

PRILOŽNOST ZA REFLEKSIJO

Nekaj nasvetov za čustveno stabilnost v času epidemije koronavirusa

Zadrževanje doma, izogibanje druženju in množičnim dogodkom so poleg higienskih ukrepov najbolj zanesljivi načini za preprečevanje širjenja koronavirusa. Žal pa to pomeni tudi, da moramo opustiti številne aktivnosti, v katerih smo prej uživali, in da se ne moremo videvati z nekaterimi ljudmi, ki so nam blizu. Paradoksalno prav v teh časih, ko najbolj potrebujemo bližino in podporo soljudi, to najtežje najdemo. Kljub težki situaciji pa se lahko osredotočimo predvsem na same sebe in poskrbimo, da ostanemo mentalno in čustveno zdravi ter stabilni. V nadaljevanju predstavljamo nekaj nasvetov.

Naj zadrževanje doma ter izogibanje druženju ne pomenita socialne izolacije.

Ostajanje doma je odlična priložnost, da preživimo več kvalitetnega časa s svojimi družinskimi člani. Lahko skupaj gledamo filme in nadaljevanke, kuhamo, igramo namizne igre ali pa se le pogovarjamo. Vse tisto, za kar nam ob vsakodnevnih obveznostih zmanjkuje časa. S pomočjo telefonskih pogovorov ali video klicev pa se lahko povežemo tudi s tistimi, s katerimi ne moremo biti fizično blizu. Vzdrževanje stika in bližine z drugimi ljudmi je izjemnega pomena za vsakega izmed nas.

Zadrževanje doma ne pomeni, da sploh ne smemo zapustiti hiše ali stanovanja.

Gibanje v naravi izboljša počutje in okrepi imunski sistem. Prosti čas lahko izkoristimo za telovadbo na prostem ali sprehod v bližnjem gozdu. Priporoča se, da smo na svežem zraku vsaj uro dnevno. Pomembno je, da se ob tem izogibamo stiku z drugimi ljudmi – lahko smo samo s tistimi, s katerimi tudi sicer bivamo skupaj. V kolikor ne moremo ali ne želimo iti ven v naravo, lahko telovadimo tudi doma.

Izkoristimo čas samo zase.

Ob vsakodnevnih obveznostih nam pogosto zmanjkuje časa, v katerem bi se osredotočili samo nase in počeli aktivnosti, ki nas veselijo. Naj bo to poslušanje glasbe ali ples, branje, ustvarjanje, skrb za svoje telo ... Proste trenutke lahko posvetimo samo-refleksiji in razmisleku o svojem življenju. Vprašamo se, ali smo zadovoljni s samim sabo in svojim načinom življenja. Razmislimo, ali lahko kaj spremenimo oz. izboljšamo. In ne pozabimo na vse tisto, za kar moramo biti hvaležni tudi v trenutni težki situaciji.

Ohranimo stvari v pravi perspektivi.

Soočamo se z občutki strahu pred nepoznanim, občutki izgube nadzora nad situacijo in občutki, da ne moremo dovolj zaščiti sebe in svojih bližnjih. Res je, da v trenutnih razmerah marsičesa ne moremo nadzorovati, vendar se moramo namesto tega osredotočiti na tiste stvari, ki so v naši moči. V prvi vrsti smo dolžni spremljati navodila strokovnjakov in pristojnih oseb ter upoštevati njihova priporočila in previdnostne ukrepe. Lahko se potrudimo in skušamo nadzorovati tudi, kako se

odzivamo na dano situacijo. Naj strah pred trenutnim dogajanjem ne postane vodilo našega dneva. Dovolj je, če izvajamo priporočene preventivne ukrepe in enkrat na dan spremljamo uradne, verodostojne vire informacij. Preostali čas namenimo svojim bližnjim in nenazadnje tudi sebi.

Skušajmo ohraniti pozitivno miselnost in čim bolj izkoristiti vsak dan posebej. Takšna perspektiva nam bo koristila tako v trenutni situaciji kot tudi kasneje, ko se bo življenje vrnilo v utečen ritem.

Povzeto po: <http://hscnews.unm.edu/news/an-opportunity-for-reflection>