



OHRANJANJE DOBREGA PSIHIČNEGA POČUTJA V ČASU SOOČANJA S SARS-COV-2 (COVID-19)

Gradivo za občane, pripravila Andreja Mlinarič, spec. klin. psih.

V naravi človeka je, da nas je strah neznanih stvari ali stvari, ki jih ne moremo nadzorovati. Zato je povsem razumljivo, da ob soočanju s trenutno epidemiološko situacijo, ki nam vzbuja veliko negotovosti, doživljamo vrsto različni čustev, občutkov in misli.

Običajne reakcije

V naslednjih dneh, tednih lahko izkusite obdobja:

- tesnobe, zaskrbljenosti, panike;
- občutkov nemoči;
- težav s pozornostjo in spanjem;
- jeze;
- zmanjšane želje po komunikaciji z ljudmi;
- pretirane pozornosti na telo in zdravje.

Trenutna epidemiološka situacija je resen zdravstveni problem. Kljub temu, pa **ne smete dovoliti, da zaskrbljenost v zvezi s tem, povsem prevzame kontrolo nad vašim življenjem.** Na različne in preproste načine lahko obvladate svoje strahove in tesnobo. Veliko teh načinov predstavlja osnovo zdravega načina življenja nasploh in če jih osvojite, lahko izboljšate svoje splošno telesno in psihično počutje.

Strategije obvladovanja zaskrbljenosti

- Imejte v mislih, da je trenutno obdobje težko, vendar bo minilo; za boljše počutje pa lahko veliko naredite že sedaj.
- Trudite se ostati čimbolj mirni, pri tem pomaga da:
 - Ohranjate stike z drugimi ljudmi preko telefona, socialnih medijev, elektronske pošte.
 - Pogovarjajte se z ljudmi, ki jim zaupate, to vas bo razbremenilo in vzpodbujalo občutek normalnosti.
 - Osredotočite se na stvari, ki jih lahko nadzirate, higiena, dnevne rutine itd. ter na pozitivne vidike vašega življenja.
- Vzemite si čas v dnevu za sprostitvev in skrb zase, meditacijo, branje, poslušanje glasbe.
- Ohranjajte zdrav življenjski slog, z zdravo prehrano, zadostno količino spanca, redno telesno aktivnostjo (tudi znotraj doma) in ostanite zdravi, upoštevajte vsa higienska priporočila strokovnjakov.
- Pomislite na načine, ki so vam v preteklosti pomagali ob težkih življenjskih situacijah in jih ponovno uporabite.

- Ostanite informirani, vendar informacije pridobivajte iz zanesljivih virov! (npr. WHO, NIJZ, itd.) Omejite količino časa, ki ga namenite medijem, mnoge medijske vsebine vas lahko samo še dodatno vznemirjajo.
- Bodite strpni in sprejemajoči do drugih, v skrbi za svoje zdravje, mislite tudi na druge.
- V času izolacije poleg tega še velja, da vzpostavite dnevno rutino (lahko tudi urnikom) obveznosti, npr. priprava obrokov, telesna aktivnost, osebna higiena ter se čimbolj zaposlite z raznimi opravili in dejavnostmi znotraj doma.

Pogovorite se z otroki

- Zagotovite jim, da so na varnem.
- Na vprašanja odgovarjajte na njim razumljiv način; podajte jim prave informacije.
- Dovolite jim, da govorijo o svojih strahovih, odzovite se na njihove stiske.
- Naučite jih svojih strategij spoprijemanja z zaskrbljenostjo; kaj lahko storijo sami in pri čem jim boste pomagali vi.
- Poudarjajte in naučite jih higienskih navad in skrbi za zdravje.
- Omejite njihovo izpostavljenost medijem in informacijam.
- Vzpostavite strukturo in rutino v njihov vsakdan, to jim bo povečalo občutek varnosti in normalnosti; njihovo pozornost preusmerjajte na vsakodnevne aktivnosti.

Če imate občutek, da vas strah in zaskrbljenost preplavljata in izgubljate kontrolo, se obrnite na strokovno pomoč.

Psihološko svetovanje v ZD Krško v času epidemije COVID-19

na e-naslovu

psiholog@zd-krsko.si

in po telefonu

od PON do PET od 10. do 14. ure na številki

070 121 492