

Unicefovi praktični nasveti za premagovanje stiske zaradi koronavirusa

V teh dneh, ko moramo vsi upoštevati številne preventivne ukrepe, ki preprečujejo širjenje koronavirusa, se marsikdo lahko počuti v stiski, nesrečen, prestrašen. Pošiljamo vam Unicefove nasvete, ki so jih pripravili za premagovanje stiske zaradi koronavirusa.

V času, ko se soočamo z negotovostjo iz dneva v dan, so pred nami povsem novi izzivi, ki jih predstavljajo izolacija in spremenjene dnevne rutine ter nenazadnje zaskrbljenost glede zdravja in dobrobiti svojih najbližjih. Vse to lahko vpliva na naše psihično počutje, zato je pomembno, da smo na svoje občutke in občutke svojih bližnjih pozorni, da jih lahko primerno naslovimo in premostimo skrbi, ki se nam porajajo.

Nekaj praktičnih napotkov, ki so vam ob tem lahko v pomoč pri soočanju s stisko, so zbrali spodaj.

Spremembe so del življenja

Trenutne razmere so neprijetne za vse, saj vnašajo spremembe v naša vsakdanja življenja. Dejstvo je, da se sedanje generacije otrok, mladostnikov in tudi nekatere starejše generacije še niso soočile s tovrstno vsesplošno **negotovostjo** in **nepredvidljivostjo**. Starši utegneta veliko energije vložiti v to, da bi svoje otroke zaščitili za vsako ceno pred tesnobo, ki jo prinaša situacija. **A del življenja je tudi to, da varnost in udobje nista nujno zagotovljena; življenje je tudi negotovo in nestabilno.**

Vzpostavite dnevno rutino

Priporočljivo je, da vnaprej načrtujete preživljanje prostega časa. **Skupaj z družinskimi člani ustvarite dnevno rutino oziroma urnik, ki mu vsi skupaj sledite.** Vanj lahko vključite aktivnosti kot so **učenje**, telesna vadba, skrb za zdravo prehrano, hišna opravila, družabne **igre** in drugo, nikakor pa ne pozabite na gibanje na prostem skladno s priporočili – zgolj z družinskimi člani, s katerimi živite skupaj, in ob upoštevanju varne razdalje do drugih. **Telesna aktivnost** nas učinkovito varuje pred tesnobo in motnjami razpoloženja, zelo pomembna pa je tudi za otroke, ki potrebujejo več gibanja kot odrasli. Prav vzdrževanje rutine tako na otroke kot tudi na odrasle deluje **pomirjujoče**, saj imamo občutek nadzora nad situacijo.

Ostanite pozitivni

Novice o koronavirusu so pravzaprav vsepovsod. Zanesljive informacije so sicer nujne za sledenje priporočilom in zaščito pred virusom, vendar lahko pretirana izpostavljenost senzacionalističnim novicam poveča občutke tesnobe in strahu. Priporočljivo je, da **omejite spremljanje medijev** in se pri tem osredotočite na **zanesljive vire informacij**. Pomembno je, da pozornost usmerite tudi na druge aktivnosti, se pogovarjate o drugih temah in ohranite pozitivno naravnost.

Ostanite povezani

Mnoge družine so se naenkrat znašle v situaciji, ko so skupaj cele dneve, česar prej niso bile nujno vajene. **Potreben je čas za prilagajanje na sobivanje.** Za nekatere družine je trenutna situacija lahko tudi izvor stresa, sploh če so **odnosi med družinskimi člani napeti in konfliktni**, če živijo na majhni površini ali se soočajo s kakšno drugo obremenilno okoliščino. Če se zavedamo, kaj te posebne okoliščine

lahko prinesejo na dan, in se tega ne prestrašimo, lahko vsi družinski člani veliko pridobite. Del poglobljanja medosebnih odnosov je soočanje z večjo ranljivostjo, a tudi priložnost za več medsebojnega razumevanja in sočutja drug do drugega. Če je le možno, ostanite povezani s prijatelji in družinskimi člani ter podelite z njimi svoje občutke; če boste razumljeni v tem, da vam je težko in naporno, vam bo lažje. Samoizolacija namreč še ne pomeni, da s svojimi prijatelji, znanci, sorodniki in drugimi ne moremo ostati povezani. Prav sodobna telekomunikacijska sredstva nam to omogočajo. Zato se lahko preko telefonskih pogovorov, SMS sporočil, videoklicev, družbenih omrežij in drugih orodij povežete z najbližjimi, se pogovorite o tem, kako preživljajo ta čas, ali morda potrebujejo pomoč in jim date vedeti, da vam pomenijo veliko.

Kako obvladovati stres in občutke tesnobe?

V trenutnih razmerah so občutki tesnobe in strahu povsem normalni in pričakovani. Da bi se z njimi lažje soočili, strokovnjaki priporočajo:

- Ne razmišljajte le o najbolj katastrofalnih mogočih scenarijih, temveč se raje **osredotočite na pozitivne stvari**: kaj lahko naredite dobrega zase in za svoje bližnje.
- **Zamotite se s prijetnimi opravili** oziroma aktivnostmi, ki vas veselijo. Preberite knjigo, oglejte si film, igrajte družabne igre, rešujte križanke in miselne uganke ali urejajte svoj balkon.
- **Naj tema pogovorov ne bo zgolj koronavirus!** Razmišljajte o stvareh, ki jih boste počeli po koncu izolacije – na primer o poletnih in jesenskih počitnicah, idr.
- Določite si čas dneva, ko si **dovolite biti zaskrbljeni**, preostali del dneva pa negativne misli odženite stran. Morda se sliši nenavadno, vendar če boste pri tem dosledni, se bo čas negativnih misli kmalu avtomatično zmanjšal.
- **Ne pozabite na sproščanje.** Na spletu lahko najdete številne videe in aplikacije za izvajanje sprostitvenih tehnik.
- Če doživljate simptome hudega stresa, kot so dlje trajajoče motnje spanja, nezmožnost izvajanja dnevnih rutin in/ali povečano rabo alkohola in drugih psihoaktivnih snovi, **kontaktirajte službe za psihološko ali psihiatrično pomoč.**
- Zavedajte se, da s socialno izolacijo rešujete življenja najbolj ranljivim ljudem, tudi svojim bližnjim. Le s skupnimi močmi lahko zajezimo širjenje virusa!

Povzeto po Vedite se varno, prekinite fizične stike z drugimi ljudmi ter kljub temu ohranite medsebojno povezanost in skrb za sočloveka. Zbornica kliničnih psihologov Slovenije, 15. marec 2020 in pripravljeno v sodelovanju z mag. Anito Prezelj, spec.klin.psih., Center za duševno zdravje.