

SAMOREFLEKSIJA PROTI SAMOIZOLACIJI

Znašli smo se v zelo težkem obdobju: vsak dan sprejemamo neprijetne informacije iz že bolj prizadetih držav v Evropi in svetu, vsak dan sprejemamo vse strožje omejitve v naši državi, poleg tega smo priča različnim odzivom ljudi (ali vlade) za katere smo lahko mnenja, da niso primerne za trenutni čas. Vse kar pa lahko naredimo je, da smo odgovorni do sebe in celotne družbe, spoštujemo navodila pristojnih organov in do nadaljnjega živimo v samo izolaciji. Vzeta nam je svoboda gibanja in vzeti so nam širši človeški stiki.

Občutki v nas se vsak dan spreminjajo, nihajo v intenzivnosti (zelo močni – blagi), valenci (pozitivni – negativni) in vsebini, ki se izrazi skozi različna čustva (strah, žalost, panika, hvaležnost, veselje, brezbržnost), postanejo lahko tudi neobvladljivi. Celotna situacija je za nas neznana in nepredvidljiva, iz trenutnega dogajanja pa je jasno, da nas sili k soočenju z nami samimi in k soočenju z nami, kot sestavnimi deli širše družbe. Podarja nam čas, ki ga lahko izkoristimo sebi v prid tako, da se zazremo vase. To lahko naredimo z uporabo samorefleksije, tako da se osredotočimo nase – na naše razmišljanje, čustva, počutje in vedenje.

Tako samo opazujemo naše notranje doživljane, ki se pojavi kot odziv na vznemirljiv dogodek. Lahko se poskusite vprašati, kako se počutite v tem trenutku, kje ste najbolj ranljivi in katere so mogoče potencialne koristi, ki jih za vas ta situacija prinaša. Ključnega pomena je, da prepoznate svoja čustva in občutke ter kot pravi psiholog in psihoterapevt Gregor Žvelc (2020): »Namesto, da si dopovedujemo, da naj nas ne bo strah in naj ne bomo panični, je pomembno da sprejmemo in si dovolimo čutiti tesnobo. Paradoksalno to vodi k njenemu zmanjšanju in obenem omogoča, da ne zanikamo potencialne nevarnosti, ki jo prinaša situacija.«

Pri soočanju s posledicami pandemije in spremljajočih kriznih dogodkov, se osredotočimo na:

- **NAŠE RAZMIŠLJANJE:** spomnimo se stvari in načinov, ki so nam v preteklosti pomagali pri spoprijemanju s stresnimi dogodki; spomnimo se stvari, ki nas navajajo z upanjem in katerih se še vedno razveselimo, ne krivimo niti sebe niti drugih za nastalo situacijo, negativne misli z vizualizacijo prijetnih dogodkov in prizorov preusmerimo.
- **NAŠA ČUSTVA:** dovolimo si čutiti in izraziti – tako negativna kot tudi pozitivna čustva.
- **NAŠE TELESNO POČUTJE:** dovolj spimo, počivamo in zdravo jemo, se rekreiramo in pri tem poslušamo svoje telo, privoščimo si sprostitev (meditacija, kopel, sprehod,...). Kadar so občutki premočni se poskusimo umiriti z mirnim in enakomernim dihanjem.
- **NAŠE VEDENJE:** o svojih težavah, počutju, doživljanju in razmišljanju se pogovarjamo z zaupnimi osebami (prijatelji, družinski člani ali pokličemo na brezplačni svetovalni telefon), se ne zapiramo vase in ne izključujemo bližnjih. Omejimo spremljanje informacij o pandemiji - a do te mere, da smo še vedno informirani, poskušamo slediti vzpostavljenemu dnevnomu ritmu. Vsakodnevno počnemo nekaj, ob čemer se počutimo dobro, izogibamo se psihoaktivnim snovem za ublažitev čustvene stiske (alkohol, pomirjevala, marihuana, protibolečinske tablete, itn.).

Viri:

Bojc, S. (16.3.2020). Psihoterapevt dr. Gregor Žvelc o tem, kako preživeti epidemijo koronavirusa. *Delo*. Dostopno na: <https://www.delo.si/novice/slovenija/psihoterapevt-gregor-zvelc-o-tem-kako-prezivet-epidemijo-koronavirusa-da-ne-preide-v-epidemijo-tesnobe-289291.html?fbclid=IwAR3stzj658LhjtBrazJeK6zi4LE52PRvYTO0u3W2Oapp2akAH8oyl-0Uv4k>

Lavrič, A. in Štirn, M. (2016). Psihosocialna pomoč po nesrečah in drugih kriznih dogodkih. Priročnik za vsakdanjo rabo. Dostopno na: http://www.sos112.si/slo/tdocs/prirocnik_psihosocialna_pomoc.pdf