

## KAKO MED EPIDEMIJO COVID-19 POSKRBE TI ZASE IN SVOJE POČUTJE – NEKAJ NASVETOV

dr. Miha Rutar, univ. dipl. psih.  
dr. Urša Čižman Štaba, spec. klin. psih.

Množica vsakdanjih različnih informacij o hudih posledicah epidemije COVID-19 v svetu kot tudi doma, se nas različno dotaknejo. Ni dvoma, da gre za edinstven in izjemen dogodek, ki smo mu priča. Tako se v nas lahko pojavi skrb, nemoč, jeza, različne frustracije oziroma zanikanja in brezbržnosti. V želji, da nas tovrstne informacije in novonastali izzivi povsem ne obremenijo in zasenčijo našega vsakdana, ponujamo nekaj nasvetov, ki vam lahko pomagajo obvladati negativne občutke ali razmišljanja, ter odpreti pozitiven pogled na trenutna dogajanja okoli nas.

**PRIDOBITE DEJSTVA.** Odločite se za uraden, selektiven in analitičen pristop do informacij o korona virusu. Pridobivanje različnih informacij iz čim večjega števila medijev; spleta, televizije, socialnih omrežij nam nedvomno prej škodi kot koristi. Lahko nas vodijo v predvidevanje katastrofičnih scenarijev, ki se lahko zgodijo, kar pa ni prava smer. Zato nasvet: ko se odločim pridobiti informacijo, naj gre ta skozi dve siti: ali je ta informacija resnična in ali je koristna zame! Pomembno je, da preverjam informacije enkrat ali dvakrat dnevno, ne ves čas, še posebej ne pred spanjem. Pomembno je, da sledite uradnim navodilom državnih inštitucij in ste obveščeni, zato priporočamo npr.: <https://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov>; <https://www.gov.si/teme/koronavirus/>. Ostale informacije pa selektivno umaknite in nadomestite s pozitivnimi vsebinami. Konkretno: na telefonu izklopim »news notifications«, na socialnih omrežjih dam osebe, ki širijo paniko ali dezinformacije, na »mute«, ogledam si le izjavo, mnenje, nasvet uradnih govorcev državnih institucij.

**POGLED NA SITUACIJO S PERSPEKTIVE.** Ko se ujamete v miselni krog skrbi in strahu se spomnite, da večina ljudi, ki se okužijo z COVID-19, občuti le blage simptome. Ukrepi so potrebni za pomoč rizičnim skupinam, kot so starejše osebe, osebe s pridruženimi boleznimi in imunsko oslabei. Ker se bolezen povečuje, je potrebno sprejeti potrebne varnostne ukrepe za ohranjanje zdravja vaše družine in bližnjih. Sami lahko največ prispevamo z odgovornim in samozaščitnim ravnanjem higiene, izogibamo se nepotrebnim medsebojnim stikom in samoizolacijo.

**OSTANITE POVEZANI.** Vzdrževanje družbenih omrežij lahko spodbudi občutek normalnosti in zagotovi dragocene izkušnje za izmenjavo občutkov in lajšanje stresa. Vzdržujete stike, ne da bi povečali tveganje za okužbo, kot so: telefonski pogovor, pošiljanje sporočil ali klepet z ljudmi preko družbenih omrežij, video klici. S prijatelji in družino delite **KORISTNE INFORMACIJE**, ki jih najdete na verodostojnih spletnih mestih, pomagala jim bodo obvladati tesnobo.

**DRUŽINSKO ŽIVLJENJE.** Čeprav zveni romantično, da bomo v družini več skupaj, je nova in negotova situacija in sprememba ritma zahtevna za vse družinske člane. V družini se je zato pomembno dogovoriti, kako bomo vsi družinski člani v času samoizolacije delovali. Kakšna bo naša nova rutina dela, počitka zabave, kakšne bodo nove odgovornosti in pravila v družini ter kakšne naloge bomo imeli v gospodinjstvu, delu na daljavo, šole na daljavo ipd.

