

KAKO (PRE)ŽIVETI IZOLACIJO - Da virus ne napade naše duševnosti

Te dni po raznih omrežjih krožijo različni (večinoma zelo dobri) nasveti kako se spopasti s situacijo, ki je za večino nova. Dodajam še svoja dobronamerna razmišljanja, saj imam malo več izkušenj s podobnimi krizami in preizkušnjami. Pravzaprav jih ima vsak od nas, samo da se jim ni reklo korona virus, ampak kako drugače. Večino situacij smo prebrodili z več ali manj ranami, ampak smo jih. Torej imamo izkušnje, ki nam dajejo moč.

1. Skrb zase

Najprej poskrbimo zase. Prisluhnimo sebi. Telo nam sporoča vse, kar je treba vedeti. Napolnimo vse svoje 4 akumulatorje: fizičnega (počitek, spanje, prehrana, gibanje na zraku), čustvenega (izrazimo svoja čustva, razmišljajmo in govorimo pozitivno), miselnega (organizacijo dela in časa) in duhovnega (smiselnost življenja in dela, svoboda in odgovornost, čas namenimo stvarim, ki so nam pomembne). Zdaj imamo več časa in prilike, da malo razmislimo o sebi, da si dovolimo tudi občutke in čustva. Karantena je tudi prilika za razmislek o tem, kaj nam je bilo samoumevno, pa to ni; kaj je zares pomembno in zares šteje; kaj je zares potrebno (bistveno manj, kot smo mislili). Če uspemo pomiriti sebe, bomo s tem pomirjujoče delovali tudi na druge. Metode sproščanja nam pomagajo.

Dovolimo si, da nas malo skrbi in nas je strah. Odsotnost strahu ni nič dobrega. Tomo Česen je enkrat rekel: »Bojim se človeka, ki ga ni strah.« Dovolimo si tudi negativna čustva in skrbimo za pozitivna. Tesnoba in občutek osamljenosti sta v tem primeru normalni čustvi. Na ta način smo cepljeni pred norostmi, ki bi lahko ogrozile naše zdravje. Lahko se pojavi tudi vprašanje ali sem naredil vse, da ni prišlo do okužb, če je do okužbe prišlo pri mojih bližnjih, sodelavcih. Občutek krivde ni potreben, predvsem pa poskrbimo, da ne bo potreben. Iz morebitnih napak, pa se kaj naučimo.

Globalizacije še nismo povsem dojeli (Kitajska je daleč, tudi Italija še ni pri nas). Ko se začne pri nas, pa večina prehodi pot od zanikanja (»To se meni ne bo zgodilo, saj ni nič hudega, samo malo drugačna gripa), do faze streznitve (»virus je pri nas«), ki jo spremlja tudi strah pred izgubo kontrole, možnost vplivanja (navalimo v trgovine in se založimo).

2. Obveščенost

Obveščенost nadomešča negotovost, zmanjšuje strah in tesnobo. Na ta način smo na tekočem. Sledimo zanesljivim virom informacij, pri njih je tveganje za zavajanje najmanjše. Ne nasedajmo govoricam, kaj vse smo zamudili brez naše krivde. Zdaj ni pravi čas za obračunavanja kaj je kdo naredil, pa nebi smel ali kaj ni naredil, pa bi moral. Po bitki so generali vsi. Preteklosti nimamo več, kaj nas čaka v prihodnosti samo ugibamo, na razpolago imamo samo današnji dan, v katerem moramo narediti vse, kar je v naši moči in nič več. Pametno dozirajmo informacije, preveč ni nikoli dobro. Določimo si pogostost spremljanja – za večino informacij je enkrat na dan povsem dovolj. Če bo treba reagirati takoj, bomo že alarmirani. Sledimo navodilom in priporočilom – ene jemljemo dobesedno (zbiranje v skupinah in druženje, oddaljenost pri stikih), druge s pravo mero zdrave pameti.

