

2. TEŽAVE S SPANJEM

Marsikdo ima v trenutnem obdobju težave zaspati, saj ima misli usmerjene v skrb zase in druge, pri čemer ga te skrbi »držijo pokonci«. Zvečer, kot da se skrbi »naberejo« in postanejo še večje. Tudi to je pogost in običajen pojav. Priporočamo, da ob nespečnosti **vstanete iz postelje** in greste **v drug prostor** ter **misli preusmerite**, npr. se pomirite, da boste bližnje poklicali naslednji dan in z njimi poklepetali, naredite **plan aktivnosti** za prihodnje dni, se poskušate umiriti **z globokim dihanjem**, si v misli priključete **prijetne** pretekle dogodke.

3. ŽALOST IN OSAMLJENOST

Kadar smo primorani v fizično izolacijo, se lahko pojavi tudi občutek osamljenosti. Občutek »da smo sami« lahko zmanjšamo s tem, da si **prižgete radio** oz. **poslušate glasbo**, ali pa poiščete kontakt z vam **pomembno osebo**. Če se pojavi negativno razmišljanje, se osredotočite in spomnite na vaše **pretekle izkušnje**, v katerih ste premagali težke trenutke. Recite si: »V preteklosti sem že zmozel premagati hudo izkušnjo, zmozel in zdržal bom tudi sedaj.« Ko boste opazili, da ste postali žalostni in brez volje, spregovorite o svojih občutkih **z bližnjimi**. Če jih ne želite obremenjevati, so vam na voljo tudi **telefonski kontakti**, na katere lahko pokličete.



ČE SE BO VAŠA STISKA STOPNJEVALA,
LAHKO POKLIČETE TUDI NA SLEDEČE KONTAKTE:

041 396 192

CKZ Center za krepitev zdravja (ZD M. Sobota)
vsak delovni dan med 8. in 20. uro in
e-mail: psiholog.covid19@zd-ms.si

116 123

Zaupni telefon Samarijan in Sopotnik (24h/dan)

116 111 – TOM

Telefon za otroke in mladostnike (vsak dan med 12. in 20. uro)

01 520 99 00

Klic v duševni stiski (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj)

POMEMBNO

V AKTUALNIH RAZMERAH BI POUCHARILI, DA UPOŠTEVANJE NAVODIL V ČASU SAMOIZOLACIJE OMOGOČA VEČ USPEHA PRI ZAJEZITVI ŠIRJENJA VIRUSA. VSAK S SVOJIM DELOVANJEM V SKLADU S PODANIMI NAVODILI PRISPEVA K TEMU, DA ZAŠČITI SEBE IN DRUGE PRED MOŽNOSTJO ŠIRITVE OKUŽBE. ODGOVORNOST ZA ZDRAVJE JE NAŠA, SKUPNA.

SAMOIZOLACIJA JE PREHODNO STANJE, KAR POMENI, DA SE BO VSAKODNEVNO ŽIVLJENJE PO DOLOČENEM ČASU PONOVO VRNILO V »STARO STANJE«. V MISLIH IMEJTE, DA SAMOIZOLACIJA VELJA SAMO ZA KRAJŠE ČASOVNO OBDOBJE. ČE BOSTE ZAČUTILI TESNOBO, ŽALOST ALI BOSTE ENOSTAVNO VSEGA IMELI DOVOLJ, SI RECITE: »MINILO BO.« ALI KOT BI PAVEDALI PO DOMAČE:

»VEJ PA TOU TŪJ MINEJ.«

Avtorji besedila so: psihologi Centra za duševno zdravlje odraslih ZD M. Sobota.

PSIHOLOŠKI IN DRUGI NASVETI

Kako premostiti
obdobje koronavirusa



SAMOIZOLACIJA

SAMOIZOLACIJA POMENI VELIKO SPREMEMBO V NAŠEM VSAKODNEVNEM PREŽIVLJANJU ČASA IN PRI TEM SE LAHKO POJAVIJO RAZLIČNE STISKE. NA TEM MESTU SMO JIH NEKAJ NAŠTELI IN PRIPRAVILI SPLOŠNE NAPOTKE ZA V POMOČ.

