

# Kako poskrbeti ZASE v času socialne izolacije?

Za marsikoga se je življenje v tem obdobju povsem obrnilo na glavo. Praktično čez noč smo bili soočeni z veliki spremembami, tako na globalni kot na individualni ravni. Povsem normalno je, da v taki situaciji občutimo določeno mero strahu ali zaskrbljenosti.

Da pa nas strah ali panika ne premagata, vam pošiljam **10 praktičnih nasvetov**, ki vam lahko pomagajo, da iz te situacije izvečete najboljše.

## 1.

Vsakodnevna rutina se je povsem spremenila. Struktura časa je pomembna za dobro počutje, zato si oblikujte **ново rutino**. Dnevni urnik si prilagodite razmeram, a naj nujno vključuje tako *čas za delo kot čas za sprostitev*. *Vsak dan se zbudite in pojdite spat ob približno istem času.*



Vaš dnevni urnik naj nujno vključuje:

1. Vsak dan pojdite **VEN NA ZRAK**, najmanj 30 minut dnevno. Pojdite na krajši sprehod v naravo, kjer ni veliko ljudi, lahko tudi postorite kaj okrog hiše.
2. V dnevni urnik dodajte **GIBANJE**, najmanj 30 minut dnevno. Če ni možno na zraku, potelovadite v dnevni sobi z YouTube posnetkom, tecite po stopnicah, plešite ...
3. Vzemite si čas za **DRUŽENJE**, najmanj 30 minut dnevno (brskanje po družabnih omrežjih ne šteje!), seveda na daljavo. Po telefonu poklepetajte s prijateljem, pošljite sporočilo, vzpostavite video klic ...

## 2.

**Uredite se!** Četudi je vaša 'služba' v sosednjem prostoru se stuširajte, umijte si obraz in zobe, uredite frizuro... Poskrbite za dobro počutje, obrijte se, privoščite si kopal ...!

NAMIG: *Oblecite si pisana oblačila, saj barve dvigujejo naše razpoloženje!*



## 3.



Kaj vam pomaga, ko ste na tleh? Razmislite kaj ste radi počeli, ko ste bili še majhni in najдите dejavnost, ki vas **pomirja** in **sprošča**.

*Najpogosteje so to dejavnosti, ki so povezane s katerim od čutov (dotik, sluh, voh, vid, ravnotežje ...).* Privoščite si skodelico čaja, morda toplo kopal ali mehko odejo, prižgite dišečo svečo ... Barvajite mandale, pogledajte slike z dopusta ali iz otroštva, poslušajte glasbo, gugajte se, pišite dnevnik, ustvarjajte ...

NAMIG: *Poskusite pihati mehurčke ali narišite risbo s pihanjem vodenih barvic skozi slamico.*

## 4.

Pazite na **ustrezno prehrano** in **pijte veliko vode**. V težkih trenutkih smo nekateri nagnjeni k temu, da jemo preveč, nekateri premalo. Hrana naj bo *lahka* (glede na zmanjšano količino gibanja) in *kakovostna* (vključuje naj veliko spomladanske zelenjave in sadja). Prehranjujte se *počasi*, uživajte v hrani.

**NAMIG:** *Enkrat tedensko si postavite izziv, da boste skuhali nekaj novega!*



## 5.



Bodite **strpni do drugih!** Vsi imamo trenutke, ko nismo v najboljši koži. Zdaj ko smo veliko skupaj, je teh trenutkov lahko mnogo več. Ne odzovite se na vsak prepir ali čudno izrečeno besedo.

