



KAKO SE NOSITI S PANDEMIJOM I ŽIVJETI U KARANTENI



Pandemija koronavirusa u sebi ima mnoge karakteristike krizne situacije i stoga ju kao takvu trebamo promatrati. **Krizne situacije su one u kojima smo suočeni sa opasnosti koju ne možemo razriješiti poznatim načinima suočavanja i rješavanja problema, što onda kod ljudi izaziva osjećaj tjeskobe, straha, panike, zbunjenosti, ljutnje.** Ove intenzivne emocionalne reakcije koje se javljaju kod osobe kao odgovor na kriznu situaciju nazivamo psihološkom krizom.

Studije o psihološkim posljedicama karantena pokazuju značajne **negativne posljedice u obliku straha, anksioznosti, bijesa, nametljivih misli, bespomoćnosti, depresije,** itd.. Čimbenici stresa koji dodatno doprinose težini doživljaja u ovoj situaciji pandemije mogu biti neadekvatne informacije, financijski gubitak, socijalna izoliranost, nesuglasice među ukućanima, strah od bolesti, stigma, dosada,... Važno je znati da su „**u nenormalnim situacijama svi osjećaji normalni**“.



Nekoliko savjeta kako se nositi s psihološkim stresom epidemije:



Zapamtite je vaše ponašanje društvena odgovornost

Karantena pomaže drugima. Pomažete u smanjenju mogućnosti da se drugi razbole. Pokazujete kolektivnu društvenu odgovornost kroz svoje altruističke akcije. Ako razmišljate na ovaj način, moći ćete održati samopoštovanje i spriječiti stigmatu.





Nekoliko novosti na dan je dovoljno

Znamo od onih koji dožive tragediju da previše vremena gledajući ili čitajući vijesti utječe na njih negativno. Ako se zaštitite od stalnog provjeravanja medija o vijestima o virusu, lakše ćete ostati mirni. Dovoljno je redovito svakodnevno ažuriranje iz pouzdanog izvora.

Ostanite aktivni, uspostavite rutinu

Aktivnosti, rutine i struktura daju dan oblik i predvidivost i obeshrabruju bespomoćnost. U neizvesnoj situaciji pruža stabilnost i sigurnost. Tjelesna vježba, osobna higijena, obroci u redovito vrijeme i druge redovite aktivnosti doprinose redu i strukturi u novoj i nejasnoj situaciji.



Društveni kontakt je važna aktivnost

Moderna tehnologija i društveni mediji omogućuju vam kontakt i razgovor s prijateljima i bližnjima. Ovaj socijalni kontakt postaje posebno važan tijekom karantene. "Ostati u kontaktu"! Provjerite je li to fiksna točka u vašem dnevnom rasporedu.



Preuzmite kontrolu nad zabrinjavajućim mislima

Normalno je imati zabrinjavajuće misli o bolesti, budućnosti, starijim osobama,... Ako takve misli zauzimaju puno prostora i onemogućavaju vas da se nosite sa svakodnevicom potrebno je vidjeti kako ih možete umiriti. Podijelite svoje brige sa bliskom osobom, važno je da negativne misli ne potiskujete dublje u sebe i ne nosite ih sami. Dajte si vremena u danu da se opustite i umirite: čitajte knjigu, prakticirajte jogu, meditaciju, molitvu, šetnju prirodom... Distrakcija ponekad može biti dobra: gledajte filmove ili serije, čitanje knjige, igrajte videoigre, radite križaljke, Sudoku itd.

Također možete odgoditi zabrinutost. Oslobodite mjesta za postavljeno vrijeme (10-20 minuta) gdje se možete brinuti koliko želite. Kada se pojave brige izvan ovog vremena, možete sebi reći: "To je nešto o čemu treba razmišljati u moje vrijeme zabrinutosti, a ne sada." Ako se ovo ponovi dovoljno često, ovaj misaoni proces postaje automatski. Ne planirajte vrijeme za zabrinutost kasno u noć. Ako se pojave brige, nemojte se naljutiti, samo ponovite da ćete razmišljati o njima u vrijeme vaše brige.

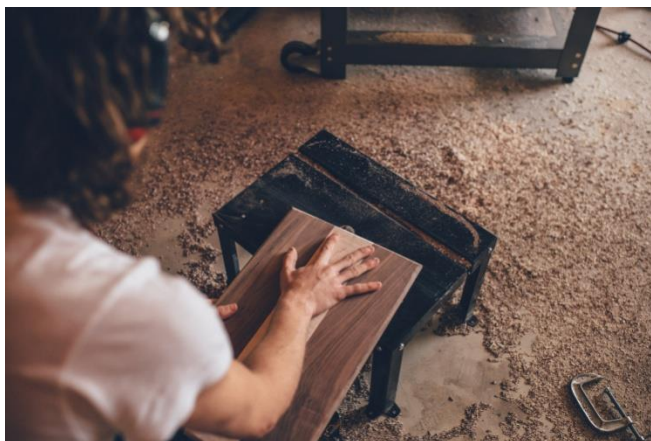


Koristite staro znanje u suočavanju i rješavanju problema

Oslonite se na vještine koje ste koristili u prošlosti i pomogle su vam da se nosite sa stresnim situacijama i iz njih izađete. Upotrijebite svoje prethodno životno iskustvo. Te vještine su vam već pomogle u životu i mogu vam i sad biti od koristi da upravljate svojim emocijama tijekom izazovnog razdoblja ove epidemije.

Radite stvari za koje prije niste imali vremena. Budite kreativni

Život nije stao, ali je usporio. Usporavanje nam daje mogućnost da se posvetimo sebi, da se prisjetimo zaboravljenih planova, kreativnih ideja, starih zanata. Ispunite svoje slobodno vrijeme sobom. Dajte si vremena da stvarate, izrađujete, popravljate, učite.





Nošenje s neizvjesnosti

Mi ljudi imamo potrebu razumjeti i kontrolirati svijet oko sebe jer nam to daje osjećaj da se možemo nositi sa životom. Ipak, ništa ne možemo u potpunosti razumjeti, a još manje kontrolirati. Još je davno Heraklit rekao da je promjena jedina prirodna stvarnost. Stoga mi na neki način živimo u iluziji sigurnosti. Najveća sigurnost i sloboda proizlaze iz prihvaćanja promjene.

Ništa nije sigurno, a sve je moguće.



Autor teksta: Asja Dubravčić, mag.log., mag.reh., art terapeut, terapeut igrom, Centar Tira Les