

SKRB ZASE – KAKO (PRE)ŽIVETI IZOLACIJO

Rutina

Strokovnjaki nam svetujejo strukturiranje povečane količino prostega časa ali/in v dela od doma z vpeljevanjem in vzdrževanjem **dnevne rutine**. Ustvarimo si urnik dela/študija, počitka, telesne aktivnosti, prehranjevanja in spanja, ki mu sledimo. Čeprav se nam lahko zdi rutina dolgočasna, je tako za otroke kot za odrasle **pomirjujoča**, saj imamo občutek nadzora nad situacijo.

Zdrav življenjski slog

Pomembno je, da še naprej ohranjamo zdrav življenjski slog. Da si privoščimo dovolj kakovostnega spanca, se uravnoteženo prehranjujemo in poskrbimo za zadostno količino gibanja. Zdrav življenjski slog ima pomembno vlogo pri krepitvi imunske odpornosti in zmanjševanju tveganja, da zbolimo. **Telesna dejavnost** nas zelo učinkovito varuje pred tesnobo in motnjami razpoloženja, **spanje** pa je naš zaveznik tudi pri premagovanju okužb, saj v primeru bolezni imunski sistem dodatno spodbuja spanje in zahteva več počitka v postelji.

Dovolimo si negativna čustva in skrbimo za pozitivna

Negativno čustvovanje (zaskrbljenost, tesnoba) je v trenutni situaciji povsem **pričakovano in normalno**. Dovolimo si, da nas malo skrbi. Tudi odsotnost strahu je prej problem kot rešitev, saj nas ustrezen strah varuje in spodbuja zaščitno vedenje. Narobe bi bilo ta čustva spregledati ali zanikati, saj nam pri spoprijemanju s spremembami, ki smo jim priča, **pomagajo, četudi so neprijetna**. Pomembno jih je sprejeti in z njimi zdržati, a tudi živeti svoje življenje naprej.

20-minut za zaskrbljenost

Namesto da se trudimo negativna čustva in zaskrbljenost odgnati, jih skušamo omejiti. Določimo lahko **čas za zaskrbljenost**, to je čas v dnevu, ki naj bo namenjen samo skrbem. Naj bo vsak dan ob isti uri in v istem prostoru, traja naj 20 minut. V tem času lahko brez omejitev premišljujemo o vsem, kar nas skrbi, ostali del dneva pa negativne misli in skrbi odženemo stran oziroma odložimo na čas za zaskrbljenost. Sliši se nenavadno, a če smo dosledni, se čas, ko nas skrbi, zmanjšuje.

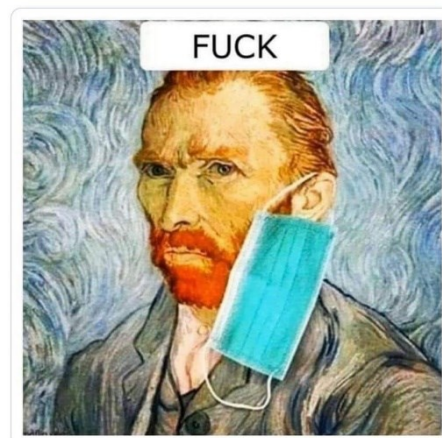
Primerna doza vitaminov S (smeh) in H (humor)

Humor je eden od najbolj konstruktivnih načinov spoprijemanja s težkimi situacijami (Čoderl Dobnk, 2020). S smislom za humor se lahko **distanciramo od neprijetne situacije**, kar je v obremenjujočih situacijah še posebej pomembno. Humor nam omogoča, da zaznavamo dogodek kot manj stresne, zato se počutimo bolj kompetentne za njihovo reševanje in jih bomo tudi lažje in hitreje rešili.

V kriznih obdobjih humor potrebujemo še bolj. Pri smehu se skeletne mišice sprostijo, **v možganih se sprožajo endorfini**, okrepi se delovanje imunskega sistema, kar posledično zmanjšuje bolečino in povečuje občutke subjektivnega blagostanja. Ljudje s smislom za humor v stresnih situacijah doživljajo manj stresa in so tudi manj dovzetni za pojav depresivnega razpoloženja.