3. Skrb za druge

Nismo sami, je največje sporočilo takih situacij. Okoli nas so naši najbližji, s katerimi si delimo dobro in manj dobro. Zdaj imamo več časa, da jih opazimo in zmanjšamo čustveno razdaljo med nami. Fizična razdalja s preverjeno zdravimi ni potrebna. Topel pogled, prijazna beseda, močan objem in iskren

nasmeh so zdravila, ki jih brez strahu lahko jemljemo pogosto, brez recepta in posvetovanja z zdravnikom in farmacevtom. Nevarnosti predoziranja ni, odvisnost od njih pa je priporočljiva. Več časa z bližnjimi je za večino nova situacija, ki terja več potrpljenja, prilagajanja, predvsem pa več komunikacije. Zaupajmo svoje skrbi, strahove in druge normalne občutke svojim bližnjim. Hkrati bodimo dovzetni za njihove stiske. Pogovor je močno orožje, poslušanje pa njegov najmočnejši del.

Če lahko kaj storimo še za nemočne okoli nas, ne oklevajmo. Vsak dan pokličimo vsaj enega prijatelja, virus se dokazano ne širi po telefonu. Tudi na ta način obnavljamo svojo energijo. Ob vsem pa ohranjamo socialno distanco (malo povečan osebni prostor – socialni pas) do drugih ljudi.

4. Organizacija dela in časa

Pametno je biti zaposlen. Nekaj časa rabimo za aklimatizacijo na te nove razmere (vsaj en teden). V tem času smo manj organizirani, skačemo iz ene naloge v drugo. Organizirajmo se, brezdolje je dobro samo za kratek čas. Naredimo si načrt dela, vključimo dovolj spanja in počitka. Držimo se razporeda o urah, ki ga naredimo glede na naš bioritem. Zjutraj določimo dnevna opravila in njihovo prioriteto. V dnevni red vključimo tudi redno rekreacijo – gibajmo se v naravi, dokler se še lahko. Še vedno obstaja nevarnost izgorevanja, zlasti če pomagamo drugim.

Izkoristimo tehnične in elektronske možnosti, ki nam omogočajo sodelovanje z drugimi. Zdaj je tudi prilika, da se zlasti mi, malo bolj izkušeni, naučimo kakšno novost pri IKT tehnologiji.

Ločimo službeno in privatno. Ne jemo, pijemo kave ob računalniku. Vsaj en dan na teden računalnik ugasnemo (gospodov dan). Ne beremo ob obroku. Elektronsko pošto gledamo enkrat na dan.

Delajmo stvari, za katere smo do sedaj mislili, da nimamo časa (uredimo arhive, dnevnike, poročila, fotografije...). Zdaj je pravi čas tudi za dobro knjigo, ki nas molče vabi na naše nočne omarice.

Več je tudi prilike in časa za redno prehrano. Tudi pri prehrani naj velja pravilo zmernosti. Jejmo zdravo hrano, ne povzročajmo pa si dodatnega stresa z različnimi dietami. Hujšali bomo potem, ko opravimo s tem virusom. Prilika za opustitev kakšne razvade. Kajenje pomaga pri delovanju virusa. Drobne zmage nam dajo občutek zadoščenja, ki olajšuje karanteno

Ni treba, da vse naredimo že prvi teden, tednov, ko bomo v izolaciji bo še nekaj. Če je le mogoče, ostanimo doma, da bomo lahko čim prej varno hodili okoli. Prekinimo fizične stike z drugimi in ohranjamo medsebojno povezanost in skrb za druge. Najbolj pomembno pa je, da obdržimo stik s sabo.

»Predvsem pa nobene panike«, pa nam je sporočal modri Švejk.

»Daj mi potrpljenje, da sprejem stvari, ki jih ne morem spremeniti, daj mi moč, da spremenim stvari, ki jih lahko, in modrost, da znam ločiti med njimi.«

Ostanite zdravi.

Mag. Peter Markič, univ. dipl. psih., član republiške enote za psihosocialno pomoč