

Sporočilo za medije

## **Vedite se varno, prekinite fizične stike z drugimi ljudmi ter kljub temu ohranite medsebojno povezanost in skrb za sočloveka**

Ljubljana, 15. marec – Preživljanje dni in tednov doma ob omejenih stikih z ljudmi, spremenjeni dnevni rutini, pomanjkanju različnih zaznavnih dražljajev, finančnih skrbeh, skrbeh za svoje zdravje in zdravje svojih bližnjih lahko neugodno vpliva na naše psihično počutje. Na Zbornici kliničnih psihologov Slovenije smo pripravili nekaj psiholoških napotkov, ki so lahko v pomoč pri obvladovanju fizične distance v socialnih odnosih, izolacije in karantene v povezavi z epidemijo Covid-19.

### **Kaj lahko pričakujemo v takšni situaciji?**

V času socialnega distanciranja, izolacije ali karantene lahko pričakujemo:

#### **Strah in anksioznost**

Lahko ste zaskrbljeni, da se bi okužili z virusom Covid-19 ali da bi se okužil kdo od ljudi, ki so vam blizu. Lahko ste okuženi in vas skrbi, da bi okužili še koga. Lahko vas je strah odziva drugih na to, da ste okuženi. Vsi ti občutki so popolnoma normalni. Normalno je tudi, da vas skrbi, ali boste imeli dovolj zalog vsakdanjih dobrin, ali boste lahko poskrbeli za svoje bližnje, kako bo z vašim delom v službi. Nekateri ljudje imajo lahko težave s koncentracijo, spanjem ali opravljanjem vsakodnevnih obveznosti.

#### **Potrto in dolgčas**

Prenehanje opravljanja dela in drugih smiselnih aktivnosti zmoti vašo dnevno rutino in lahko v kombinaciji z omejitvami stikov z ljudmi, ki so vam blizu, povzroči občutke žalosti ali depresivnega razpoloženja. Po daljšem obdobju omejenosti gibanja in bivanja doma brez smiselnih zaposlitev lahko pride do občutkov dolgočasje, praznine in osamljenosti.

#### **Jeza in razdražljivost**

Izguba občutka osebne svobode, ki je lahko posledica izolacije in karantene, lahko vodi v doživljanje jeze ali zamere do tistih, ki so izdali ukaze za izolacijo ali do ljudi, ki so bili ali so okuženi z virusom. Razdražljivost zaradi ujetosti v omejen prostor in strahu pred neugodnim razpletom dogodkov ter nezadovoljstvo zaradi različnosti pri ravnanjih med družinskimi člani lahko vodita v medsebojne spore.

#### **Stigmatiziranost**

Če ste zboleli vi ali kdo od vaših družinskih članov, se lahko soočate s stigmatizacijo, ker se ljudje bojijo, da bi se okužili, lahko vas krivijo za izgubo svojega občutka varnosti in so zaradi občutkov ogroženost sovražni do vas.

Še posebej so v tem času za psihološke stiske ranljivi ljudje s predhodnimi težavami v duševnem zdravju, ljudje s kroničnimi boleznimi ter zdravstveni delavci in vsi pomagajoči poklici v boju proti epidemiji.

### **Nekaj koristnih napotkov za spoprijemanje s psihično stisko:**

Vnaprej načrtujte preživljanje svojega časa. Ustvarite dnevno rutino in ji sledite. Ena najbolj pomirjujočih stvari sta tako za otroke kot za odrasle rutina in predvidljivost. Pomagata nam vzdrževati občutek reda in smisla ter nadzora nad situacijo. V rutino vključite dnevne aktivnosti kot so delo, učenje, telesna vadba, skrb za zdravo prehrano. Učenci in dijaki naj v skladu z navodili učiteljev opravljajo šolsko delo, najbolje kar po svojem običajnem šolskem urniku. Telesna dejavnost nas zelo učinkovito varuje pred tesnobo in motnjami razpoloženja, posebej pomembna je za otroke, ki potrebujejo še več gibanja kot odrasli. Če nimate prepovedi zapuščanja doma, si organizirajte tudi gibanje zunaj, seveda v skladu z navodili - ne med ljudmi in samo z družinskimi člani, s katerimi ste tudi sicer v stiku. Otroke v skladu s starostjo vključite v gospodinjstva opravila, postorite kaj, za kar sicer ni časa. Z otroki se igrajte, zelo dobrodošle so npr. družabne igre, del časa pa boste zagotovo izkoristili tudi za elektronske medije.

