

## OHRANJANJE DOBREGA PSIHIČNEGA POČUTJA V ČASU KORONAVIRUSA

Trenutno dogajanje in razmere, ki so povezane z epidemijo koronavirusa, imajo velik vpliv na naše življenje in naš vsakdan, zaradi česar so naši dnevi pomembno spremenjeni. Povsem razumljivo in normalno je, da se lahko v takšnih okoliščinah odzovemo z zaskrbljenostjo, strahom, tesnobo, žalostjo, razdražljivostjo, jezo ... Prisotni so lahko tudi občutki napetosti, pospešen utrip srca, glavobol, težave s spanjem ... Čeprav so ti občutki naravni odzivi na takšne okoliščine, je dobro poskrbeti zase in za svoje bližnje. V nadaljevanju je povzetih nekaj psiholoških napotkov, ki so vam lahko v pomoč za ohranjanje dobrega psihičnega počutja v času koronavirusa, pri tem pa vedno upoštevajte obstoječe ukrepe in priporočila.

**RUTINA.** Strukturirajte si dan in se te strukture držite, saj vam bo le-to pomagalo vzdrževati občutek reda in smisla, varnosti in predvidljivosti. Pri tem, kolikor se da, nadaljujte z obstoječimi vsakodnevnimi aktivnostmi (npr. priprava obrokov, telesna vadba, osebna higiena, hišna opravila) in po potrebi oz. možnosti uvedite nova rutinska opravila (npr. delo od doma). Vključite lahko tudi stvari, za katere je sicer manj časa (npr. učenje novega tujega jezika).

**ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG.** Vzdržujte zdrav življenjski slog, tako da vsak dan poskrbite za zadostno količino spanja, uravnoteženo prehrano, telesno dejavnost, sprostitiv.

**SPROSTITEV.** Vzemite si čas in se sproščajte, da se lahko telo vrne v ravnovesje. Izberite aktivnosti, ki vas radostijo, npr. poslušanje glasbe, branje, ustvarjanje, sprehod, kopel, masaža, ples, ukvarjanje z domačimi živalmi ali tehnike sproščanja, kot so dihalne tehnike, postopno mišično sproščanje, vizualizacija, meditacija ... Sproščajte se tudi, ko se dobro počutite. Izogibajte se alkoholu in psihoaktivnim snovem.

**SOCIALNI STIKI in POGOVOR.** Ostanite povezani in ohranjajte socialne stike tudi s pomočjo telekomunikacijskih sredstev – pogovarjajte se z družino, prijatelji in drugimi, ki jim zaupate. Pogovarjajte se tudi o prijetnih stvareh, ne samo o virusu. V krogu ljudi, s katerimi bivate lahko igrate družabne igre ipd. Ustvarite pa lahko tudi »varen kotiček«, kamor se umaknete, ko potrebujete čas zase.

**HUMOR.** Humor oz. smeh je tudi v teh dneh zelo dobrodošel, saj deluje zelo razbremenjujoče in povzroča splošen občutek ugodja.

**INFORMACIJE.** Spremljajte informacije, vendar iz zanesljivih virov (npr. ministrstva, NIJZ, WHO). Pri tem omejite količino časa, ki ga namenite medijskim vsebinam o virusu (informacije preverite največ petkrat dnevno ali glejte ene od novic) in se izogibajte virom, ki vas še dodatno vznemirjajo.

**MISLI in ČUSTVA.** Če vas obremenjujejo negative misli (npr. da boste vi ali vaši bližnji zboleli, da ne boste zmogli ...), lahko preusmerite pozornost na zunanje dražljaje ali se zaposlite s prijetnimi aktivnostmi. Čustva zaznajte, sprejmite in jih izrazite na konstruktiven način. Tako pri negativnih mislih kot pri neprijetnih čustvih si pomagajte z načini, ki vam sicer pomagajo, ko ste vznemirjeni, da se pomirite ali se zamotite s prijetnimi aktivnostmi; pokličite prijatelje, pojdite na zrak, pletite, rešujte križanke, se sprehodite, čistite, vrtnarite, glejte filme (predvsem komedije), berite, igrajte družabne igre. Ne razmišljajte o najbolj katastrofalnih mogočih izidih ter skušajte omejiti (npr. do 20 minut na dan) in odložiti čas zaskrbljenosti na točno določen del dneva. Osredotočajte se na stvari, na katere imate vpliv (npr. svoje ravnanje in pozitivno naravnost, skrb zase in svojo družino, iskanje prijetnih aktivnosti, ki jih lahko počnete doma) in se ne obremenjujte s tistimi, ki so izven vašega nadzora (npr. kako dolgo bo to trajalo, vedenje drugih, zaloge v trgovinah, kaj pišejo mediji). Vzdržujte pozitivno naravnost, večkrat pa

lahko pomislite tudi na stvari za katere ste hvaležni. Prav tako lahko pohvalite sebe ali druge, ko kakšno stvar dobro opravite.

