

## NEKAJ PSIHOLOŠKIH (in drugih) NASVETOV ZA ČAS SAMOIZOLACIJE

Trenutno smo še v obdobju samoizolacije in smo zaradi epidemije koronavirusa primorani k spremembi našega vsakodnevnega ritma funkcioniranja. Vsi se soočamo se z velikimi spremembami v življenju. Omejujemo stike, ne hodimo v službo in če se že kam odpravimo, so to le najnujnejši opravki.

Vse to povzroča v nas stresni odziv, ki se lahko kaže na različne načine, kot so nemir, zaskrbljenost, neorganiziranost, utrujenost, razdražljivost ipd. Za obvladovanje stresa je pomembno, da v aktualni situaciji prepoznamo in sprejmemo tisto, kar lahko sami obvladamo in kontroliramo (npr. načrt našega dneva, higiena rok, stiki) in se ne ukvarjamo ter ne obremenjujemo s tistim na kar nimamo vpliva (npr. na zakonska določila).

Ljudje v tem času doživljamo različna čustva in odzive. Vsako čustvo in odziv sta ustrezna in normalna, saj smo soočeni s situacijo, ki je nam vsem neznana. Prisotni so lahko strah in tesnoba, razdraženost in naveličanost, težave s spanjem, žalost in osamljenost. Prav tako se pojavljajo različne misli in skrbi: »Vsega imam že dovolj! Kaj naj še delam? Samo še korona vsepovsod. Osamljen sem. Kaj če zbolim?«

V pomoč pri premagovanju negativnih misli in stisk smo pripravili nekaj praktičnih nasvetov.

### OSNOVNA VODILA, NA KATERA POGOSTO POZABIMO

Najprej bi poudarili pomembnost dnevne rutine. V domačem okolju si **ustvarite vsakodnevno rutino**, saj vam bo ta zagotovila občutek varnosti in stabilnosti ter vam pomagala oblikovati občutek kontrole v danih razmerah. Zastavite si načrt, kaj boste čez dan počeli in mu sledite. Pri tem izbirajte tiste aktivnosti, ki so uresničljive in smiselne, saj vam bo to pomagalo h kvalitetnejšemu preživljanju časa, izboljšalo se bo splošno počutje, neprijetna občutja pa se bodo zmanjšala.

Redno prezračujte prostore in poskrbite za **dovolj spanca ter uravnoteženo prehrano**.

Počnite tiste aktivnosti, ki so vam prijetne in vas sproščajo, 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.

Aktualno situacijo lahko vzamete kot priložnost, da doma postorite kakšno stvar, s katero ste že dolgo časa odlašali, npr. pospravite omaro, počistite kuhinjske police, zlikate perilo, popolnite plevel, pometete dvorišče, pospravite klet, ...

V dani situaciji priporočamo, da **OMEJITE ČAS SPREMLJANJA NOVIC** v povezavi s koronavirusom in izbirate zanesljive vire informacij. Tudi po spletu ne klikajte samo novic v povezavi s koronavirusom, ampak raje pobrskajte tudi po drugih (glede na vaše interese blizu) spletnih vsebinah.

Zanesljive informacije pridobite na naslednjih kontaktih:

[www.zd-ms.si](http://www.zd-ms.si) (rubrika Novice – Preventivni ukrepi pri preprečevanju okužbe s koronavirusom)

[www.nijz.si](http://www.nijz.si)

[www.gov.si teme/koronavirus/](http://www.gov.si teme/koronavirus/)

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

### VSA TA ČUSTVA – PRAVI »RINGIŠPIL«

Omenili smo, da se lahko v nas pojavljajo različne stiske. Ena pogostejših je **občutek strahu**. Čustvo strahu nam omogoči, da preživimo tiste situacije, ki jih zaznamo kot nevarne ali boleče. Včasih pa se lahko stopnjuje do te mere, da dobimo občutek, da ga ne bomo zmogli obvladati, da bomo izgubili kontrolo. Kadar se strah ojača, si lahko pomagamo na različne načine, da doživljano napetost znižamo. Predvsem pomaga, da vsebino misli (torej skrbi, ki nas obremenjujejo) preusmerimo na druge miselne vsebine. Recite si »dovolj teh skrbi«, nato večkrat globoko vdihnite in izdihnite ter se pri tem osredotočite na sam vdih in izdih. Nato, da misli še bolj preusmerite, pojdite počet kakšno vsakodnevno opravilo (npr. greste planirat naslednji obrok, koga pokličete, greste na sprehod, zalijete rože, rešite križanko).

**Tesnobo** krepijo negativne misli in skrbi (npr. kaj če kdo od mojih bližnjih zboli), zato si lahko pomagata z dosedaj že znanimi informacijami o virusu. Kljub manjšemu poznavanju virusa, imamo o njem že kar nekaj spodbudnih informacij, in sicer bi poudarili, da velika večina obolelih sam potek boleznimi preboli brez večjih težav in le manjša skupina ljudi potrebuje bolnišnično oskrbo.

