

Kako pomoći sebi i drugima u novonastalim okolnostima?

Preporuke za kvalitetniji život u jeku pandemije COVID-19

Živimo u vrijeme promijenjenih okolnosti zbog pandemije

Ukoliko imate osjećaj da vas obuzima stres, znajte da trenutna situacija kod većine ljudi izaziva sličan doživljaj. Osjećaj straha, zabrinutost ili nevoljnosti da pristanemo na nove nepovoljne okolnosti možemo smatrati generalnim. Normalna je to reakcija na abnormalnu situaciju u kojoj su nam ograničeni socijalni kontakti, kada trebamo ili čak moramo ostati kod kuće. U neizvjesnosti smo, pomalo i strepimo oko eventualne zaraze. Istovremeno, svjedočimo promjenama na planu radnog funkcioniranja odraslih. Izmijenio se način školovanja - školujemo se online. Odrasli razmišljaju o sigurnosti primanja. Nitko nije zaštićen po pitanju ekomske održivosti. U tome svemu, svakodnevno smo izloženi i raznim dezinformacijama i bombastičnim naslovima o pandemiji, što povećava nesigurnost i tjeskobu. Možda nam se čini da gubimo kontrolu nad svojim životom, da nas nitko nije pripremio na trenutne događaje.

Ukratko, svakodnevni život se mijenja stoga se u nama i oko nas javlja određena reakcija.



Autor grafikona: Salih Valjevac
preuzeto dana 31.3.2020. s Facebook stranice Beleške sa psihoterapije
"Bez obzira na okolnosti, čovjeku se ne može oduzeti bazična sloboda da izabere svoj stav i svoje ponašanje".
Viktor Frankl

Međutim, nemojmo podcijeniti svoje snage i sposobnosti nošenja s promjenama. Ljudsko biće ima veliku sposobnost prilagođavanja i učenja iz situacija, kao i velik kreativni potencijal. U krizama se može dogoditi i osobni razvoj ukoliko se adekvatno postavimo. Svoje reakcije možemo birati, stoga vam u nastavku donosimo prijedloge kako se bolje nositi s ovom kriznom situacijom.



AKTIVNO BRINITE ZA SVOJE TJELESNO ZDRAVLJE

„U zdravom tijelu zdrav duh“

- ⇒ vodite računa o prevenciji širenja bolesti kroz redovitu higijenu i zaštitu ruku i tijela
- ⇒ redovito vježbajte u granicama vlastitih mogućnosti da zadržite fizičku aktivnost i kretanje
- ⇒ odlazite na spavanje u približno isto vrijeme i spavajte dovoljno
- ⇒ vodite računa o prehrani zbog reducirane energetske potrošnje
- ⇒ izbjegavajte alkohol, droge i druga sredstva ovisnosti
- ⇒ redovito, više puta dnevno osigurajte odlazak na svjež zrak, barem na prozor ili balkon
- ⇒ zaista #ostanidoma

„Izravnavanje“ krivulje



Dijagram 1. Ostatki kod kuće je važno kako bi se sprječio eksponencijalni rast broja oboljelih, što bi dovelo do prevelikog pritiska na zdravstveni sustav.

NJEGUJTE ODNOSE S DRUGIMA

„Ne boj se, nisi sam, ima i drugih nego ti koji (ne)poznati od tebe žive tvojim životom“

Tin Ujević

- ⇒ nastojte održavati komunikaciju i odnose s drugim ljudima putem tehnologije modernog doba (pisane, telefonske i video komunikacije)
- ⇒ razgovarajte o tome kako se osjećate sa svojim bližnjima, podijelite svoje osjećaje, osloinite se jedni na druge, pružajte si utjehu, toplu riječ i nadu
- ⇒ okupite se oko zajedničkih aktivnosti s ukucanima, zabavljajte jedni druge
- ⇒ ako primijetite da vam neka aktivnost pomaže, podijelite to s drugima, inspirirajte druge
- ⇒ budite ponosni ako u ovim teškim vremenima uspijete zadržati pribranost i suspenziju nepoželjna ponašanja prema onima koji nas okružuju
- ⇒ u kontaktu s mlađima, dajte im pravo na njihove emocije, normalizirajte ih, a ne oma-lovažavajte. S druge strane, nemojte se prepustiti izljevima straha nego pružite model načina mišljenja i ponašanja koji ulijeva sigurnost
- ⇒ učite sebe i mlađe suosjećanju, osmislite kako pomoći drugima jer nam to stvara pozitivne osjećaje i pomaže razvoju pozitivne slike o sebi





