

## KAKO PREŽIVLJATI OBDOBJE EPIDEMIJE IN SAMOIZOLACIJE?

Za čas v katerem smo se trenutno znašli, je povsem razumljivo, da vzbuja veliko negotovosti. V naravi človeka je, da nas je strah neznanih stvari ali stvari, ki jih ne moremo nadzorovati.

Običajne reakcije so:

- Pospeseno bitje srca, občutki tesnobe, zaskrbljenosti, panike;
- Občutki nemoči, potrnosti, žalosti;
- Spremenjen tok misli, težave s pozornostjo in spanjem;
- Občutki jeze;
- Dolgčas;
- Zmanjšana želja po komunikaciji z ljudmi;
- Pretirana pozornost na telo in zdravje.

Obdobje izolacije in poplava informacij o epidemiji lahko na nas vpliva neugodno, predvsem, če takšno stanje vlada dlje časa. Kljub temu pa ne smemo dovoliti, da zaskrbljenost v zvezi s tem povsem prevzame kontrolo nad našim življenjem. Na različne in preproste načine lahko obvladamo svoje strahove in tesnobo. Veliko teh načinov predstavlja osnovo zdravega načina življenja nasploh in če jih osvojimo, lahko izboljšamo svoje splošno telesno in psihično počutje.

### Strategije obvladovanja zaskrbljenosti

Imejmo v mislih, da je trenutno obdobje težko, vendar bo minilo; za boljše počutje pa lahko veliko naredimo že sedaj:

- **Zorganizirajmo si dan.** Ustvarimo dnevno rutino in ji sledimo. Ena najbolj pomirjujočih stvari sta tako za otroke kot za odrasle rutina in predvidljivost. V rutino vključimo dnevne aktivnosti kot so delo, učenje, telesna vadba, skrb za zdravo prehrano.
- **Vzdržujemo zdrav življenjski slog.** Poskrbimo za zadostno količino spanja, uravnoteženo prehrano in telesno dejavnost. Vsak dan se lahko denimo gibamo na prostem, seveda skladno s priporočilom medicinske stroke – ohranjamo priporočeno razdaljo. Izogibajmo se alkoholu in drugim psihoaktivnim snovem.
- **Ostanimo povezani z drugimi ljudmi,** pri tem lahko izkoristimo vse lepote tehnologije – od (video) klicev do pisanja različnih vrst sporočil. Pogovarjajmo se o tem, kako preživljamo čas. Če nas kaj skrbi, nas lahko pogovor z nekom, ki nam je blizu, razbremeni. Bodimo pozorni, da pogovor ne teče samo o temah povezanih z epidemijo.
- **Novice preverjamo največ tri- do petkrat dnevno..** Pomembno je, da čas, preživet na spletu in ob novicah, uravnotežimo z drugimi dejavnostmi, ki niso povezane z virusom – posvetimo se lahko stvarem, za katere nam je v preteklosti po navadi zmanjkalo časa (branje, pospravljanje, čiščenje, umetnost, konjički, filmi, serije, ogled koncerta v živo preko TV sprejemnika ...).
- **Osredotočimo se na stvari, ki jih lahko nadziramo,** higiena, dnevne rutine itd., ter na pozitivne vidike našega življenja.
- **Čas za zaskrbljenost: določimo si del dneva,** ko bomo (do največ 20 minut) razmišljali o bolezni in njenih potencialnih posledicah, preostali del dneva pa misli o bolezni odženemo stran oziroma jih prestavimo na vnaprej določen čas. To se morda sliši nenavadno, ampak če bomo pri tem dosledni, se bo čas neprijetnega razmišljanja sčasoma avtomatično skrajšal.
- **Vzemimo si čas za sprostitev,** skrb zase, meditacijo, tehnike sproščanja, vaje čuječnosti, branje, poslušanje glasbe. Preizkusimo kakšno tehniko sproščanja, ki smo jo v preteklosti že uporabljali ali se naučimo kakšne nove. Veliko takšnih posnetkov je na voljo na spletu in na videoplatforni Youtube, na pametni telefon pa si lahko naložimo katero od aplikacij z dihalnimi in drugimi sprostitevni tehniki. Pomislimo na **načine, ki so nam v preteklosti pomagali** ob težkih življenjskih situacijah in jih ponovno uporabimo.

## - Planirajmo čas po koncu osamitve

V kolikor imate občutek, da vas strah in zaskrbljenost preplavljata in izgubljate kontrolo se obrnite na strokovno pomoč. V ZD Šmarje pri Jelšah smo vam vsak delovni dan med 7:00 in 15:00 na voljo po telefonu: 041 849 091 ali po elektronski pošti na: simona.dijak@zd-smarje.si ali mojca.ferlic-golob@zd-smarje.si.



### Ali se obrnem na Telefon za pomoč v stiski

- Klic v duševni stiski 01 520 99 00 (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj).
- Zaupna telefona Samarijan 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.

