

KAKO LAHKO POSKRBIM ZA SVOJE DUŠEVNO ZDRAVJE?

Doživljanje zaskrbljenosti in tesnobe je v trenutni situaciji normalno: pomanjkanje predvidljivosti in občutka nadzora sta ključna sprožilca povečanega doživljanja stresa in anksioznosti. O delovanju in širjenju virusa COVID-19 še vedno nimamo dovolj informacij, zato je povsem razumljivo in normalno, da ste glede aktualne pandemije zaskrbljeni in tesnobni. Pomembno je, da te občutke sprejmete in dojemate kot ustrezne (pri sebi in drugih) – tudi ko se s pozitivno naravnostjo in aktivnostmi spopadate s temi neprijetnimi odzivi.

Prepoznajte nekoristne misli in vzdržujte konstruktivno naravnost:

Nepredvidljivi in stresni dogodki pogosto vodijo v nekoristna in pesimistična razmišljanja, npr. negativno napovedovanje prihodnosti, osredotočanje na negativne vidike trenutne življenjske situacije, predvidevanje najbolj negativnih, katastrofičnih scenarijev itd. Nekateri ljudje verjamejo, da jih zaskrbljenost ščiti, drugi pa so dodatno zaskrbljeni še zaradi svoje zaskrbljenosti. Take misli so nekoristne in lahko sčasoma tesnobnost še poglobijo. S tem, ko zavzamete bolj fleksibilen, uravnotežen in optimističen pogled na situacijo, lahko pomembno znižate nivo doživljanja stresa in tesnobe. Popolnoma pričakovano je, da v obdobju pandemije doživljate negativne misli in strahove, a hkrati poskusite zavzeti (bolj) uravnoteženo in celotno perspektivo (npr. upoštevajte tudi dobre novice), ki ne napoveduje najslabših izidov. Uravnotežena in optimistična naravnost pripomore k postopnemu zmanjševanju tesnobe in stresa.

V preteklosti smo že preživel velike krize in tudi sedanja bo slej kot prej mimo.

Izvajajte aktivnosti, ki so vam v pomoč:

Tesnoba in skrbi so naraven in prilagojen odziv, ko smo soočeni z nevarnostjo. Skrbi so namenjene temu, da nas aktivirajo, da izvedemo ustrezna dejanja za soočanje z nevarnostjo. Nekoristne skrbi ostajajo v našem umu in nas lahko izčrpavajo.

Izvajajte aktivnosti, da zavarujete sebe in koristna vedenja, ki so vam v pomoč pri zmanjševanju stresa.

- **Vedite se samozaščitno:** uporabite svoje skrbi za proaktivno usmeritev in izvajajte aktivnosti, s katerimi se glede na priporočila strokovnjakov lahko zaščitite pred virusom COVID-19. Spremljajte nasvete glede vzdrževanja higiene in ukrepe vlade glede fizičnega distanciranja, ostajanja doma, ...
- **Dobro poskrbite zase:** vstajajte in hodite spat ob rednih urah, prehranjujte se zdravo z rednimi časi za obroke, telovadite doma ali se odpravite na sprehod. Izogibajte se prigrizkom ali spremembam v ciklu spanja, izogibajte se pretirani uporabi alkohola in kofeina ter početju drugih stvari, ki bi jih kasneje lahko obžalovali (npr. pretirano nakupovanje po spletu).
- **Udeležite se v prijetnih aktivnostih:** Prijetne aktivnosti so v pomoč pri izboljšanju razpoloženja, zato je zelo pomembno, da počnete stvari, ki jih imate radi. Čim bolj izčrpno razmislite o vseh možnih aktivnostih, ki jih imate radi in jih lahko vsakodnevno izvajate doma. Na primer: lahko bi si želeli poslušati glasbo, se pogovoriti s svojimi bližnjimi, gledati najljubše filme, pospravljati, telovaditi doma, skuhati prijetno kosilo, uživati v slastnem obroku, prebrati knjigo, igrati družabne igre, dogovoriti se za družabne dogodke s prijatelji in družino po spletu s pomočjo programov kot so Skype, Zoom, WhatsApp in ohraniti stike s prijatelji ter družino preko telefona. Izkusite prijetno pričakovanje, ko aktivnost načrtujete, uživajte med izvajanjem le te in kasneje, ko o njej razmišljate.

