

Vedite se varno, prekinite fizične stike z drugimi ljudmi ter kljub temu ohranite medsebojno bližino

Zbornica kliničnih psihologov Slovenije je pripravila nekaj psiholoških napotkov, ki so lahko v pomoč pri obvladovanju fizične distance v socialnih odnosih, izolacije in karantene v povezavi z epidemijo Covid-19.

1. V času socialnega distanciranja, izolacije in karantene lahko pričakujemo:

Strah in anksioznost

Strah in anksioznost sta normalni čustvi, ki se pojavljata zaradi različnih skrbi v zvezi z okužbo sebe in svojih bližnjih in odzivi ljudi na to okužbo. To lahko povzroča težave s koncentracijo, spanjem in opravljanjem vsakodnevnih obveznosti.

Potrto in dolgčas

Po daljšem obdobju omejenosti gibanja in bivanja doma brez smiselnih zaposlitev lahko pride do občutkov dolgočasje, praznine in osamljenosti.

Jeza in razdražljivost

Izguba osebne svobode lahko vodi v doživljanje jeze in zamere do oblasti in obolelih, razdraženost pa se lahko izrazi tudi v družinskih sporih.

Stigmatizacija

Ker se ljudje bojijo, da bi se okužili, vas lahko v primeru, da ste zboleli vi ali družinski člani, krivijo in so sovražni do vas.

2. Nekaj koristnih napotkov za spoprijemanje s psihično stisko:

Rutina in predvidljivost

Vnaprej načrtujte preživljane svojega časa, v katerega vključite dnevne aktivnosti kot so delo, učenje, telesne aktivnosti in skrb za zdravo prehrano. Dijaki naj v skladu z navodili učiteljev opravljajo šolsko delo, najbolje kar po svojem šolskem urniku. Vsakodnevna telesna aktivnost nas učinkovito varuje pred tesnobo in motnjami razpoloženja. Če je le možno, naj bo gibanje z ožjimi družinski člani tudi zunaj.

Spremljanje novic na najnujnejše in najbolj zanesljive vire informacij

Dnevno spremljane novic je odgovorno in pomembno za ustrezno ravnanje in sledenje priporočilom. Preveč izpostavljanja novicam in družbenim omrežjem lahko poveča strah in tesnobo. Izogibajte se virom, ki poročajo senzacionalistično in spodbujajo nezaupanje v pristojne službe in izvajane ukrepov. Dovolj je, da nove novice preverite tri do petkrat dnevno.

Z bližnjimi ostanite povezani preko telekomunikacijskih sredstev

S sosedi, prijatelji, sorodniki ostanite povezani preko telefona, sms sporočil, video klicev. Pogovarjajte se o tem, kako preživljate čas.

Vzdržujte zdrav življenjski slog

Poskrbite za zdravo količino spanja, uravnoteženo prehrano in telesno dejavnost. Izogibajte se alkoholu in drugim psihoaktivnim snovem.

3. Uporabne psihološke strategije za obvladovanje stresa in pozitivno naravnost v kriznih razmerah so:

- Ne razmišljajte in se ne pogovarjajte o najbolj katastrofalnih mogočih izidih;
- zaposlite se s prijetnimi aktivnostmi;
- glejte zanimive televizijske oddaje ali berite zanimive knjige;
- zavedajte se, da rešujete življenja najbolj ranljivih ljudi;
- načrtujte, kaj boste počeli po koncu izolacije;
- v družini se igrajte družabne igre;
- če doživljate simptome hudega stresa po telefonu ali elektronski pošti kontaktirajte s službo za psihološko ali psihiatrično pomoč;
- uporabljajte tehnike sproščanje.

Preprosta dihalna vaja za sproščanje, ki jo lahko ponavljamo tudi prek dneva in pred spanjem je, da vdihnemo in štejemo do štiri, nato pa izdihnemo in štejemo do šest. To ponavljamo desetkrat.

Ko nam bo zares težko, se spomnimo na naslednje:

Vsi skupaj smo v situaciji, ki bo prej ali slej minila. Da bo to čim prej, upoštevajmo ukrepe naših strokovnjakov.

Povzela:

Mirjam Franetič, šolska svetovalna služba