



DRUŠTVO PSIHOLGOV SLOVENIJE
SLOVENIAN PSYCHOLOGISTS' ASSOCIATION

SMERNICE ZA PSIHologe

NA KAJ BITI POZOREN PRI PSIHOLOŠKEM SVETOVANJU LJUDEM V (SAMO)IZOLACIJI

KAKO ŽIVETI, NE LE PREŽIVETI IZOLACIJO

Med nami je novo, nevidno, neotipljivo in nevarno. Življenjsko ogrožujoče. Za nekatere ljudi tako oddaljeno, da se jim nujnost ukrepa ne zdi smiselna niti potrebna. Je pa razumna in obvezna. Osamitev. Samoizolacija. V prispevku najdete nekaj informacij o tem, kaj bivanje v izolaciji prinaša in kako si olajšati ta čas.

MED NEMOČJO IN MOČJO

Epidemija COVID-19 je sprožila spremembe, ki vplivajo na posameznika, na njegovo psihično in fizično počutje ter na kakovost medosebnih odnosov. Življenje se je čez noč obrnilo na glavo. Soočanje s spremembami pa je za mnoge posameznike izziv. Zdravniki lahko zdravijo posledice okužbe s koronavirusom, v rokah posameznika pa je, da z upoštevanjem navodil, (da ostane doma, se ne družijo v skupinah, itd.) vpliva na razsežnost in zajezitev epidemije. Vsak posameznik lahko pomembno doprinese k uresničitvi tega cilja.

MED POVEZANOSTJO, AVTONOMNOSTJO IN SVOBODO

Dve od temeljnih psiholoških potreb ljudi sta potrebi po povezanosti in po avtonomnosti. Obe sta v tem času močno omejeni. V samoizolaciji smo lahko v stiku z drugimi predvsem na daljavo. Po drugi strani smo lahko obdani z družinskimi člani, kjer nam je bližine lahko »preveč« in nam to predstavlja svojski izziv. Biti skupaj še ne pomeni, da smo tudi povezani. Družinski člani so lahko medsebojno odtujeni in družina je lahko manj funkcionalna. Lahko se nam zdi, da pravila, ki sicer služijo varnosti in preprečevanju okužbe, zmanjšujejo naš občutek avtonomnosti. Res je, da se povsem samostojno odločamo, ali jih sprejmemo, upoštevamo, živimo. V tej odločitvi smo svobodni. Upoštevanje varovalnih ukrepov je bolj učinkovito, ko odločitev prihaja iz našega občutka odgovornosti do sebe in drugih, zrelosti in osebne integritete.

KOMPLEKSNOŠT POLOŽAJA

Odzivi posameznika na travmatsko situacijo, kot je epidemija COVID-19, so večplastni, vsak posameznik se odzove na drugačen način s širokim razponom čustev in vedenj. K že tako zahtevnemu položaju se lahko prištejejo še druga, že prej prisotna stanja (dolgotrajne bolezni, akutna zdravstvena stanja, naravne nesreče, izgube, družinska nesoglasja ...). Pogosto občutimo nemoč. V takšnih trenutkih je pomembno, da pogledamo, kaj je izven našega vpliva, na kaj pa lahko vplivamo. Nikakor ne smemo podcenjevati vpliva vsakega posameznika na celoten razvoj dogodkov v zvezi s COVID-19. Odgovorno ravnanje posameznika, solidarnost in empatičnost so tudi v tem trenutku ključni za skupnost kot celoto.

PRILAGAJANJE NA SITUACIJO

Način soočanja z zahtevnimi dogodki v življenju je tesno povezano z osebnostno zrelostjo posameznika. Negotovost, občutek nemoči, večšine spoprijemanja s stresnimi dogodki, odpornost posameznika, družinsko okolje, v katerem biva, in drugi znotraj psihični in medosebni dejavniki pomembno vplivajo na to, kako se bo posameznik odzval na zanj ogrožujočo situacijo. Če sicer običajne težave postanejo težko obvladljive, tako za osebo kot njeno okolico, je potrebna tudi strokovna pomoč.

Simptomi, ki se lahko razvijejo, so telesne, čustvene, miselne in vedenjske, storilnostne narave. Strah, tesnoba, tudi žalost in sram, nemoč ali jeza, zanikanje ali lahkomišlenost ipd. so normalni odzivi na neobičajno situacijo. Pomembno je, da prepoznamo tista stanja, ki posameznika hromijo in druga, ki ga vodijo v tvegana vedenja. Doživljanje in prepoznavanje tudi neprijetnih čustev in počutij predstavljajo pomemben del varovalnih dejavnikov, ki ljudem pomagajo, da se na situacijo ustrezno prilagodijo.

IZOLACIJA KOT IZZIV

Nekateri zaposleni so pisarno preselili v dnevno sobo, za druge delo na domu ni izvedljivo. Obstaja realno tveganje, da bodo nekateri zaposlitev izgubili. Finančne skrbi jačajo stisko ljudi. Čustvena vznemirjenost ob ekstremnih situacijah znižuje prag tolerance, zniža se tudi posameznikova zmožnost za obvladovanje konfliktnih situacij. Družinsko nasilje se lahko stopnjuje. Pomembno je, da smo na ta vidik pozorni in ga ne spregledamo. Še posebej ranljivi in izpostavljeni so v teh situacijah otroci, starostniki, bolni in drugi ranljivi posamezniki.

USTVARJALNI PREMİK

Ob doživljanju jeze, nemoči, obupa in morda celo brezupa, se lahko na drugi strani v posamezniku aktivirajo tudi potenciali, s katerimi se sicer bolj konstruktivno sooča z nastalo situacijo. Izolacija je priložnost, da se poglobimo v svoje doživljanje, začutimo sebe, druge, krepimo medosebne odnose in prebudimo v sebi spečo ustvarjalnost.

