

## Praktični nasveti za premagovanje stiske zaradi koronavirusa



V času, ko se soočamo z negotovostjo iz dneva v dan, so pred nami povsem novi izzivi, ki jih predstavljajo izolacija in spremenjene dnevne rutine ter nenazadnje zaskrbljenost glede zdravja in dobrobiti svojih najbližjih. Vse to lahko vpliva na naše psihično počutje, zato je pomembno, da smo na svoje občutke in občutke svojih bližnjih pozorni, da jih lahko primerno naslovimo in premostimo skrbi, ki se nam porajajo.

Nekaj praktičnih napotkov, ki so vam ob tem lahko v pomoč pri soočanju s stisko, smo zbrali spodaj.

### Spremembe so del življenja

**Trenutne razmere so neprijetne za vse**, saj vnašajo spremembe v naša vsakdanja življenja. Dejstvo je, da se sedanje generacije otrok, mladostnikov in tudi nekatere starejše generacije še niso soočile s tovrstno vsesplošno **negotovostjo** in **nepredvidljivostjo**. Starši utegneta veliko energije vložiti v to, da bi svoje otroke zaščitili za vsako ceno pred tesnobo, ki jo prinaša

situacija. **A del življenja je tudi to, da varnost in udobje nista nujno zagotovljena; življenje je tudi negotovo in nestabilno.**

## Vzpostavite dnevno rutino

Priporočljivo je, da vnaprej načrtujete preživljanje prostega časa. **Skupaj z družinskimi člani ustvarite dnevno rutino oziroma urnik, ki mu vsi skupaj sledite.** Vanj lahko vključite aktivnosti kot so **učenje**, telesna vadba, skrb za zdravo prehrano, hišna opravila, družabne **igre** in drugo, nikakor pa ne pozabite na gibanje na prostem skladno s priporočili – zgolj z družinskimi člani, s katerimi živite skupaj, in ob upoštevanju varne razdalje do drugih. **Telesna aktivnost** nas učinkovito varuje pred tesnobo in motnjami razpoloženja, zelo pomembna pa je tudi za otroke, ki potrebujejo več gibanja kot odrasli. Prav vzdrževanje rutine tako na otroke kot tudi na odrasle deluje **pomirjujoče**, saj imamo občutek nadzora nad situacijo.

## Ostanite pozitivni

Novice o koronavirusu so pravzaprav vsepovsod. Zanesljive informacije so sicer nujne za sledenje priporočilom in zaščito pred virusom, vendar lahko pretirana izpostavljenost senzacionalističnim novicam poveča občutke tesnobe in strahu. Priporočljivo je, da **omejite spremljanje medijev** in se pri tem osredotočite na **zanesljive vire informacij**. Pomembno je, da pozornost usmerite tudi na druge aktivnosti, se pogovarjate o drugih temah in ohranite pozitivno naravnost.

## Ostanite povezani

Mnoge družine so se naenkrat znašle v situaciji, ko so skupaj cele dneve, česar prej niso bile nujno vajene. **Potreben je čas za prilagajanje na sobivanje.** Za nekatere družine je trenutna situacija lahko tudi izvor stresa, sploh če so **odnosi med družinskimi člani napeti in konfliktni**, če živijo na majhni površini ali se soočajo s kakšno drugo obremenilno okoliščino. Če se zavedamo, kaj te posebne okoliščine lahko prinesejo na dan, in se tega ne prestrašimo, lahko vsi družinski člani veliko pridobite. Del poglobljanja medosebnih odnosov je soočanje z večjo ranljivostjo, a tudi priložnost za več medsebojnega razumevanja in sočutja drug do drugega. Če je le možno, ostanite povezani s prijatelji in družinskimi člani ter podelite z njimi svoje občutke; če boste razumljeni v tem, da vam je težko in naporno, vam bo lažje. Samoizolacija namreč še ne pomeni, da s svojimi prijatelji, znanci, sorodniki in drugimi ne moremo ostati povezani. Prav sodobna telekomunikacijska sredstva nam to omogočajo. Zato se lahko preko telefonskih pogovorov, SMS sporočil, videoklicev, družbenih omrežij in drugih orodij povežete z

najbližjimi, se pogovorite o tem, kako preživljajo ta čas, ali morda potrebujejo pomoč in jim date vedeti, da vam pomenijo veliko.

