

PRIPOROČILA ZBORNICE KLINIČNIH PSIHOLOGOV – POVZETEK

Vir: <http://klinikna-psihologija.si/wp-content/uploads/2020/03/klinicni-psihologi-mediji-covid-spletna-stran.pdf>

VEDITE SE VARNO, PREKINITE FIZIČNE STIKE Z DRUGIMI LJUDMI TER KLJUB TEMU OHRANITE MEDSEBOJNO POVEZANOST IN SKRB ZA SOČLOVEKA

Preživljanje dni in tednov doma ob omejenih stikih z ljudmi, spremenjeni dnevni rutini, finančnih skrbeh, skrbeh za svoje zdravje in zdravje svojih bližnjih lahko neugodno vpliva na naše psihično počutje.

Kaj lahko pričakujemo in je tudi normalno?

Strah in anksioznost

Lahko ste zaskrbljeni, da se bi okužili z virusom Covid-19 ali da bi se okužil kdo od ljudi, ki so vam blizu. Lahko ste okuženi in vas skrbi, da bi okužili še koga. Lahko vas je strah odziva drugih na to, da ste okuženi. Vsi ti občutki so popolnoma normalni. Normalno je tudi, da vas skrbi, ali boste imeli dovolj zalog vsakdanjih dobrin, ali boste lahko poskrbeli za svoje bližnje, kako bo z vašim delom v službi.

Potrtost in dolgčas

Po daljšem obdobju omejenosti gibanja in bivanja doma brez smiselnih zaposlitev lahko pride do občutkov dolgočasje, praznine in osamljenosti.

Jeza in razdražljivost

Razdražljivost zaradi ujetosti v omejen prostor in strahu pred neugodnim razpletom dogodkov ter nezadovoljstvo zaradi različnosti pri ravnanjih med družinskimi člani lahko vodita v medsebojne spore.

Stigmatiziranost

Če ste zboleli vi ali kdo od vaših družinskih članov, se lahko soočate s stigmatizacijo, ker se ljudje bojijo, da bi se okužili, lahko vas krivijo za izgubo svojega občutka varnosti in so zaradi občutkov ogroženost sovražni do vas.

KORISTNI NAPOTKI:

1. NAČRTOVANJE SVOJEGA ČASA

Vnaprej načrtujte preživljanje svojega časa. Ustvarite dnevno rutino in ji sledite. Ena najbolj pomirjujočih stvari sta tako za otroke kot za odrasle rutina in predvidljivost. Pomagata nam vzdrževati občutek reda in smisla ter nadzora nad situacijo. V rutino vključite dnevne aktivnosti kot so delo, učenje, telesna vadba, skrb za zdravo prehrano. Učenci in dijaki naj v skladu z navodili učiteljev opravljajo šolsko delo, najbolje kar po svojem običajnem šolskem urniku. Telesna dejavnost nas zelo učinkovito varuje pred tesnobo in motnjami razpoloženja, posebej pomembna je za otroke, ki potrebujejo še več gibanja kot odrasli. Če nimate prepovedi zapuščanja doma, si organizirajte tudi gibanje zunaj, seveda v skladu z navodili - ne med ljudmi

in samo z družinskimi člani, s katerimi ste tudi sicer v stiku. Otroke v skladu s starostjo vključite v gospodinjska opravila, postorite kaj, za kar sicer ni časa. Z otroki se igrajte.

2. OMEJITE SPREMLJANJE NOVIC NA NAJNUJNEJŠE IN NAJBOLJ ZANESLJIVE VIRE INFORMACIJ

Dnevno spremljanje novic je odgovorno in pomembno za ustrezno ravnanje in sledenje priporočilom. Dovolj pa je, da nove informacije preverite tri- do petkrat dnevno, ne bodite pa stalno dejavni na spletu in ne imejte ves čas prižganega televizijskega kanala z novicami.

3. OSTANITE POVEZANI

Uporabljajte telefonske pogovore, sms sporočila, video klice in konference ter družbena omrežja za to, da ostajate v stiku s svojimi najbližjimi.

4. VZDRŽUJTE ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Poskrbite za zadostno količino spanja, uravnoteženo prehrano in telesno dejavnost. Vsak dan bodite telesno dejavni, seveda skladno s priporočili medicinske stroke (ne v skupinah, ne na področjih, kjer je veliko ljudi).

5. BODITE REALNI IN POZITIVNI

Ne razmišljajte in ne pogovarjajte se o najbolj katastrofalnih mogočih izidih. Osredotočite se na to, kaj lahko naredite dobrega in koristnega zase in za svoje bližnje. Pokličite prijatelje, glejte filme, serije, zanimive dokumentarce, berite kaj zanimivega in prijetnega, rešujte miselne uganke, igrajte družabne igre.

6. SPROŠČAJTE SE

pomirjanje lahko dosežete z izvajanjem sprostitvenih tehnik, dostop do teh najdete na spletu (YouTube, različne aplikacije z dihalnimi in drugimi sprostitvenimi tehnikami). Pomemben vir čustvene podpore in pomirjanja so lahko tudi domače živali.

Če kljub temu doživljate simptome hudega stresa, se obrnite (e-mail ali telefon, nikakor ne osebno) na službe za psihološko ali psihiatrično pomoč.

SKUPAJ BOMO PREMAGALI TUDI TO!

Povzetek pripravil psiholog: Peter Gradišar