POGOVOR Z OSEBO

Zavedati se moramo, da v krizni situaciji ne opravljamo pogovorov, značilnih za psihološko svetovanje in psihoterapijo. Slednje je lahko celo škodljivo. V ospredju so intervence, ki so usmerjene v »tukaj in sedaj«, namenjene so pomiritvi in razbremenitvi akutne stiske, v kateri se je posameznik znašel. Pomembno je, da se strokovno prilagodimo posamezniku, njegovim potrebam in za svoje delo pridobimo verodostojne informacije o trenutnem položaju v zvezi z nastalo situacijo in ukrepi za preprečevanja širjenja epidemije COVID-19.

V pogovoru z osebo med drugim upoštevajte naslednja priporočila:

- Ob prevzemu klica se predstavite.
- Pozanimajte se, kaj oseba potrebuje in kaj jo skrbi.
- Prepoznajte in izogibajte se svoji potrebi, da bi tolažili.
- Delujte na način, da se oseba čuti slišano, razumljeno in sprejeto.
- Če je oseba razburjena, ji pomagajte, da se pomiri, tako da govorite z umirjenim glasom, modulirate jakost, tempo, ton govora. V pogovoru se navezujete na slišano. Delite informacije, ki so za osebo relevantne. Usmerite jo v zavedanje dihanja, stika s telesom in prepoznavanja različnih telesnih občutij v »tukaj in sedaj«. Vprašajte jo lahko, kaj v tem trenutku vidi, vonja, sliši, razmišlja.
- Spodbujajte pozitivne strategije spoprijemanja s težavami, prepoznajte negativne.
- Spodbujajte kreativnost, osredotočenost.
- Preverjate, kje vse in v čem vse lahko oseba v tem trenutku najde podporo zase.
- Ob zaključku pogovora preverite, v kakšnem stanju je oseba in ji dajte možnost, da vas še pokliče.
- Med pogovorom se zavedajte lastnega doživljanja, po pogovoru poskrbite zase.

Za lažje preživljanje izolacije lahko osebam pomagamo tudi k premisleku o poteku dneva, organizaciji časa, dnevni rutini in priporočilih, kaj lahko dela in na kaj vse naj bo še pozorna poleg zagotavljanja osnovne varnosti:

- Pomembno je poskrbeti za dnevno rutino in premisliti, kaj novega lahko dodamo v naš vsakdan.
- Postaviti prioritete in vizijo, kaj vse v danih okoliščinah želimo in zmoremo urediti.
- Zaposliti in porazporediti naloge med družinske člane.
- Najti način za skupno sprostitev v družini.
- Prizadevati si za sproščenost tako, da najprej poskrbimo za lastno pomiritev. Bolj kot besede bodo še posebej v odnosu z otroki pomembni sposobnost samouravnavanja čustev in vedenja odraslih.
- Poskrbeti, da ima vsaka oseba čas zase. Dopustiti drugim, da se lahko umaknejo v svojo intimno.
- Ohranjati redne stike na daljavo (pogovori s svojci, prijatelji).
- Skrbeti za sprotno informiranost v zvezi s situacijo COVID-19, spremljati in odločno upoštevati usmeritve pristojnih služb za ravnanje javnosti in strokovnih služb.
- Omejiti prekomerno sledenje informacijam v medijih in izbirati vsebine za kakovostno zapolnitev časa v izolaciji.
- Izogibati se negativizmu in dramtiziranju, katastrofiranju.
- Raziskovati ustvarjalnost in notranje potenciale pri sebi in družinskih članih.
- Negovati partnerske odnose.
- Biti pozorni na zdravo postavljanje mej z zanimanjem drug za drugega in dovoljenjem, da drugi čuti, kar čuti.
- Pozornost na način komunikacije, kako se izražamo, kaj nas zmoti, kaj deluje pozitivno, kako lahko spremenimo svoj način, da dosežemo boljši rezultat.
- Pripravljenost na prilagajanje na novo situacijo, čustveno samouravnavanje in nadzor nad lastnim odzivanjem.
- Učenje različnih veščin sproščanja in iskanja podpore, pomoči zase.
- Vračanje v aktivnosti, ki smo jih včasih radi počeli doma, a jih v zadnjem obdobju zaradi drugih dejavnosti/obveznosti/prioritet nismo mogli izvajati.
- Iskanje opore v duhovnosti in različnih oblikah ustvarjalnosti (glasba, beseda, filma, likovno ustvarjanje in v vsakdanjih opravilih: kuhanje, peka itd).
- Skrb za drugega, človečnost in spoštovanje.

Skupaj bomo zmogli.

Več o ravnanju pri nujenju prve psihosocialne pomoči v:

- Prva psihološka pomoč za delavce na terenu, WHO, 2011.
http://www.prelomi.si/dokumenti/prva_pomoc.pdf
- Lavrič, A., Štirn, M.: Psihosocialna pomoč po nesrečah in drugih kriznih dogodkih. http://www.sos112.si/.../td.../prirocnik_psihosocialna_pomoc.pdf,
- <https://www.nijz.si/sl/kako-pomagati-svojcem-ali-prijateljem-v-dusevni-psihicni-stiski-v-casu-epidemije>
- http://www.zomp.si/wp-content/uploads/2020/03/Psiholoski_prirocnik-COVID19.pdf

Julija Pelc, univ. dipl. psih., spec. psih. svet., certificirana EuroPsy psihologinja, psihoterapevtka
mag. Barbara Čibej, univ. dipl. psih., certificirana EuroPsy psihologinja, psihoterapevtka, Enota za psihološko pomoč CZ

Oblikovali: Maja Jotić in Petra Mikolič