–S16. <https://doi.org/10.1037/tra0000894>
- Marazziti, D., Pozza, A., Di Giuseppe, M. in Conversano, C. (2020). The psychosocial impact of COVID-19 pandemic in Italy: A lesson for mental health prevention in the first severely hit European country. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(5), 531–533. <https://doi.org/10.1037/tra0000687>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G. in The PRISMA Group (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *PLoS Medicine*, 6(7), 264–269. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Novak, A. in Bojković, A. (2020). Prepričanja o novem koronavirusu in okuženih s koronavirusom v Sloveniji in Srbiji. *Eksperimentator*, 4, 33–42.
- Orben, A., Tomova, L. in Blakemore, S. J. (2020). The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(8), 634–640. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30186-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30186-3)
- PeConga, E. K., Gauthier, G. M., Holloway, A., Walker, R., Rosencrans, P. L., Zoellner, L. A. in Bedard-Gilligan, M. (2020). Resilience is spreading: Mental health within the COVID-19 pandemic. *Psychological trauma: Theory, Research, Practice and Policy*, 12(S1), S47–S48. <https://doi.org/10.1037/tra0000874>
- Peisah, C., Byrnes, A., Doron, I., Dark, M. in Quinn, G. (2020). Advocacy for the human rights of older people in the COVID pandemic and beyond: A call to mental health professionals. *International Psychogeriatrics*, 1–6. <https://doi.org/10.1017/S1041610220001076>
- Plohl, N. in Musil, B. (2020) Modeling compliance with COVID-19 prevention guidelines: The critical role of trust in science. *Psychology, Health & Medicine*. Predhodna spletna objava. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1772988>
- Power, E., Hughes, S., Cotter, D. in Cannon, M. (2020). Youth mental health in the time of COVID-19. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 1–5. <https://doi.org/10.1017/ipm.2020.84>
- Preti, E., Di Mattei, V., Perego, G., Ferrari, F., Mazzetti, M., Taranto, P., Di Pierro, R., Madeddu, F. in Calati, R. (2020). The psychological impact of epidemic

- and pandemic outbreaks on healthcare workers: Rapid review of the evidence. *Current Psychiatry Reports*, 22(8), članek 43. <https://doi.org/10.1007/s11920-020-01166-z>
- Queen, D. in Harding, K. (2020). Societal pandemic burnout: A COVID legacy. *International Wound Journal*, 17, 873–874. <https://doi.org/10.1111/iwj.13441>
- Rakinić, K., Filipič, U., Brvar, E., Cilenšek, I. in Vovko, M. (2020). Doživljanje dela od doma v času COVID-19: kvalitativna študija. *Eksperimentator*, 4, 67–75.
- Sahlberg, P. (2020). Will the pandemic change schools? *Journal of Professional Capital and Community*. <https://doi.org/10.1108/JPC-05-2020-0026>
- Sherlaw, W. in Raude, J. (2013). Why the French did not choose to panic: A dynamic analysis of the public response to the influenza pandemic. *Sociology of Health & Illness*, 35, 332–344. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9566.2012.01525.x>
- Sibley, C. G., Greaves, L. M., Satherley, N., Wilson, M. S., Overall, N. C., Lee, C. H. J., Milojev, P., Bulbulija, J., Osborne, D., Milfont, T. L., Houkamau, C. A., Duck, I. M., Vickers-Jones, R. in Barlow, F. K. (2020). Effects of the COVID-19 pandemic and nationwide lockdown on trust, attitudes toward government, and well-being. *American Psychologist*, 75(5), 618–630. <http://doi.org/10.1037/amp0000662>
- Šokčević, M. in Boštjančič, E. (2020, 24.-25. september). *Podpora organizacij zaposlenim v času epidemije COVID-19* [prispevek na konferenci]. 4. Rostoharjevi dnevi: Psihološki pogledi na pandemijo COVID-19, Ljubljana.
- Soron, T. R., Islam, S. M. S., Ahmed, H. U. in Ahmed, S. I. (2020). The hope and hype of telepsychiatry during the COVID-19 pandemic. *The Lancet Psychiatry*, 7(8), članek e50. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30260-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30260-1)
- Stark, A. M., White, A. E., Rotter, N. S. in Basu, A. (2020). Shifting from survival to supporting resilience in children and families in the COVID-19 pandemic: Lessons for informing U.S. mental health priorities. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S133–S135. <https://doi.org/10.1037/tra0000781>
- Stefana, A., Youngstrom, E. A., Hopwood, C. J. in Dakanalis, A. (2020). The COVID-19 pandemic brings a second wave of social isolation and disrupted services. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 270, 785–786. <https://doi.org/10.1007/s00406-020-01137-8>
- Thomson, A., Vallee-Tourangeau, G. in Suggs, L. S. (2018). Strategies to increase vaccine acceptance and uptake: from behavioral insights to context-specific, culturally-appropriate, evidence-based communications and interventions. *Vaccine*, 36(44), 6457–6458. <https://doi.org/10.1016/j.vaccine.2018.08.031>

- Van Bavel, J. J., Baicker, K., Boggio, P. S., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., Crockett, M. J., Crum, A. J., Douglas, K. M., Druckman, J. N., Drury, J., Dube, O., Ellemers, N., Finkel, E. J., Fowler, J. H., Gelfand, M., Han, S., Haslam, S. A., Jetten, J., Kitayama, S. ... in Drury, J. (2020). Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. *Nature Human Behaviour*, 4, 460–471. <https://doi.org/10.1038/s41562-020-0884-z>
- Van den Bulck, J. in Custers, K. (2009). Television exposure is related to fear of avian flu, an ecological study across 23 member states of the European Union. *European Journal of Public Health*, 19, 370–374. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckp061>
- WHO (2020). *Psychologists working in mental health sector (per 100,000)*. The Global Health Observatory, World Health Organization. Pridobljeno 15. septembra 2020 s [https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/psychologists-working-in-mental-health-sector-\(per-100-000\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/psychologists-working-in-mental-health-sector-(per-100-000))
- Zwanka, R. J. in Buff, C. (2020). COVID-19 generation: A conceptual framework of the consumer behavioral shifts to be caused by the COVID-19 pandemic. *Journal of International Consumer Marketing*. <https://doi.org/10.1080/08961530.2020.1771646>

Abstract

After more than half a year of living with COVID-19, research is almost unnecessary to inform us of the many disruptions to our lives caused by the outbreak. Since the early stages, the scientific community was swift in their response, addressing various acute consequences of the epidemic in the field of psychology, and especially on mental health. However, the present pandemic is an ongoing process, and its outcomes are likely to be long-lasting. I thus tried to define some key areas that will pose a challenge for researchers and practitioners in times of case resurgence, tightening of measures, and during possible future outbreaks, as well as “post-corona times”. I conducted a narrative review of the current literature that addresses the second wave of COVID-19 or its lasting consequences; I included findings from domestic and international research. Unsurprisingly, the most common were articles addressing the impact of the pandemic and related isolation on mental health, as well as the ones focusing on changes in access to and forms of psychological support. Furthermore, I addressed some specific demographics (namely children, youth, and

the elderly), as well as the impact of the epidemic on schooling, work, and society at large. I also offered some suggestions for future research that should focus on practicality.

Keywords: mental health, lasting consequences, second wave, epidemic, COVID-19, literature review