**KOMUNICIRAJTE Z OTROKI.** Pogovorite se o informacijah o korona virusu odkrito in s starostjo primernimi informacijami. Starši lahko pomagajo tudi pri odpravljanju stiske, tako da otroke usmerijo v prijetne aktivnosti, hišne obveznosti in šolsko delo. Ne pozabite, da bodo otroci v tem času opazovali vaše vedenje in čustva; na ta način smo zgled, kako upravljati s svojimi občutki. Omejiti je smiselno tudi njihov dostop, vsebino in čas s socialnimi omrežij ter odgovorno in odprto pokomentirajte zakaj in kako slediti ukrepom.

**VZPOSTAVITE DNEVNO RUTINO.** Priporočljivo je, da vnaprej načrtujete preživljanje dneva, predvsem če ste v samoizolaciji. Skupaj z družinskimi člani ustvarite dnevno rutino oziroma urnik, ki mu vsi skupaj sledite. Vanj 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. Prav vzdrževanje rutine tako na otroke kot tudi na odrasle deluje pomirjujoče, saj imamo občutek nadzora nad situacijo.

**ZAMOTITI SE S PRIJETNIMI AKTIVNOSTMI.** Čas, ki ga imam, namesto za ukvarjanje s skrbmi, porabim za ukvarjanje s prijetnimi aktivnostmi, ki so zame sproščujoče. Vsak zase ve, kaj mu najbolj pomaga: branje knjig, gledanje zabavnih serij ali filmov, poslušanje glasbe, kuhanje in eksperimentiranje novih jedi, delo na vrtu ali v delavnici, sprehod.

**SPROŠČANJE.** Na voljo je več sprostitev tehnik, ki jih v času nemira in tesnobe lahko izvajamo v domačem okolju; tehnika trebušnega dihanja, imaginacije, progresivna mišična relaksacija, avtogeni trening, različni hobiji. Ne ustrašimo se novih izzivov! Mogoče je to čas za odkrivanje novega hobija (kvačkanje, sudoku, križanke, znamke, risanje, slikanje, spoznavanje IT programov...) Na medmrežju je tudi veliko aplikacij, ki nam omogočajo, da smo aktivni tudi doma s »kravžljanjem« možganov, prstov, nog in rok.

**REDNA TELESNA AKTIVNOST.** Tesnoba se izkazuje tako na čustvenem kot tudi telesnem nivoju in se kaže kot nemir, zakrčenost mišic, hitro bitje srca, plitvo dihanje, bolečina v prsnem košu in podobno. Zato je zelo pomembno poskrbeti za telo, še posebej za redno fizično aktivnost. Če je možno, pojdite v naravo. Če ne morete iti v naravo, si vzemite čas za telovadbo – od razteznih vaj do bolj intenzivnih, ki poženejo kri po telesu. Mimogrede, redna aerobna telesna vadba je po raziskavah tako učinkovita kot antidepresiv pri blagi do zmerni depresiji. Če smo z otroki sami doma, vključimo tudi njih v to.

**SPANJE IN HRANA.** Tesnoba in skrbi lahko negativno vplivajo na kakovost spanja, spanje pa nas regenerira za uspešno soočanje z izzivi, zato zahteva posebno pozornost. Pred spanjem ne berite novic v zvezi z epidemijo. Skrbi pred spanjem podaljšajo čas uspanja in poslabšajo kakovost spanja. Če pol ure ne morete zaspati v postelji, je bolje, da vstanete in začnete delati nekaj sproščujočega (npr. branje prijetne knjige, razgibavanje, križanke ipd.), in se vrnete v posteljo šele, ko postanete dovolj zaspani. V tem času bodimo pozorni tudi na hrano – tesnoba pri nekaterih prebudi povečano hranjenje (navadno s sladkimi prigrizki), pri drugih zablokira apetit. Naj bo hrana zdrava in uravnotežena in ne nekaj, s čimer se umirjamo.

**POIŠČITE DODATNO POMOČ.** Posamezniki, ki čutijo pretirano nervozo, dolgotrajno žalost ali druge dolgotrajne reakcije, ki negativno vplivajo na njihovo službo ali medosebne odnose, se morajo posvetovati s usposobljenim in izkušenim strokovnjakom za duševno zdravje. Psihologi in drugi ustrezni izvajalci duševnega zdravja lahko ljudem pomagajo pri soočanju z izjemnim stresom. Ti strokovnjaki sodelujejo s posamezniki, da jim pomagajo najti konstruktivne načine za obvladovanje stisk.