Trenutno smo v situaciji, ki nam ni znana, je ne poznamo in je ne moremo kontrolirati ter obvladati. Čustveni odzivi so pri tem različni, kot smo si ljudje med seboj različni. Počutimo se lahko prestrašeni, jezni, napeti, zmedeni. Prav tako se lahko pojavijo občutki krivde, zaskrbljenost, nesproščenost in nespečnost.

Vsa čustva in odzivi, ki jih ob tem doživljamo, so ustrezna in normalna glede na okoliščine.

Ključno je prepoznati, katere so situacije, na katere lahko sami vplivamo, jih obvladujemo in kontroliramo ter katerih ne moremo, saj so izven območja našega delovanja. Slednje je boljše sprejeti in se s tem čim manj obremenjevati, svojo energijo in čas pa usmeriti v tisto, na kar lahko vplivamo. Vplivamo lahko npr. na higieno rok, stike in preživljanje časa, ne moremo pa vplivati npr. na zakonska določila in priporočila.

Kako preživeti čas

- 1. DOMA SI POSKUŠAJTE USTVARITI RUTINO,** saj nam ta zagotavlja občutek varnosti in stabilnosti. Zastavite si načrt, kaj boste čez dan počeli. Izberite si aktivnosti, ki so vam blizu, so uresničljive in smiselne, saj vam bo to v pomoč pri zmanjševanju nelagodnih občutkov in stiske, prav tako boste poskrbeli za kvalitetno preživljanje časa in se boste ob tem boljše počutili.
- 2. POSKRIBITE ZA DOVOLJ SPANCA IN REDNO PREZRAČUJTE PROSTORE.** Počnite aktivnosti, ki vas sproščajo in so vam prijetne, npr. ogledate si lahko kakšen film ali preberete knjigo, za katero prej niste imeli časa, po telefonu (ali preko videoklica, socialnih omrežij) kontaktirate prijatelja, znanca. Aktivnosti, ki jih opravljamo, naj bodo čim manj fizično naporne, saj je pomembno, da smo spočiti.
- 3. AKTUALNO SITUACIJO LAHKO VZAMEMO KOT PRILOŽNOST,** da doma postorimo kakšno stvar, ki smo jo prej prelagali, npr. pospravimo omaro, počistimo kuhinjske police, zlikamo perilo, populimo plevel, pometemo dvorišče, pospravimo klet, očistimo okna, ...
- 4. V DANI SITUACIJI PRIPOROČAMO, DA OMEJITE ČAS SPREMLJANJA NOVIC V POVEZAVI S KORONAVIRUSOM** in izbirate zanesljive vire informacij. Tudi po spletu ne klikajte novic v povezavi s koronavirusom, ampak raje brskajte po drugih (glede na vaše interese blizu) spletnih vsebinah.

Ko se zalomi

1. STRAH IN TESNOBA

Osnovni mehanizem strahu je, da nam omogoči preživetje v tistih situacijah, ki jih zaznamo kot nevarne ali boleče. V teh trenutkih lahko dobimo občutek, da svojih čustev ne zmoremo več obvladovati.

Kadar smo vznemirjeni, si lahko pomagamo z različnimi tehnikami in načini, da **misli**, ki so povezane z doživljanjem napetosti, **preusmerimo** na druge miselne vsebine in na ta način umirimo napetost. Pomagajo lahko **dihalne vaje** (ko se osredotočamo izključno samo na vdih in izdih), **sproščujoča glasba**, **pogovor z bližnjo osebo**, **opravljanje vsakodnevnih aktivnosti** (npr. kuhanje, pospravljanje, manj naporna telesna vadba).

Kljub manjšemu poznavanju virusa imamo o njem že kar nekaj spodbudnih informacij. Poudarili bi, da **velika večina obolelih** sam potek boleznini preboli **brez težjih težav** in le manjša skupina ljudi potrebuje bolnišnično oskrbo.



i

ZANESLJIVE INFORMACIJE PRIDOBITE NA NASLEDNJIH KONTAKTNIH:

www.zd-ms.si
(rubrika Novice – Preventivni ukrepi pri preprečevanju okužbe s koronavirusom)

www.nijz.si

www.gov.si teme/koronavirus/

Klicni center za koronavirus 080 1404
(med 8. in 20. uro)