

PREMAGOVANJE DOLGČASA MED IZOLACIJO

»Joj, kakšen dolgčas. Nikamor ne morem, nič se ne dogaja! Le kako bom zdržal/-a to izolacijo?«

Človek, ki mu je **dolgčas**, vendar položaja ne sme zapustiti, se znajde v notranjem konfliktu. Na eni strani ga nelagodje zaradi dolgčasa spodbuja, da bi dani položaj zapustil, na drugi se zaveda, da bi temu sledila negativna posledica ali kazen, ker pa je tudi to povezano z neprijetnimi čustvi, vztraja v danem položaju (Milivojević, 2009). Z dolgčasom se zagotovo mnogi srečujejo tudi v dneh, ko je zaradi širjenja koronavirusa potrebno ostajati doma. Kaj lahko v taki situaciji naredite?

Ena od rešitev je **organizacija časa**, ki pomaga vzpostaviti novo rutino. Prav rutina in posledično predvidljivost posameznikom pomaga vzdrževati občutek reda, smisla ter nadzora nad situacijo. Rutina znotraj družine je koristna tudi pri obvladovanju zmerne stopnje impulzivnosti in nasprotovalnega vedenja pri otrocih, saj jim ponuja občutek varnosti (Lanza in Drabick, 2010). Tudi C. Allen (2020) priporoča, da ves čas porabite namerno. Bodite proaktivni in svoj dan namerno strukturirajte. Ustvarite in zapišite si **seznam aktivnosti** - urnik obrokov, določite čas branja, čas za telefon (in ohranjanje socialnih stikov z drugimi), vadbo, opravila itd. Idealno je, če vsak dan skombinirate stvari, ki jih **morate opraviti** (delo, gospodinjska opravila) in stvari, ki jih preprosto **želite početi** (branje, gledanje serije). Tak pristop pomaga preprečevati depresijo (Allen, 2020), ki je pogosta posledica (socialne) izolacije (npr. Hawkey in Capitanio, 2015; Hawryluck idr., 2004). Pri pripravi seznama aktivnosti pomislite tudi na vse opravke, ki običajno izvisijo ter na tiste, s katerimi že dalj časa odlašate. Izkoristite čas za spomladansko čiščenje in urejanje okolice hiše. Na spletu poiščite strokovne članke in poglobite znanje na svojem poklicnem področju ali preko spleta opravite jezikovni tečaj. Za študente zadnjih letnikov in absolvente je to priložnost, da dokončajo svoje zaključne naloge (diplomske, magistrske). Za nekatere priložnost, da se naučijo kuhati. V roke lahko končno primete tudi knjigo, ki že dalj časa leži na nočni omarici. C. Allen (2020) svetuje, naj bodo vikendi organizirani nekoliko drugače, četudi so spremembe majhne (npr. drugače pripravljen zajtrk). Kombinacija strukture in sprememb ohranja človeka ustaljenega, hkrati pa zagotavlja tudi ustrezno stimulacijo in tako pozitivno vpliva na čustveno blagostanje.

Pri načrtovanju aktivnosti vsekakor ne pozabite na priporočila in navodila strokovnjakov. Ostajajte doma in ne počnite tveganih aktivnosti, s katerimi lahko ogrozite svoje zdravje ali življenje.

Andreja Petrovčič, mag. psih.

Allen, C. W. (2020). *How to protect your mental health during a quarantine*. Dostopno na: <https://news.virginia.edu/content/how-protect-your-mental-health-during-quarantine>

Hawkey, L. C. in Capitanio, J. P. (2015). Perceived social isolation, evolutionary fitness and health outcomes: a lifespan approach. *Philosophical Transactions of the Royal Society*. doi: 10.1098/rstb.2014.0114

Hawryluck, L., Gold, W. L., Robinson, S., Pogorski, S., Galea, S. in Styra, R. (2004). SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada. *Emerging Infectious Diseases*, 10(7), 1206–1212.

Lanza in Drabick (2011). Family routine moderates the relation between child impulsivity and oppositional defiant disorder symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 39, 83–94.

Milivojević, Z. (2009). *Čustveno opismenjevanje: dolgčas*. Dostopno na: <http://www.viva.si/Psihologija-in-odnosi/3143/%C4%8Custveno-opismenjevanje-dolg%C4%8Das?index=1>