- **Načini soočanja s skrbmi:** čeprav je v teh časih pričakovano, da ste bolj zaskrbljeni in osredotočeni na zdravje, lahko izvedete nekaj korakov za uravnavanje stopnje skrbi. Lahko omejite čas za skrbi tako, da zanje določite točno določen in omejen čas (v minutah), ob istem času vsak dan. Omejite količino informacij, ki jih berete na spletu; lahko si določite 30 minut dnevno. Razmislite o najboljšem času za izvedbo te aktivnosti. Ni priporočljivo, da se spremlja zaskrbljujoče novice ravno pred odhodom v posteljo, ker to lahko neugodno vpliva na spanje. Sledite natančnim in relevantnim informacijam glede COVID-19 na spletni strani Svetovne zdravstvene organizacije, Nacionalnega instituta za javno zdravje.
- **Uporabite tehniko reševanja problemov:** pri reševanju problemov je lahko v pomoč nekaj konkretnih korakov: (1) prepoznajte problem; (2) poiščite različne možne rešitve; (3) odločite se za najustreznejšo rešitev; (4) oblikujte načrt za izbrano rešitev; (5) izvedite ga; (6) ocenite rezultat. Strategijo lahko koristno uporabite za razporeditev časa, ki ga preživljate doma. Pomaga vam razporediti čas tako, da v načrtovanje vključite projekte in aktivnosti, ki jih želite uresničiti (in vam dajo občutek smisla), kot tudi dejavnosti, v katerih uživate. Za lažje reševanje problemov pri organizaciji dela doma in vzdrževanju pozornosti lahko poskusite tudi z naslednjimi koraki:

1. Problem: *odlašanje*.
2. Določite si, koliko časa boste delali, preden se boste nagradili z odmorom (npr. 30 minut).
3. Nastavite opomnik (za npr. 30 minut dela) in si nato vzemite kratek odmor.
4. Nastavite si spet opomnik in sedite k delu.
5. Po 30 minutah spet prekinite delo s kratkim odmorom. Vstanite, opravite kakšno razgibalno vajo ali kratko hišno opravilo.
6. Razmislite, koliko ste uspeli narediti v 30-ih minutah? Kako se počutite? Vam takšna časovna enota ustreza? Bi morali kaj spremeniti? Če je potrebno, spremenite dolžino, dodajte opomnik za konec odmora ... Poskusite znova!

Zmanjšajte telesno napetost

- **Tehnike sproščanja:** Raziskave kažejo, da so tehnike sproščanja (npr. globoko ali trebušno dihanje, progresivna mišična relaksacija, pri kateri izmenično napenjate in sproščate posamezne mišične skupine, pri tem pa se učite prepoznavati znake telesne napetosti in se spoprijemati z njim) koristne pri zmanjševanju fizične napetosti in spodbujanju sprostitve. Redno izvajanje tehnik sproščanja prinaša optimalni učinek. Na spletu je na voljo več aplikacij in knjig za samopomoč, ki vam lahko pomagajo pri učenju vaj.
- **Meditacija in čuječnost:** Tehnike meditacije in čuječnosti lahko pomagajo zmanjševati skrbi in izboljšati splošno počutje. Na spletu je na voljo veliko virov, prenesite si nekaj posnetkov vaj čuječnosti in jih poslušajte pred spanjem.

Poskrbite za otroke in mladostnike

V tem času smo odrasli lahko obremenjeni, prav tako pa je potrebno poskrbeti za otroke, še posebej za njihovo anksioznost, povezano z informacijami o COVID-19. Pogovarjajte se z njimi o njihovih skrbih in doživljanju. Pri pojasnjevanju upoštevajte njihovo starost oziroma razvojno stopnjo. Priporočamo, da jih ne izpostavljate neposredno novicam o pandemiji (na primer na TV in radiu), še posebej, če ob tem ni priložnosti za pogovor. Ne pozabimo, da lahko otroci razumejo stvari drugače kot odrasli.

Gradivo pripravila: dr. Špela Hvalec, spec. klin. psih.