



KORISTNI NASVETI IN NAVODILA ZA DOMAČO KARANTENO

Zbornica kliničnih psihologov Slovenije svetuje:

Vnaprej načrtujte preživljanje svojega časa doma. Ustvarite dnevno rutino in ji sledite.

Ena najbolj pomirjujočih stvari sta tako za otroke kot za odrasle rutina in predvidljivost. Pomagata nam vzdrževati občutek reda in smisla ter nadzora nad situacijo.

V rutino vključite dnevne aktivnosti kot so delo, učenje, telesna vadba, skrb za zdravo prehrano.

Učenci in dijaki naj v skladu z navodili učiteljev opravljajo šolsko delo, najbolje kar po svojem običajnem šolskem urniku.

Otroke v skladu s starostjo vključite v gospodinjska opravila, postorite kaj, za kar sicer ni časa. Z otroki se igrajte, zelo dobrodošle so npr. družabne igre, del časa pa boste zagotovo izkoristili tudi za elektronske medije.

Namig lutkovnih predstav za najmlajše:

<http://www.lgl.si/si/predstavitveni-video>

Namig za starše: 6 slavnih svetovnih muzejev, po katerih se lahko "sprehodite" s kavča.

<https://aktivni.metropolitan.si/dobro-pocutje/potovanja/ste-obticali-doma-6-slavnih-svetovnih-muzejev-po-kateri-se-lahko-sprehodite-s-kavca/>

Omejite spremljanje novic na najnujnejše in najbolj zanesljive vire informacij.

Dnevno spremljanje novic je odgovorno in pomembno za ustrezno ravnanje in sledenje priporočilom. Nikakor ni potrebno ves čas slediti medijem, družbenim omrežjem, internetnim forumom in ostalim virom informacij ter se ukvarjati samo s COVID-19.

Preveč izpostavljenosti novicam in družbenim omrežjem glede virusa lahko poveča občutke strahu in tesnobe.

Izogibajte se virom, ki poročajo senzacionalistično in objavljajo izključno negativne vidike dogajanja ter spodbujajo nezaupanje v pristojne službe in izvajane ukrepe.

Dovolj je, da nove informacije preverite tri- do petkrat dnevno ali gledate ene od televizijskih novic, ne bodite pa stalno dejavni na spletu in ne imejte ves čas prižganega televizijskega kanala z novicami.

Pomembno je, da čas, preživet na internetu in ob novicah uravnotežite z drugimi dejavnostmi, ki niso povezane z virusom – npr. s kuhanjem, z virusom nepovezanim branjem, s poslušanjem glasbe, s hišnimi opravili, s telesno dejavnostjo na prostem.

Ostanite povezani z bližnjimi preko telekomunikacijskih sredstev. Uporabljajte telefonske pogovore, sms sporočila, video klice in konference ter družbena omrežja za to, da ostajate v stiku s svojimi najbližjimi.

Povežite se z ljudmi, ki so v podobni situaciji kot vi. Komunicirajte s sosedi, sorodniki in prijatelji o tem, kako preživljajo čas.

Izogibajte se komentarjem na portalih, objavam sovražno razpoloženih in kritizirajočih posameznikov, teorijam zarot o izvoru virusa in podobnemu.

en klub ene sanje!



Ob tem pa ne pozabite tudi na naslednje:

Vzdržujte zdrav življenjski slog. Poskrbite za zadostno količino spanja, uravnoteženo prehrano in telesno dejavnost. Vsak dan bodite telesno dejavni.

Telesna dejavnost nas zelo učinkovito varuje pred tesnobo in motnjami razpoloženja, posebej pomembna je za otroke, ki potrebujejo še več gibanja kot odrasli. Organizirajte tudi gibanje zunaj, seveda v skladu z navodili - ne med ljudmi in samo z družinskimi člani, s katerimi ste tudi sicer v stiku.

Izogibajte se alkoholu in drugim psihoaktivnim snovem.

Uporabne psihološke strategije za obvladovanje stresa in pozitivno naravnost v kriznih razmerah:

Ne razmišljajte in ne pogovarjajte se o najbolj katastrofalnih mogočih izidih.

Osredotočite se na to, kaj lahko naredite dobrega in koristnega zase in za svoje bližnje.

Če ste zelo tesnobni in zaskrbljeni, vam lahko pomaga to, da se zamotite s prijetnimi aktivnostmi.

Pokličite prijatelje, glejte filme, serije, zanimive dokumentarce, berite kaj zanimivega in prijetnega, rešujte miselne uganke, igrajte družabne igre.

Pogovarjajte se tudi o drugih stvareh, načrtujete, kaj boste počeli po koncu izolacije, naj Covid-19 ne bo edina tema pogovorov.

Koristno je lahko, da si določite čas za zaskrbljenost. Določite del dneva, ko boste do 20 minut razmišljali o boleznih in njenih posledicah, ostali del dneva pa misli o bolezni odženite stran oz. jih odložite na vnaprej določen čas.

Morda vam zveni nenavadno, ampak če boste pri tem dosledni, se bo čas neprijetnega razmišljanja sčasoma avtomatično zmanjšal.

Uporabljajte sproščanje - pomirjanje lahko dosežete z izvajanjem sprostitvenih tehnik (dihalne vaje in druge sprostitvene tehnike).

Preizkusite lahko:

- Sproščanje po dr. Jacobsonu

<https://aktivni.metropolitan.si/zdravje/preventiva/sproscanje-po-dr-jacobsonu/>

- Preprosta vaja, ki vas umiri v nekaj minutah (video) Preprost način za umiritev, ki ga lahko uporabite ta trenutek (in vsakič, ko se znajdete v stresnih okoliščinah)

<https://aktivni.metropolitan.si/joga-in-pilates/video-preprosta-vaja-ki-vas-umiri-v-nekaj-minutah/>

- 10 korakov do umiritve

<https://aktivni.metropolitan.si/dobro-pocutje/za-telo-in-duso/10-korakov-do-umiritve/>

- Sprostitev s pomočjo glasbe:

https://www.youtube.com/watch?v=j9Mzyf_B8rQ&feature=share&fbclid=IwAR3ysNJA4_Jivv-BZlKzVpZbJBHa6e38xosBfH2bKhgceQ3iSI53EssjDk

Pomemben vir čustvene podpore in pomirjanja so lahko tudi domače živali.

Predvsem pa vedite, da boste s socialno izolacijo rešili življenja najbolj ranljivim ljudem, tudi svojim bližnjim. Tudi to vam bo pomagalo zdržati skozi to obdobje.

Če doživljate simptome hudega stresa, kot so dlje trajajoče motnje spanja, nezmožnost izvajanja dnevnih rutin in/ali povečano rabo alkohola in drugih psihoaktivnih snovi, po telefonu ali elektronski pošti kontaktirajte službe za psihološko ali psihiatrično pomoč.

Namig: Enota za krizne intervencije, telefon **01/5874 922**

Če ste že prej obiskovali psihologa ali psihiatra, se poskušajte dogovoriti za nadaljevanje obravnave preko telekomunikacijskih sredstev.

en klub ene sanje!