### Internet kot podporni medijski steber ob duševni stiski:

- #tosemjaz – spletni portal namenjen otrokom in mladostnikom [www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net).
- Med.Over.Net – spletni portal na temo zdravja, duševnega zdravja in drugih področjih [www.med.over.net](http://www.med.over.net).
- NeBojSe – spletni portal Društva za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami DAM [www.nebojse.si](http://www.nebojse.si)
- Spletna postaja za razumevanje samomora in pomoči, ki je na voljo. [www.zivziv.si](http://www.zivziv.si)
- Društvo za psihološko svetovanje Kameleon vam brezplačno nudi psihološko spletno svetovanje ter podporo (<http://svetovalnicakameleon.si/e-svetovanje/>), za daljše ali bolj poglobljene pogovore pa lahko kontaktirate strokovnjaka, ki nudi psihoterapijo prek Skypa ali drugih načinov na daljavo.

## KAJ SE Z NAMI DOGAJA V ČASU STRESA?

Ne glede na to kaj je povzročilo stres, ali je to izguba službe, smrt bližnjega, naravna nesreča ali trenutna epidemija, odreagira naše telo vedno na zelo podoben način. Ob soočanju s trenutno situacijo bomo verjetno šli čez naslednjih 5 faz. Faze si ne sledijo vedno v tem zaporedju, pogosto se zgodi, da se vrnemo na katero predhodno fazo. Pomembno je, da vemo, da je to normalen odziv na trenutno situacijo.

**1.FAZA ŠOKA** – začetni odziv na stres. Glavno kontrolno mesto za uravnavanje življenjskih funkcij v možganih, dobi sporočilo, da smo v nevarnosti. To informacijo preko živčnega sistema pošlje naprej mišicam in notranjim organom kot opozorilo, naj se pripravijo na "boj ali beg". V našem telesu pride do čustvenih, kemičnih in fizioloških sprememb, ki se kažejo v pospešenem bitju srca, hitrem, plitvem in nepravilnem dihanju, napetih mišicah, mrzlih dlaneh in stopalih, vznemirjenem želodcu in občutku strahu ali ogroženosti. V glavi imamo naslednje stavke: "To ni mogoče/to ni res/tega ne zdržim/to je preveč ..."

Ta faza je običajno kratka, vendar pa se lahko ob novih informacijah in dogodkih ponovi. Oseba potrebuje čas, da sprejme, kaj se je zgodilo. Pomembno je, da imamo koga s kom se lahko pogovorimo o tem in da ne potlačujemo občutkov.

**2. FAZA POGAJANJA ALI FAZA "ČE"** To obdobje prepoznamo po značilnih stavkih, ki jih posameznik nenehno premleva sam pri sebi in z drugimi. Vsi stavki se začno s "Če bi ..." Posameznik se sprašuje,

kaj vse bi bilo drugače, če bi se nekaj zgodilo ali ne zgodilo ... V tej fazi oseba išče informacije iz različnih virov, se pogovarja in zbira različne poglede na dogodek. Veliko preleva in razpravlja.

**3. FAZA JEZE** je precej neprijetna tudi za okolico. Posameznik je jezen na cel svet in nase, na bolezen, na tiste, ki se niso zaščitili, na vse, ki so bili v Italiji ipd.. Ta faza je lahko zelo razdiralna za medosebne odnose doma in v službi. Oseba je zadirčna, cinična, odrezava, zajedljiva. Lahko se veliko prepira. Pomembno je, da gremo čez to fazo, ker le tako lahko zares sprejmemo, kaj se dogaja in gremo naprej. Vendar pa moramo biti pozorni, da jezo izražamo na sprejemljiv način. Lahko se z nekom, ki mu zaupamo pogovorimo, o tem pišemo, rišemo, smo fizično aktivni ipd.

**4. FAZA ŽALOSTI** je, ko posameznik z žalostjo, potrlostjo in bolečino preleva dogodek. V času spoprijemanja s trenutno situacijo se lahko pojavi večkrat. Pustimo si čas za žalost in vse občutke, ki se v nas porajajo. Sprejmimo jih. Pomaga lahko poslušanje glasbe, risanje, pisanje, pogovor ipd.

**5. FAZA SPREJETJA DOGODKA IN POVRNITVE RAVNOVESJA.** Zmoremo se soočiti z realnostjo, da se to je zgodilo in poskušamo povrniti ravnovesje v naše življenje. Vsakodnevna rutina se prilagodi spremenjeni situaciji. V situaciji poskušamo najti kaj pozitivnega in lahko najdemo, kaj smo se naučili.

Pri spoprijemanju je pogosto, da se vračamo na predhodne faze. V določenem trenutku bomo verjetno člani istega tima v različnih fazah spoprijemanja, zato je zelo pomembna strpnost in razumevanje, da predelujemo dogodke različno in da je povsem normalno, da s sodelavcem nisva na istem. Če vem, katere faze to so, bom tudi sodelavca, ki npr. vzkipi lažje razumel oz. pri sebi prepoznal, zakaj sem vzkipel in se spoprijemanja s čustvi lotil bolj konstruktivno.

Pripravili: Simona Dijak, mag. psih. in Mojca Ferlič Golob, univ. dipl. psih, specializantka klin. psih.