

SKRB ZA DUŠEVNO BLAGOSTANJE V OBDOBJU GROŽNJE KORONAVIRUSA

Dr. Vesna Radonjić Miholič, specialistka klinične psihologije

Odhajajoče leto bi lahko označili za leto koronavirusa. Sprva smo o virusu slišali in brali, a dogajalo se je daleč, postopoma pa nam je prihajal vse bližje in na pragu pomladi je pričel svoj uničujoči pohod tudi pri nas. Znašli smo se v neznani situaciji, ko nas obdaja nevidna grožnja. Ljudje zbolevalo, bolezen poteka različno, lahko pušča posledice, številni zaradi nje tudi umrejo. Pohod nevidnega virusa ostaja še dokaj nepredvidljiv. Grožnja je resnična in velika. Opozarjajo nas, da tveganje za obolenje ali težji potek bolezni narašča pri starejših in kronično bolnih.

Bolezni še nismo uspeli ne zajeziti ne učinkovito zdraviti, zato je najbolje, da se karseda zavarujemo in preprečimo, da bi sploh zboleli. Povsod po svetu se trudijo oblikovati predpise, zapovedi in prepovedi za zmanjševanje tveganja za okužbo. Priporočila so kaj hitro prešla v zapovedi, podkrepljene s kaznimi. Strahu pred neznano boleznijo se pridružujejo še stiske, ki jih povzročajo prepovedi, in zapovedi, ki nas silijo v spremembo vsakodnevnega življenja. Ukrepi so bili sprva zmedeni, včasih nasprotujoči si, praviloma pa močno posegajo v naše navade in običajni slog življenja: omejeni so naši stiki z najbližjimi, naše poti so ovirane ali celo zaprte, težje pridemo do zdravnika.

Naš svet se naglo spreminja, virus ustavlja promet, ogroža šolanje, ovira ali onemogoča zaposlitve, preti nam gospodarska kriza, vprašljivi postajajo naši načrti in cilji. Znašli smo se v krizni situaciji, za katero je težko predvideti, kdaj in kako se bo razrešila. Upanje nam vzbuja razvoj cepiv.

Povsem razumljivo je, da vse to obremenjuje našo duševnost, in vsak izmed nas lahko za krajši ali daljši čas doživlja resne stiske: strah, občutek nemoči, tesnobo, zaskrbljenost, ranljivost, osamljenost, žalost. Stresna situacija, ki ogroža naš varen in predvidljiv slog življenja in ji ni videti konca, zahteva naše stalno prilagajanje in iskanje načinov za obvladovanje stisk. Ljudje se razlikujemo po tem, kako stiske doživljamo in se nanje odzivamo, a hkrati se tudi posameznik ne odziva na podobno situacijo vedno enako. Včasih smo lahko prestrašeni, drugič spet čutimo, da bomo vsemu kos.

Kaj lahko naredimo, da bi v tej situaciji dosegli in ohranjali duševno ravnovesje, si utrdili zaupanje vase, zaznali in prepoznavali dragocene trenutke v življenju, da bi se počutili dobro, ostali zadovoljni in umirjeni, z zaupanjem vstopali v jutri in ohranjali vse tisto, kar cenimo in imamo radi?

Bodite dobro obveščeni, a ne begajte nenehno med različnimi sporočili. Izberite do dvojice poročil na dan, ki jim redno sledite. Naj so podatki še tako zastrašujoči, ohranite mirno kri. Večina obolelih ima razmeroma blago obliko bolezni, le približno 10 % jih potrebuje bolnišnično oskrbo.

Poučite se, kaj lahko naredite sami zase, da se zavarujete (uporaba maske, vzdrževanje higijene rok, prezračevanje prostorov, vzdrževanje socialne distance). Preverite, kako in kje so v vašem življenju bolj izpostavljene situacije (skrbite za koga, sami nakupujete, hodite na terapijo), in ocenite, kako bi lahko tveganje zmanjšali.

Vzpostavite vsakodnevno rutino v novih pogojih. Vstajajte ob približno istem času, uredite se in oblecite, poskrbite za zadosten počitek in zdravo hrano, opravite svoje vsakodnevne

obveznosti.

Poskrbite za svojo telesno kondicijo. Izberite čas in primerne vaje ter vsakodnevno telovadite. Ostanite povezani s svojimi bližnjimi in prijatelji. Poiščite način in čas, da pokličete znance in prijatelje, uporabite družbena omrežja, da se povežete s sorodniki, vnuki. Bližnji vas morda ne bodo smeli obiskovati, da vas ne okužijo – najдите način, da ohranite stike. Imate prijatelja v DSO-ju, ki ga ne morete obiskati? Pokličite ga.

Če smo dalj časa zaprti v stanovanju, je to lahko tudi vir nestrpnosti in napetosti. Potrebujemo bližino drugih, a tudi čas zase. Poiščimo aktivnosti, ki jih lahko počnemo skupaj. Dragocene so lahko tudi družabne igre.

Izogibajmo se konfliktom. V napetih situacijah smo vsi bolj občutljivi, hitreje vznemirjeni. Pogovarjajmo se mirno, ob konfliktih je včasih bolje dobro prisluhnuti in si vzeti čas za razmislek ter šele nato iskati skupno rešitev.

Poskrbite za sprostitev. Ugotovite, kaj vas sprošča. Včasih je to glasba, drugič kak hobi, pogovor s prijatelji, dober film, kuhanje, risanje, pisanje pesmi, ustvarjanje: uredite fotografije, naredite svojo spominsko knjigo. Pisanje dnevnika je lahko zelo razbremenjujoče, hkrati pa lahko ustvarjate pomembna sporočila najbližjim (otrokom, vnukom).

Če je stiska prehuda ali dolgo traja, poiščite pomoč. Psihološko oporo prebivalcem med epidemijo koronavirusa ponujajo tudi na številki 080 51 00.

Zavedajmo se, da se običajno ljudje v ogrožajočih situacijah bolj usmerijo vase, postanejo egoistični, a grožnja koronavirusa lahko zmanjšamo, če upoštevamo drug drugega in postanemo altruistični.

Ostanite zdravi, lepo praznujte, ohranite sposobnost prepoznati in ustvariti lepe trenutke drugim in skupaj z njimi uživajte v njih.

Srečno v letu 2021!