

KAJ NAM LAHKO POMAGA PRI SOOČANJU Z IZOLACIJO ?

Trenutno stanje je negotovo, kar nam zmanjšuje občutek varnosti in stabilnosti. Zato ni nenavadno, da se nam pojavijo občutki strahu, tesnobe in tudi panike. Številni posamezniki smo ostali doma, bolj ali manj zaprti med štirimi stenami. Tako drastična sprememba lahko pri marsikomu povzroči šok, jezo, hkrati pa zmanjšanje druženja lahko povzroči občutke osamljenosti, žalosti itd. Da bomo obdobje prešli kar čim bolj stabilno, smo pripravili in povzeli nekaj napotkov, ki nam lahko pri tem pomagajo.

Zavedajmo se svojega doprinosa

Zavedajmo se, da s tem ko vzdržujemo karanteno in upoštevamo priporočila strokovnjakov ter pristojnih institucij, pripomoremo k temu, da bomo kot skupnost in družba izšli iz trenutno situacije s kar najmanjšo škodo.

Rutina

Izjemno pomembno je, da si vzpostavimo vsakodnevno rutino, saj nam le-ta daje zagotavlja predvidljivost, poleg tega pa vzpostavlja občutek reda, smisla in nadzora. Rutina je še posebej pomembna za otroke in mladostnike, ki so s prekinitvijo šolskega procesa ostali brez jasne strukture. Razmislite o možnosti dnevnih družinskih sestankov, npr. po zajtrku, kjer se dogovorite, kako bo dan okvirno potekal, kaj so zadolžitve vsakega družinskega člana, zaradi česar bo dan bolj gladko potekal, saj bo vsak vedel, kaj ga čaka.

Spremljanje novic

Uporabimo medije, ki so zanesljiv vir informacij, kot so npr. portal NIJZ (<https://www.nijz.si/>), vladna stran (<https://www.gov.si/teme/koronavirus/>), ali FB stran Društva Imuno (<https://www.gov.si/teme/koronavirus/>) itd. Namreč prevelika izpostavljenost novicam, lahko povečuje strah in občutke tesnobe, še posebej če gre za medije, ki uporabljajo senzacionalističen način poročanja. Opazujmo svoje počutje ob spremljanju novic in po potrebi le-to omejimo. Ne dovolimo, da poročanje o epidemiji prevzame vse vidike našega življenja.

Zdrav življenjski slog

Pomembno je, da še naprej ohranjamo zdrav življenjski slog. Da si privoščimo dovolj kvalitetnega spanca, se uravnoteženo prehranjujemo, se hidriramo in poskrbimo za zadostno količino gibanja. Če imamo za to možnost, je dobro, da se gibamo v naravi, v nasprotnem primeru pa lahko tudi dom izkoristimo kot nadomestno telovadnico. Na spletu lahko poiščemo posnetke aerobike, joge, pilatesa, itd. Možnosti je veliko. Izogibajmo pa se uživanju psihoaktivnih substanc.

Ostanimo povezani

Hvaležni smo lahko, da živimo v času, ko so naši bližnji le telefonski klic stran. Izkoristimo novodobne tehnologije, da ostanemo v stiku. Pomembno pa je tudi, da se pogovor ne vrti le okoli trenutne situacije in možnih izidov. Povprašajte osebo, kako je preživela dan, za kaj je hvaležna, kaj se ji je zgodilo lepega, itd. Bodimo pa pozorni tudi na ljudi s katerimi ostajamo doma. Organizirajmo skupno druženje, npr. z gledanje filma ali igranjem družabnih iger, a rezervirajmo tudi čas, ki ga vsak posameznik preživi zase, da ne bomo pod prevelikim pritiskom zaradi nenadne veliko večje količine skupnega preživljanja časa.

Pomagajmo drugim

Ne glede na to, kako neprijetna je naša situacija, so ljudje, ki se jim godi slabše. S tem, ko zavzamemo širšo perspektivo in se vprašamo, kako lahko pomagam svojim bližnjim in skupnosti, lažje sprejmemo, kaj se dogaja nam. Pomembno je, da da ne predvidevamo, kako lahko pomagamo, ampak ljudi vprašamo, kako in če jim lahko priskočimo na pomoč. Ter seveda, da pri tem ne ogrožamo sebe, svojih bližnjih in skupnosti.

Strokovna pomoč

V primeru, da doživljate stisko, se nujno obrnite na strokovno psihološko ali psihiatrično pomoč. V primeru, da ste psihologa ali psihiatra obiskovali že pred tem, povprašajte za nadaljevanje terapije preko telekomunikacijskih sredstev. Obrnete pa se lahko tudi na:

- Klic v duševni stiski 01 520 99 00 (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj).
- Zaupna telefona Samaritan in Sopotnik 116 123 (24 ur/na dan, vsak dan). Klic je brezplačen.
- TOM telefon za otroke in mladostnike 116 111 (vsak dan med 12. in 20. uro) Klic je brezplačen.

Povzeto po:

Mladina, <https://www.mladina.si/196605/karantena-lahko-neugodno-vpliva-na-nase-psihicno-pocutje>

Nacionalni inštitut za javno zdravje – NIJZ, <https://www.nijz.si/sl/kako-obvladovati-stres-zmanjsati-obcutke-strahu-panike-in-zaskrbljenosti-zaradi-koronavirusa-covid?fbclid=IwAR1SuY1MtkjTh5MhuQdoXto9BldfDanlRBDwk95DYx8GvHxNC0zppbfj-eY>

Klinikk for krisepsykolog, https://krisepsykologi.no/how-to-cope-with-quarantine-isolation/?fbclid=IwAR3tU_Fo6yfw8sPOHJclDgGDNzc1wKOTKwnfo4sOpPT-uGI0Q3TbHbQFhZ4