IMAJTE NA UMU SVOJ UM

„Kvaliteta misli određuje kvalitetu života“

- ⇒ **Informirajte se** iz pouzdanih izvora, smanjite doticaj sa senzacionalističkim sadržajima, te ogranicite praćenje vijesti na dva puta dnevno
- ⇒ Osvijestite **greške u mišljenju**:
 - * **crno – bijelo mišljenje**, npr. „*Ako ne nađu lijek svi ćemo propasti.*“ ili „*Imamo dobar stožer, sve će biti uredu.*“ — korisnije je misliti: „*Iako ne bude sve u redu, dat ću sve od sebe da stvari ispadnu što bolje*“
 - * **katastrofizacija** u mišljenju npr. „*Ako dobijem virus umrijet ću.*“, „*Ovo je smak svijeta*“, ili „*Ovo neće nikada završiti*“ — korisnije je misliti o tome koliko je ljudi već izlijеčeno.
 - * **generalizacija** u mišljenju npr., „*Svaka pandemija dovodi do ogromne redukcije stanovništva.*“ — korisnije je misliti što poduzeti od mjera opreza i smanjiti vjerojatnost da se zarazimo
- ⇒ U navedenim primjerima radi se o prenaglašenim interpretacijama stoga je većina takvih zaključaka vrlo vjerojatno pogrešna, a ako su neke od njih i djelomično točne, nisu korisne. Takve misli potiču negativne emocije, dodatno otežavaju suočavanje sa stresom, dovode do iskrivljene percepcije stvarnosti, te nas čine ranjivijima i podložnijima manipulaciji.

A ŠTO S OSJEĆAJIMA?

- ⇒ pokušajte prepoznati vlastita emocionalna stanja, jer što bolje prepoznajemo vlastite emocije, lakše ćemo se s njima i nositi
- ⇒ izražavajte emocije jer to nije znak slabosti nego prijeka potreba u ovakvim kriznim situacijama radi očuvanja mentalnog zdravlja
- ⇒ pri izražavanju emocija ipak pripazite na mjeru, da ne pokrenete tude negativne emocije
- ⇒ vježbajte tehnike relaksacije - najlakše je duboko (trbušno) disati kako bi se smirili
- ⇒ Koliko god bilo teško, pokušajte naći nešto pozitivno ili **humoristično** u trenutnoj situaciji

Primjeri humorističnih osvrta na situaciju:

**A da mi
deinstaliramo 2020
i ponovno
instaliramo, cini mi
se da ova verzija
ima virus.**

JEDNODNEVNI IZLET

- polazak ispred spavaće sobe u ranim jutarnjim satima
- pauza u kupatilu (radi osvježenja)
- dolazak u kuhinju je planiran u prijepodnevnim satima, slobodno vrijeme za doručak
- nakon doručka mogućnost fakultativnog odlaska na terasu (kafa na suncu) ili dnevnog boravka za prve prijepodnevne vijesti
- zatim zajednički obilazak svih ormara
- ručak u kuhinji
- nakon ručka slobodno vrijeme za uživanje u odmoru na kauču
- poslijepodnevna kafa i desert
- prije povratka kratki obilazak hodnika
- povratak prema spavaćoj sobi u večernjim satima



PLANIRAJTE AKTIVNOSTI

“Moje ponašanje je ono nad čime ipak imam kontrolu u ovim nepredvidivim vremenima, dakle, nisam bespomoćan“

- ⇒ uvedite svakodnevnu **rutinu** - pište zadaću onda kad ste je inače pisali, budite se i idite na spavanje u uobičajeno vrijeme , igrajte se kada ste se prije igrali - jer rutina unosi predvidivost i daje osjećaj sigurnosti
- ⇒ boravite u prirodi ako nemate obavezu izolacije, to je preporučljivo ali uz izbjegavanje socijalnih kontakata
- ⇒ odlučite se na aktivnosti za koje ste uvijek govorili kako nemate vremena
- ⇒ Isprobajte neku novu aktivnost, usvojite neku novu vještina
- ⇒ napravite plan ili check listu s popisom određenih dnevnih ili tjednih ciljeva



Ukoliko osjećate da iako se pridržavate preporuka i radite na svom zdravlju trebate stručnu pomoći, ne ustručavajte se obratiti stručnjaku za mentalno zdravlje u svojoj okolini ili preko brojnih telefonskih oblika pomoći koje su uspostavljene za potrebe ove krize.



Edukativni letak izradila:
Elena Busanić, dipl. psiholog

prema <https://www.poliklinika djeca.hr/aktualno/teme/neposredna-i-akutna-stresna-reakcija-u-doba-globalne-pandemije-i-elementarnih-nepogoda-kako-si-pomoci/>
preuzeto dana 31.3.2020.