

Suočavanje s kriznom situacijom - koronavirus

Trenutna kriza u kojoj smo se našli povodom širenja koronavirusa stvorila nam je nelagodu, dovela nas do osjećaja neizvjesnosti i nesigurnosti, te nam bitno promijenila svakodnevnu rutinu. Najednom smo se našli u izolaciji od drugih: od naših bližnjih, obitelji, prijatelja, kolega i poznanika. Promijenili smo navike, prilagodili se novim pravilima i počeli se intenzivno informirati o svim novostima vezanima uz koronavirus. Ispadanje iz ustaljene rutine te zahtijevanje promjena radnih uvjeta, obrazovanja i međuljudskih odnosa može utjecati na pojavu negativnih misli, straha, depresivnosti, tjeskobe i panike. Upravo zbog toga je važno priznati si vlastitu osjetljivost i ranjivost, te **potražiti pomoć kada situacija nadilazi naše mogućnosti nošenja s problemima**.

Utjecaji **socijalne izolacije** mogu imati negativan učinak na naše psihičko i tjelesno zdravlje. Tako može doći do pojave: osjećaja usamljenosti, poremećaja spavanja, oslabljenih kardiovaskularnih funkcija, problema s izvršnim funkcijama (funkcijama koje reguliraju i usmjeravaju ponašanje), oslabljenog imunološkog sistema, tjeskobe i depresije.

Zbog same **izolacije** i **boravka u zatvorenom prostoru** može doći i do posljedica kao što su: fizička neaktivnost, prekomjerna tjelesna težina, poremećaji u prehrani, prekomjerna konzumacija alkohola i cigareta, teškoće sa spavanjem i sl.

Unatoč kriznoj situaciji, važno je usredotočiti se na **pozitivne stvari** i poticati ih!

- Upitajte se i odgovorite si na pitanja: "Što je najgore što mi se može dogoditi?" i "Što sve mogu učiniti da smanjim potencijalu opasnost?". Propitivanjem samih sebe pomoću otvorenih pitanja potaknut ćete se na konstruktivno razmišljanje o **idejama, načinima rješavanja problema i optimiziranja načina života**.

- **Samorefleksijom** možete doći do raznih odgovora na pitanja s kojima ste trenutno opterećeni, no ujedno i umiriti sebe i svoje bližnje. Usredotočite se na vaše **misli** (sjetite se stvari koje su vam pomogle pri suočavanju s problemima, razmišljajte o stvarima koje vas vesele, ne bacajte krivnju na sebe i druge), **osjećaje** (dopustite si izraziti pozitivne i negativne), **tijelo** (svjesno opažajte umor, glad, malaksalost u mišićima i pravovremeno reagirajte na njih, brinite za osobnu higijenu) i **ponašanje** (opažajte kako se ponašate prema drugima, koliko često čitate novosti o koronavirusu, kako se vaše ponašanje razlikuje od ponašanja prije proglašenja pandemije).

- Novonastala situacija vam omogućuje da **nadoknadite** stvari koje ste dugo vremena odgađali. Pomislite na obaveze i aktivnosti koje ste zbog poslovnih i drugih obaveza morali odgoditi.

- Izolacija vam omogućuje kvalitetno **provođenje vremena s ukućanima** (i kućnim ljubimcima). Razgovarajte o stvarima koje vas tište i vesele, pokušajte saznati nešto novo o njima, igrajte društvene igre, kuhajte zajedno, gledajte filmove i vježbajte. Što ako se ne slažete s ukućanima? Odredite **rutinu** (u koliko sati ustajete, doručkujete, kada idete na posao / kada počinjete s radom od kuće / učenjem za studij / učenjem za školu, te kada ćete imati odmor), **podijelite poslove** (tko čisti, tko ide u trgovinu, tko kuha), po potrebi odredite neka **pravila ponašanja** (npr. "Od 8:00 do 16:00 ne smetamo tatu koji radi od kuće"), razgovarajte o stvarima koje vas **smetaju** kod ukućana, informirajte ukućane o novostima, te ih zajedno komentirajte, budite **strpljivi** i prije svakog negativnog komentara pokušajte se zamisliti u njihovoj koži.

- Vježbajte **zahvalnost**. Razmislite na čemu ste zahvalni u trenutnoj situaciji. Na čemu ste zahvalni drugima i sami sebi. Razgovarajte s drugima o tome ili stavite misli na papir. Fokusiranjem na zahvalnost smanjujemo razinu kortizola (hormona stresa), poboljšavamo funkcije srca, stičemo otpornost na emocionalne probleme i negativna iskustva, smanjujemo osjećaj usamljenosti, vraćamo osjećaj nade i optimizam.