## Kako obvladovati stres in občutke tesnobe?

**Če občute tesnobo** zaradi zapiranja ustanov in zaskrbljujočih naslovov v medijih, vedite, **da niste edini**. Psihologi že dolgo prepoznajo, da je občutek tesnobe normalna in zdrava funkcija telesa, ki nas opozori na grožnje in nam pomaga sprejeti ukrepe, da se zaščitimo. Občutek tesnobe vam pomaga sprejeti odločitve, ki so zdaj nujno potrebne – **ne družite se z drugimi razen družinskimi člani; umivajte si roke in ne dotikajte se obraza**. Občutki tesnobe so torej pomembni za zaščito nas samih in tudi drugih. S tem skrbimo za člane naše skupnosti in ljudi okoli nas.

**Normalno je torej, da v trenutnih razmerah občutite tesnobo in negotovost**. Pri tem je izjemno pomembno, da **informacije o koronavirusu pridobivate izključno iz zanesljivih virov** (<https://www.nijz.si/>; <https://www.gov.si/teme/koronavirus>; <https://www.unicef.si/> in drugih) oziroma preverite ostale informacije, ki jih prejmete po manj zanesljivih kanalih. Neresnične oziroma zavajajoče informacije lahko občutek tesnobe le še poslabšajo.

### Zamotite se

Strokovnjaki priporočajo, da je v težkih razmerah, kot so trenutne, zelo koristno, če težave razdelite na 2 kategoriji: stvari, pri katerih lahko nekaj naredite in jih izboljšate, ter stvari, pri katerih ne morete storiti ničesar. V trenutnih razmerah je veliko stvari prav v drugi kategoriji. Kljub temu vam **pri soočanju s težkimi situacijami lahko pomaga, če se zamotite**. Pisanje domačih ali seminarskih nalog, hišna opravila, gledanje priljubljenih filmov, branje knjig, so načini, s katerimi se lahko sprostiti in najdeš ravnovesje iz dneva v dan.

### Poišči nove načine povezovanja s prijatelji

Če v teh razmerah pogrešate prijatelje, so **družbena omrežja odličen način za povezovanje**. S prijatelji lahko organizirate virtualno druženje in skupaj popijete čaj ali kavo, si ogledate videe, klepetate...

**Bodite ustvarjalni:** Pridružite se kateremu od popularnih izzivov, kjer s prijatelji deliš motivacijske vsebine, kot so misli, profili in fotografije. Pri tem upoštevajte napotke za zagotavljanje svoje varnosti in varnosti drugih na spletu ter bodite spoštljiv do drugih.

Ob vsem tem pa **ne pozabi**, da ob zaslonih in na družbenih omrežjih ni zdravo niti koristno preživeti več ur, saj lahko le še povečajo občutek tesnobe. Priporočamo, da si določite **omejen čas za zaslone** in ga tudi spoštujete.

### Osredotočite se nase

Ste si vedno želeli začeti kakšen nov hobi, se naučiti nekaj novega? Zdaj je pravi čas, da se tega lotiš. **S tem, ko se osredotočate nase** in iskanje načinov, kako kreativno zapolniti vaš čas, **boste izboljšal tudi svoje duševno zdravje.**

### Zavedajte se svojih občutkov

Ker so odpovedani številni dogodki s prijatelji in boste izpustil hobije ter športne tekme, lahko občutite razočaranje. Pomembno je, **da se teh občutkov zavedate in si jih dopustite.** Dovolite si biti žalostni ali razočarani in kmalu se boste počutil bolje, saj boste svoja čustva ozavestil.