Dlje časa trajajoča samoizolacija lahko v nas vzbudi tudi **stanje razdraženosti in naveličanosti**. Pojavijo se misli, da imamo dovolj »biti doma«, nič nam ni več zanimivo, ne vemo več kaj bi počeli, smo bolj jezavi in bi se zlahka s kom skregali. Če se v tem prepoznate, vam svetujemo, da najprej spremenite okolje in greste npr. na malo hitrejši sprehod, da razdraženost popusti. Nekajkrat »zakolnite« sami pri sebi, potem pa se osredotočite na to, da je samoizolacija trenutno stanje, ukrepi se bodo s časoma razrahljali in postopoma bo omogočenih več različnih aktivnosti. Pri stanju razdraženosti in naveličanosti bi pomagala tudi vožnja s kolesom, okopavanje na vrtu, čiščenje oken ali kopalnice, pometanje dvorišča, torej neka telesna aktivnost, ki nam pomaga, da tok misli preusmerimo in sprostimo napetost. Včasih nam zna pomagati tudi kakšna sproščujoča dejavnost, npr. branje knjige ali poslušanje umirjene glasbe.

V tem obdobju se lahko pojavijo tudi **težave s spanjem**. Te se kažejo kot težave z uspavanjem, lahko kot pogosto nočno prebujanje, ali pa kot prebujanje v zgodnjih jutranjih urah in nezmožnost zaspati nazaj. Najpogosteje se te težave povezujejo s pretirano zaskrbljenostjo in tesnobo. Ta skrb v nas zbudi napetost, potem pa nas napetost

in skrbi »držijo pokonci«. Za večerni čas je pogost in običajni pojav še ta, kot da se skrbi nagrmadijo in postanejo še večje. Saj veste. »noč ima svojo moč«. Če ne morete zaspiti in ste budni več kot 20 min, svetujemo, da raje vstanete iz postelje in greste v drug prostor. Svoje misli »zaposlite«, npr. se pomirite, da boste jutri poklicali bližnje za katere vas skrbi in z njimi poklepetali, ali pa se zaposlite s tem, da si naredite načrt aktivnosti, ki jih boste naslednje dni počeli. Pomagajo tudi dihalne vaje, in sicer se poskušajte umiriti z globokim dihanjem ter si v misli prikličite prijetne pretekle dogodke.

Fizična izolacija lahko v nas prebudi **občutek osamljenosti**. Občutek »sam sem«, lahko premagamo tako, da se s kom pogovorimo, npr. pokličemo koga po telefonu, poslušate glasbo, prižgete radio. Ko se pojavijo negativne misli, se spomnite na vaše pretekle izkušnje, v katerih ste že zmogli premostiti težke življenjske trenutke. Pogumno si recite: «Že marsikaj sem zmoget, marsikaj prebrodil in tudi to zdaj bom zdržal. Zmorem.» Če opazite, da ste postali žalostni in brez volje, spregovorite o teh občutkih z vašimi bližnjimi.

Marsikdo pa ne želi obremenjevati svojih bližnjih, zato so vam tu na voljo **telefonski kontakti, na katere lahko pokličete in spregovorite o svoji stiski**:

- **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)
- **041 396 192** - CKZ Center za krepitev zdravja Zdravstveni dom Murska Sobota (vsak delovni dan med 8. in 20 uro) in mail [psiholog.covid19@zd-ms.si](mailto:psiholog.covid19@zd-ms.si)
- **080 38 07** – ČvekiFon brezplačni klepetalnik za starejše (sedem dni v tedni med 8. in 20 uro)
- **031 770 120** – 24-urna številka za žrtve nasilja v družini ali v intimnopartnerskem odnosu, Društvo za nenasilno komunikacijo.

### KAJ JE ŠE POMEMBNO?

Samoizolacija in dosledna higiena rok imata v aktualnih razmerah svoj namen. Omogočata več uspeha pri zajezitvi širjenja virusa. Vsak posameznik s svojim delovanjem v skladu s podanimi navodili lahko prispeva k temu, da zaščiti sebe in druge pred možnostjo širitve okužbe. Odgovornost za zdravje je naša, skupna.

### KAJ PA PRIHODNOST?

V mislih imejte, da samoizolacija velja samo za krajše časovno obdobje in postopoma se bodo zagnale ustaljene tirnice našega vsakodnevnega življenja. Kmalu se bomo lahko srečali z ljudmi, ki so nam blizu. Morda smo v času samoizolacije šele spoznali, kako pomembne so nam določene osebe. Če boste v teh dneh začutili tesnobo, žalost ali boste enostavno vsega imeli dovolj, si recite: »**Minilo bo.**« Ali kot bi povedali po domače: »**Vej pa tou tuj minej.**«

*Avtorji: Staša Šafarič Marčec, uni.dipl.psih., spec.klin.psih, Barbara Kološa, univ. dipl.psih,  
Anja Rakuša Brus, univ.dipl.psih, Katja Sraka, dr.med, spec.psih*

*Center za duševno zdravje ZD Murska Sobota*