- **Naučite nešto novo**. Internet je pun informacija i uputa o bilo kojem hobi kojeg ste oduvijek željeli isprobati. Osim interneta i vaši bližnji su puni raznih informacija i savjeta! Možete naučiti svirati gitaru, vježbati jogu, kuhati egzotična jela, šivati, igrati kompjutersku igricu, aranžirati cvijeće, bojiti kosu, novi strani jezik, izraditi maketu broda itd.

- Mislite na **zdravlje**. Iako vam se trenutno čini važnim opskrbiti se lijekovima – nemojte zaboraviti na zdravu prehranu, vitamine i tjelovježbu.

Što ako nas uhvati **panika**?

- **Razgovarajte** s bližnjima ali i sa **zdravstvenim ustanovama i stručnjacima**!

- **Ograničite** vrijeme za čitanje **negativnih vijesti**. Odredite točno vrijeme kad ćete čitati portale i gledati vijesti na televiziji. Nije potrebno pratiti nove informacije svake minute, tako si sami stvaramo osjećaje nelagode, bespomoćnosti i tjeskobe.

- Čitajte novosti samo s **vjerodostojnih portala**. Internetom kruži masa lažnih informacija.

- Pokušajte racionalno razmišljati i odgovoriti si na pitanja: "Što meni uzrokuje paniku?", "Kada bi moj bližnji bio u panici, što bih mu savjetovao/la?".

- Obratite nam se za **psihosocijalnu pomoć** na:

1) tel: 099 814 3975

ili

2) email: psiholog@udruga-srce-zelina.hr

Vanda Canjuga, univ. bacc. psych.

"SRCE" - Udruga djece s teškoćama u razvoju, osoba s invaliditetom i njihovih obitelji; Petra Preradovića 3, 10380 Sveti Ivan Zelina

- email: psiholog@udruga-srce-zelina.hr

- tel: 099 814 3975

- dostupnost: ponedjeljak - petak od 10:00 do 12:00 i

od 13:00 do 15:00

Kako zadržati kontakte s obitelji i prijateljima?	
- pitajte bližnje kako su i trebaju li pomoć! - telefonski pozivi - poruke - videopozivi - društvene mreže (pisanje objava, slanje slika i videa) - online društvene igre - pomozite djeci i starijima pri korištenju moderne tehnologije! - pisma i razglednice	- druženje na otvorenom u skupinama do 5 ljudi uz poštivanje razmaka - posjete uz striktno poštivanje mjera opreza (dezinficiranje prostora, oprez sa starijim osobama) - zapamtite - kvaliteta odnosa je važnija od kvantitete! - pitajte bližnje: "Koku lijepu stvar ste danas učinili za sebe?", "Na čemu ste zahvalni?", "Što ćete raditi nakon karantene?"
Posao / fakultet / škola u izolaciji?	Kojim hobijima bih se mogao/la baviti?
- rasporedite si vrijeme za posao / fakultet / školu - odredite vrijeme za odmor - kontrolirajte situaciju i pomozite ukućanima da i oni kontroliraju svoju – provođenje dana bez strukture može izazvati nesigurnost i tjeskobu - nagradite sebe i druge za uspjehe - razgovarajte s ukućanima, pitajte ih za savjete	- sport - individualni bolji od grupnog, idealno je vježbanje u kući - glazba – slušanje glazbe, pjevanje, sviranje, skladanje, ples - umjetnost – slikanje, oblikovanje s glinom, izrada nakita, pisanje poezije itd. - kuhanje - online edukacije – vezane uz posao i aktivnosti u slobodno vrijeme - učenje novog stranog jezika
Nedostaje mi priroda!	Želim se opustiti!
- šetnja prirodom je dozvoljena uz sve propisane mjere opreza - boravak na dvorištu - ručak na balkonu - uređivanje vrta - uzgoj biljaka u zatvorenom prostoru - šetnja sa psom	- glazba - meditacija - umjetnost - čitanje knjiga - gledanje filmova i serija - društvene igre - razgovor s bližnjima - nadoknađivanje spavanja - igranje s djecom
I psihohigijena je važna!	Kako ću se ponašati pred djecom?
- vježbajte zahvalnost - pišite dnevnik – bilježite pozitivne misli, emocije i događaje - probajte tehniku <i>mindfulness</i> ("usredotočena svjesnost"): svjesnost koja proizlazi iz namjernog obraćanja pažnje na sadašnji trenutak - razgovarajte o problemima i pitanjima koja vas opterećuju - obratite se stručnjacima za psihosocijalnu pomoć	- biti uzor svojim ponašanjem (higijena, način razmišljanja i ponašanja) - ne skrivati svoje osjećaje – djeca osjećaju zabrinutost, te nerazumijevanje situacije ih može dovesti do krivih zaključaka i fantazija - slušati ih, informirati i omogućiti da se poslože njihove misli i osjećaji - strpljivo i iskreno odgovarati na njihova pitanja - omogućiti im ugodan boravak u kući