### **Omejite spremljanje novic na najnujnejše in najbolj zanesljive vire informacij**

Dnevno spremljanje novic je odgovorno in pomembno za ustrezno ravnanje in sledenje priporočilom. Nikakor ni potrebno ves čas slediti medijem, družbenim omrežjem, internetnim forumom in ostalim virom informacij ter se ukvarjati samo s Covid-19. Preveč izpostavljenosti novicam in družbenim omrežjem glede virusa lahko poveča občutke strahu in tesnobe. Izogibajte se virom, ki poročajo senzacionalistično in objavljajo izključno negativne vidike dogajanja ter spodbujajo nezaupanje v pristojne službe in izvajane ukrepe. Dovolj je, da nove informacije preverite tri- do petkrat dnevno ali gledate ene od televizijskih novic, ne bodite pa stalno dejavni na spletu in ne imejte ves čas prižganega televizijskega kanala z novicami. Pomembno je, da čas, preživet na internetu in ob novicah uravnotežite z drugimi dejavnostmi, ki niso povezane z virusom – npr. s kuhanjem, z virusom nepovezanim branjem, s poslušanjem glasbe, s hišnimi opravili, s telesno dejavnostjo na prostem, če ne smete od doma, pa vsaj doma, s pogovori o drugih temah.

Ostanite povezani z bližnjimi preko telekomunikacijskih sredstev. Uporabljajte telefonske pogovore, sms sporočila, video klice in konference ter družbena omrežja za to, da ostajate v stiku s svojimi najbližjimi. Povežite se z ljudmi, ki so v podobni situaciji kot vi. Komunicirajte s sosedi, sorodniki in prijatelji o tem, kako preživljajo čas. Izogibajte se komentarjem na portalih, objavam sovražno razpoloženih in kritizirajočih posameznikov, teorijam zarot o izvoru virusa in podobnemu.

Vzdržujte zdrav življenjski slog. Poskrbite za zadostno količino spanja, uravnoteženo prehrano in telesno dejavnost. Vsak dan bodite telesno dejavni, seveda skladno s priporočili medicinske stroke (ne v skupinah, ne na področjih, kjer je veliko ljudi). Izogibajte se alkoholu in drugim psihoaktivnim snovem.

## **Uporabne psihološke strategije za obvladovanje stresa in pozitivno naravnost v kriznih razmerah**

Ne razmišljajte in ne pogovarjajte se o najbolj katastrofalnih mogočih izidih. Osredotočite se na to, kaj lahko naredite dobrega in koristnega zase in za svoje bližnje. Če ste zelo tesnobni in zaskrbljeni, vam lahko pomaga to, da se zamotite s prijetnimi aktivnostmi. Pokličite prijatelje, glejte filme, serije, zanimive dokumentarce, berite kaj zanimivega in prijetnega, rešujte miselne uganke, igrajte družabne igre. Pogovarjajte se tudi o drugih stvareh, načrtujete, kaj boste počeli po koncu izolacije, naj Covid-19 ne bo edina tema pogovorov.

Koristno je lahko, da si določite čas za zaskrbljenost. Določite del dneva, ko boste do 20 minut razmišljali o bolezni in njenih posledicah, ostali del dneva pa misli o bolezni odženite stran oz. jih odložite na vnaprej določen čas. Morda vam zveni nenavadno, ampak če boste pri tem dosledni, se bo čas neprijetnega razmišljanja sčasoma avtomatično zmanjšal.

Uporabljajte sproščanje - pomirjanje lahko dosežete z izvajanjem sprostitvenih tehnik, dostop do teh najdete na spletu (YouTube, različne aplikacije z dihalnimi in drugimi sprostitvenimi tehnikami). Pomemben vir čustvene podpore in pomirjanja so lahko tudi domače živali.

Predvsem pa vedite, da boste s socialno izolacijo rešili življenja najbolj ranljivim ljudem, tudi svojim bližnjim. Tudi to vam bo pomagalo zdržati skozi to obdobje.

Če doživljate simptome hudega stresa, kot so dlje trajajoče motnje spanja, nezmožnost izvajanja dnevnih rutin in/ali povečano rabo alkohola in drugih psihoaktivnih snovi, po telefonu ali elektronski pošti kontaktirajte službe za psihološko ali psihiatrično pomoč. Če ste že prej obiskovali psihologa ali psihiatra, se poskušajte dogovoriti za nadaljevanje obravnave preko telekomunikacijskih sredstev.