



## PROFIL

# NASVETI ZA OHRANJANJE MENTALNEGA ZDRAVJA V ČASU SOOČANJA Z EPIDEMIJO KORONAVIRUSA

Čas soočanja s koronavirusom je prinesel veliko sprememb, novih izzivov in negotovosti, ki v ljudeh vzbujajo raznorazna čustva in občutke. V času epidemije je popolnoma normalno, da nas skrbi in nas je strah, kaj se bo zgodilo. V kolikor takšni občutki trajajo dalj časa, lahko znižujejo našo sposobnost, da se s situacijo soočamo na konstruktiven način. Spodnji predlogi temeljijo na psiholoških zakonitostih in vam lahko na mentalni ravni koristijo pri soočanju z aktualnimi razmerami.



### **1 OSREDOTOČITE SE NA TO, KAR LAHKO NADZIRATE**

Veliko ljudi ima v danih razmerah občutek, da nima nadzora nad situacijo, da ne more vplivati na to, kaj se bo zgodilo. Vseeno pa obstajajo vidiki in dejavniki, na katere lahko vplivate: naredite si načrt, kako kar najbolj zmanjšati tveganja, ki jih epidemija prinaša. Dosledno skrbite za lastno higieno, vzpostavite dnevno rutino ter sledite navodilom oz. priporočilom pristojnih institucij. Predvsem pa nadzorujte svoje misli – ko se pojavijo misli, ki v vas vzbujajo oz. intenzivirajo občutke strahu in zaskrbljenosti, se potrudite in poskušajte preusmeriti vašo pozornost. Ne dovolite, da vas vaše misli obvladujejo, gospodar vaših misli ste vi sami.

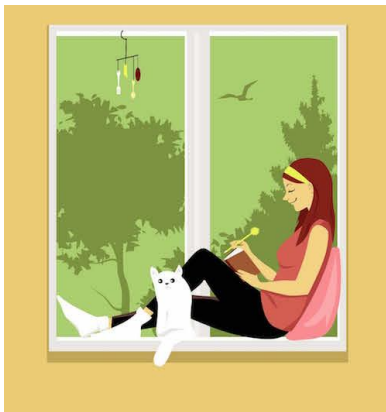


### **2 OMEJITE IZPOSTAVLJENOST MEDIJSKIM VSEBINAM**

Čeprav je vsekakor koristno, da smo informirani, je na drugi strani prav tako pomembno, da ne dopuščamo kontinuirane izpostavljenosti medijskim vsebinam, ki v nas vzbujajo ali intenzivirajo zaskrbljenost. Omejite spremljanje medijev na določeno dnevno časovno periodo (npr. poročila 1x – 2x dnevno) ter pazite, da informacije pridobivate iz zanesljivih in relevantnih virov.



- 3 UPORABITE NAČELA ČUJEČNOSTI**  
Včasih se nam zgodi, da bolj kot se trudimo zmanjšati svojo zaskrbljenost, strahove ali druge negativne občutke, močnejši ti občutki postajajo (po načelu »*What you resist, persists.*«). V kolikor se soočate s takšnim problemom, poskušajte občutke, ko se pojavijo, zgolj opazovati, jih opisati in spremljati svoj odziv nanje – dovolite jim, da so. Zaskrbljenost se bo sčasoma zmanjšala.



- 4 SKRBITI Z ASE**  
Spite dovolj, jejte uravnotežene obroke, preživite nekaj časa na svežem zraku, telovadite doma, vadite čuječnost in uporabite relaksacijske tehnike, ko čutite, da v vas naraščata napetost ali zaskrbljenost. Skrb zase ohranja vaš imunski sistem močan.



- 5 OSTANITE V STIKU Z BLIŽNJI**  
Čeprav so v teh časih fizični stiki med osebami, ki ne živijo v skupnem gospodinjstvu, zelo omejeni, nam moderni komunikacijski kanali omogočajo, da nismo izolirani. Pokličite prijatelje, starše, znance in sorodnike, poklepetajte, povejte jim, kaj vas skrbi in poslušajte, kaj skrbi njih. Pošljite jim slike, kako preživljate dneve, ter jih poprosite, da enako storijo tudi oni. Pomagajte si med seboj.



## 6 OBUDITE INTERESE, ZA KATERE V PRETEKLOSTI NISTE IMELI ČASA

Ker ima marsikdo v aktualnih razmerah na voljo več časa, kot sicer, je to odlična priložnost, da se posvetimo dejavnostim in hobijem, za katere nam je v tipičnem vsakdanu zmanjkalo časa. Seveda pa pri tem upoštevajte aktualne napotke in omejitve. Začnite se npr. učiti tujega jezika, preizkušajte nove kuhinjske recepte, naredite čistko v omari, spoznajte in usvojite nov programski jezik, ...ipd. Na ta način boste preusmerili svoje misli v pozitivne stvari, hkrati pa boste ob tem naredili še nekaj koristnega zase.



## 7 POIŠČITE STROKOVNO POMOČ, ČE STE V STISKI

V kolikor imate občutek, da ne zmorete več obvladovati svojih občutkov zaskrbljenosti, strahu in stiske, ne odlašajte in poiščite strokovno pomoč. Nič ni narobe s tem, nihče ni »Superman«, vsak od nas doživlja stvari drugače. Kontakte za različne oblike pomoči najdete na spletni strani [www.nijz.si](http://www.nijz.si), v pomoč pa je lahko tudi stran na facebooku: <https://www.facebook.com/psiho.dezinfekcija/> (pripravili psihologi).