Stephen Fry
@stephenfry



5:47 PM · Apr 2, 2020 · Twitter for iPhone

855 Retweets 4.7K Likes

Zamotimo se s prijetnimi aktivnostmi

Če smo zelo tesnobni in zaskrbljeni, vam lahko pomaga to, da se zamotimo s prijetnimi aktivnostmi. Pokličemo prijatelje, gledamo filme, serije, zanimive dokumentarce, v roke vzemimo dobro knjigo, ustvarjajmo, fotografirajmo ali oblikujmo kamen, raziskujmo okolico. Igrajmo se z otroki in jih podprimo pri učenju, počnimo kaj skupnega s partnerjem, spijmo kozarec vina, pogovarjajmo se tudi o drugih stvareh, ne le o pandemiji, načrtujmo, kaj bomo počeli po koncu izolacije. Ostanimo družbeno angažirani.

Ostanimo povezani in pomagajmo drugim

Nismo sami, je največje sporočilo takih situacij. Okoli nas so naši najbližji, s katerimi delimo dobro in manj dobro. Zdaj imamo več časa, da jih opazimo in zmanjšamo čustveno razdaljo med nami. Izkoristimo novodobne tehnologije, da ostajamo v stiku. Vsak dan pokličimo vsaj enega prijatelja, virus se dokazano ne širi po aplikacijah za klepet na daljavo. Tudi na ta način obnavljamo svojo energijo.

V družini organizirajmo skupno druženje, npr. sprehode, gledanje filma ali igranje družabnih iger, a vzemimo si tudi čas, ki ga vsak v družini preživi zase, da ne bomo pod prevelikim pritiskom zaradi nenadne večje količine skupnega preživljanja časa. Več časa z bližnjimi je za večino nova situacija, ki zahteva potrpljenje, prilagajanje, predvsem pa več komunikacije. **Pogovor** je močno orožje, poslušanje pa njegov najmočnejši del.

Pomaga tudi **zavzetje širše perspektive**. Ne glede na to, kako neprijetna je naša situacija, so ljudje, ki se jim godi slabše. S tem, ko zavzamemo širšo perspektivo in pomagam svojim bližnjim in skupnosti, lažje sprejmemo, kaj se dogaja nam. Ne predpostavljajmo, kaj drugi potrebujejo, ampak jih vprašamo, kako in če jim lahko priskočimo na pomoč.

Prisluhnimo sebi

Telo nam sporoča vse, kar je treba vedeti. Napolnimo vse svoje štiri akumulatorje (Markič, 2020): telesnega (počitek, spanje, prehrana, gibanje na zraku), čustvenega (doživimo in izrazimo svoja čustva; ostajamo v stiku s prijatelji; negujmo odnose z bližnjimi), miselnega (razmišljajmo in govorimo pozitivno; berimo, ustvarjajmo; organizirajmo si delo in čas) in duhovnega (smiselnost življenja in dela, svoboda in odgovornost; čas namenimo stvarim, ki so nam pomembne). Zdaj imamo več časa in priložnost, da razmislimo o sebi; o tem, kaj nam je bilo samoumevno, pa to ni; kaj je zares pomembno in zares šteje; kaj je zares potrebno (bistveno manj, kot smo mislili).

Viri:

- Intervju: Dr. Sana Čoderl Dobnik: Na voljo je več kot 40 psiholoških kriznih telefonov, kjer bodo ljudje dobili pomoč. Večer, 12. 4. 2020.
- Markič, P. (2020). Kako (pre)živeti izolacijo - da virus ne napade naše duševnosti. Dostopno na: <http://www.dps.si/za-javnost/koronavirus/>
- Sporočilo Zbornice kliničnih psihologov za medije (15. 3. 2020). Dostopno na: <http://www.dps.si/za-javnost/koronavirus/>
- Vojaški psiholog o življenju v karanteni: Večina od nas je zaprta v zlate kletke. 24ur.com, 12. 4. 2020.