**OTROCI in MLADOSTNIKI.** Tudi otroci in mladostniki so lahko v teh dneh prestrašeni, zmedeni, negotovi ... Bodite pozorni tudi na morebitne nebesedne znake stiske (npr. razdražljivost, iskanje vaše bližine, sprememba prehranjevalnih ali spalnih navad). Pogovorite se z njimi o virusu. Informacije naj bodo prave, jasne in ne preobširne, podajte pa jih umirjeno ter njihovi starosti (pri mlajših si lahko pomagate z zgodbo, igro) in vedenju primerno. Prisluhnite njihovim vprašanjem, dovolite izražanje čustev, odzovite se na stiske in jih poučite o tem, kako lahko sami prispevajo k zdravju in varnosti (npr. redno in pravilno umivanje rok, kašljanje v robček ali rokav, pokličejo stare starše). Pri tem je pomembno, da se tudi sami držite priporočil strokovnjakov, saj ste otrokom zgled. Zagotovite jim občutek varnosti, povejte, da ste jim na voljo in jim pojasnite, da si vsi prizadevamo, da bi zagotovili varnost in zdravje. Pogovor jih bo pomiril, vendar pa se vaše življenje in pogovori naj ne osredotočajo samo na virus. Pogovarjajte se o prijetnih stvareh, pozitivnih vidikih življenja, načrtujte prihodnost, poskrbite za razbremenitev.

Vzdržujte rutino (pomagajte si z urnikom in vključite stvari, ki jih imajo radi) ter poskrbite za zdravo prehrano in zadostno količino spanja. Učenci in dijaki naj po običajnem šolskem urniku opravijo šolsko delo, v skladu z navodili učiteljev. Poleg učenja jim omogočite tudi igro, sprostitvev, počitek, telesno dejavnost. Slednje je še posebej pomembno, saj otroci potrebujejo več gibanja kot odrasli. Dovolite uporabo elektronskih medijev, predvsem za vzdrževanje stikov s prijatelji, vendar ohranite nadzor nad njihovo uporabo in omejite izpostavljenost informacijam. V skladu s starostjo jih vključite v gospodinjska opravila, igrajte se, ustvarjajte, berite ...

Poskrbite tudi zase; vaša umirjenost bo dobro vplivala tudi na počutje vaših otrok.

**STAROSTNIKI.** Bodite potrpežljivi, ponavljajte razlage in pomagajte pri spreminjanju njihovih utečenih vedenj, ki jih v teh razmerah lahko izpostavijo okužbi (npr. zahajanje v sosednjo trgovino po drobnarije, kar jim lahko predstavlja edini družabni dogodek dneva). Nežno jih opominjajte, saj strogost ali grožnje nimajo toliko učinka kot sočutna razlaga. Pomagajte jim in jih pokličite.

**RANLJIVE SKUPINE.** Osebe s predhodnimi težavami v duševnem zdravju, osebe s kroničnimi boleznimi, socialno ogroženi, osebe s posebnimi potrebami in njihovi skrbniki, starostniki, zdravstveni delavci in vsi pomagajoči poklici v boju proti epidemiji, so lahko sedaj bolj negotovi in s tem dovzetni za psihološke stiske. Pomembno je, da jih podpiramo in razumemo.

**ČLOVEČNOST.** Bodite strpni in sprejemajoči do drugih. V skrbi za svoje zdravje, ohranjajte tudi skrb za sočloveka. Ne stigmatizirajte ljudi, ki so zboleli, saj se to lahko zgodi vsakemu izmed nas. Bodite spoštljivi do ljudi, ki vlagajo velike napore v to, da bi poskrbeli za naše zdravje, varnost in udobje.

Dogajanje postavite v perspektivo in imejte v mislih, da gre za obdobje, ki je težko, a bo minilo. Z upoštevanjem priporočil boste pomembno pripomogli k zmanjševanju širjenja okužb z virusom in k zaježitvi posledic ter rešili življenja drugim, tudi svojim bližnjim. S skupnimi močmi bomo zmogli.

V kolikor občutite stisko ali opazate znake stiske pri svojih bližnjih, je po celotni Sloveniji vzpostavljena mreža psihosocialne podpore. Tudi v Zdravstvenem domu Gornja Radgona smo vam na voljo psihologinje za pogovor. Dosegljivi smo vsak delovni dan med 10. in 13. uro ter med 15. in 18. uro na telefonski številki **031 60 50 78** ali po e-pošti na naslovih [nina.jurinec@zd-gr.si](mailto:nina.jurinec@zd-gr.si) ali [valentina.bolsec@zd-gr.si](mailto:valentina.bolsec@zd-gr.si). Urnik se lahko po potrebi prilagodi, omenjena psihološka podpora pa je brezplačna.

Pripravila: Nina Jurinec, mag. psih., specializantka klinične psihologije, ZD Gornja Radgona