Vsak se na svoj način sooča s svojimi čustvi. Nekateri mladi ustvarjajo, nekateri se pogovarjajo s prijatelji. **Delajte tisto, kar se vam zdi, da je dobro za vas.**

### Bodite prijazni do sebe in drugih

Nekateri mladostniki se v tem času soočajo z ustrahovanjem, zato jim ponudite svojo podporo. Tvoje spodbudne besede lahko naredijo veliko spremembo.

In zapomnite si: **bolj kot kdaj prej moramo biti zdaj pozorni na to, kaj govorimo oziroma delimo, da ne bi prizadeli drugih!**

Vir: UNICEF Slovenija, povzeto po: dr Lisi Damour, priznani mladostniški psihologinji, in kolumnistki New York Timesa; <https://www.unicef.org/coronavirus/how-teenagers-can-protect-their-mental-health-during-coronavirus-covid-19>

## UNICEF-ove varne točke v času, ko smo doma:

Ker so trenutno šole, mladinski in drugi centri, kot tudi večina UNICEF-ovih varnih točk zaprti in ker je prav, da smo v času epidemije virusa doma, z namenom zaščititi samega sebe in drugih, vam želimo sporočiti, da še vedno obratujejo nevladne organizacije, ki delujejo preko telefona in na katere se lahko v primeru kakršne koli stiske obrnete nanje. Želimo vas spodbuditi, da o svojih stiskah spregovorte in se pogovarjate z odraslimi, ki jim zaupaš, kadar pa to ni mogoče, se lahko oprete na sledeče organizacije:

- **Tom telefon: 116 111**, deluje vsak dan od 12. do 20. ure. Kadarkoli jim lahko napišete tudi e-pošto na [tom@zpms.si](mailto:tom@zpms.si) ali se oglasite v njihovi spletni klepetalnici <https://www.e-tom.si/stopi-v-stik/>.

- **SOS telefon: 080 11 55.** Če ste žrtev kakršne koli oblike nasilja, lahko brez zadržka pokličete na to številko, vsak delavnik od 12.00 do 16.00, 19.00 do 22.00, sobote, nedelje in prazniki od 18.00 do 22.00.

- **UNICEF Slovenija: 031 510 200.** Če ne veste, na koga se obrniti, lahko pokličete na to številko, ki bo do nadaljnjega UNICEF-ova "telefonska" varna točka, vsak dan od 9.00 do 17.00. Sogovornica vam bo pomagala pri nadaljnjih korakih oz. bo težavo posredovala naprej pristojnim institucijam, kadar bo to potrebno. O različnih stiskah in reševanju le-teh si lahko pogledate tudi tukaj <https://www.varnetocke.si/kdaj-jih-poiscemo>.

- V času, ko ostale linije niso aktivne, lahko vedno pokličete **113** oz. v primeru poškodb **112**.

### **Psihosocialna pomoč Zavoda odprta dlan:**

Ob ukinitvi socialnih stikov, izolaciji se povečajo depresija, tesnoba, anksioznost, osamljenost. Ekipa Zavoda Odprta dlan vam v tem času nudi svetovanja, pogovor, preko telefona, skype-a ali drugih spletnih komunikacij ter energetske podpore na daljavo.

Ekipa Zavoda odprta dlan:

- Helena Ditar (ex Požun), 031 600 064, spec. psihoterapije
- Mikela Leon, 031 472 292, uni.dipl. psihologinja (dosegljiva od 10. do 13. ure)
- Simon Grdadolnik; 031 608 696, Karuna KI, bioenergetik

Če ste v stiski, pokličite nas, pošljite sms, pišite nam (info@zod.si), da se dogovorimo kako, kdaj in na kakšen način se povežemo. Tudi če potrebujete samo pogovor.