**NAMIG:** *Ko vas kaj/kdo spravi v slabo voljo, trikrat globoko vdihnite in počasi izdihnite. Poskusite razumeti, da drugim tudi ni lahko. Če je možno, se prepiru izognite. Najdite svoj mirni kotiček.*

**Mirni kotiček** je vaš prostor, kamor se lahko umaknete, ko potrebujete malo časa zase. To je še toliko pomembnejše za družine, ki imajo doma manj prostora. To je lahko vaša soba, kopalnica, delavnica ali kjerkoli se počutite prijetno. Mirni kotiček je lahko tudi v *naravi*. Najdite tak kotiček tudi za ostale družinske člane (za otroke je to lahko grad narejen iz stolov in odeje). Poskusite razumeti, da vsak potrebuje tudi čas zase. Dogovorite se kdaj gre lahko posamezen član družine v svoj mirni kotiček.

**NAMIG:** *Vsak dan poklonite sebi in drugim najmanj 30 minut v svojem mirnem kotičku. Teh 30 minut ostali nimajo vstopa v vaš kotiček.*

## 6.

Pričakujte možne **spremenbe v vedenju otrok**. Občutijo tudi naše skrbi, vendar svoja čustva težko izrazijo skozi besede. Svoje skrbi predelujejo skozi igro, zato boste morda opazili več preigravanja na temo bolezni in obiska zdravnikov. Otroci so lahko še bolj kot odrasli občutljivi na spremembo rutine, zato lahko postanejo bolj *razdražljivi* ali *občutljivi*, pojavljajo se lahko tudi *nočne more*. **V tem času NE priporočamo večjih sprememb na področju vzgoje oz. kontrole neželenega vedenja, poudarek naj bo PREDVSEM na zagotavljanju varnosti in čustvene navezanosti skozi igro, branje knjig, telesni dotik ...**



## 7.



Ločite vidike situacije, na katere **IMAMO vpliv** (naše počutje in odnosi z drugimi, izvajanje prijetnih dejavnosti v domačem okolju ...) od tistih, na katere **NE MOREMO vplivati** (npr. koliko časa bo trajalo, kakšno bo življenje po povratku, ali se drugi držijo pravil ali ne ...). Sprejmimo to, na kar ne moremo vplivati, svojo energijo pa usmerimo v tisto, kar lahko. Poskusite videti **pozitivne vidike trenutnega stanja** – zmanjšan življenjski tempo, več časa z najbližjimi, ... Zdaj imate priložnost da se končno lotite tistega, za kar navadno nimate časa – npr. naučite se igrati kitaro, sešijte si krilo, sestavite največjo škatlo sestavljanek, berite knjige, naučite se rešiti Rubikovo kocko ...

## 8.

Omejite čas, ki ga preživite za spremljanje novic v povezavi z virusom COVID-19. **Določimo si čas za skrbi.** Mogoče se sliši smešno, a je učinkovito. Branje novic, pogovore o epidemiji, razmišljanje o skrbeh in sprejemanje odločitev omejimo na **dvakrat dnevno po 30 minut.** S tem opravimo ves potreben razmislek, kako in kaj v prihodnosti, hkrati pa sami sebi dovolimo, da preostali čas posvetimo drugim opravkom. Ta tehnika pomaga tudi pri nespečnosti, ki je posledica skrbi.



## 9.



Ko smo v stiski, nam lahko pomaga tudi to, da **pomagamo nekemu drugemu.** Zdaj lahko pomagamo drugim ljudem s tem, da ostanemo doma. Pomagamo lahko tudi tako, da smo prijazni, da pokličemo nekoga, ki npr. živi sam (dedka ali babico ...) in ga vprašamo, kako se počuti, poklepujemo in mu mogoče pomagamo zmanjšati občutke osamljenosti.

## 10.

Zdaj, ko zaradi koronavirusa ne moremo početi vsega, kar si želimo, lahko **naredimo seznam** stvari, ki jih bomo z ljudmi, ki jih imamo radi, počeli po zmagi nad virusom. Zavedajmo se, da je situacija prehodna, da je bo **v vsakem primeru prej ali slej KONEC** in da bomo takrat spet lahko počeli vse pomembne stvari, za katere smo začasno prikrajšani.



Pripravila: **Špela Debeljak**, univ. dipl. psih.  
OŠ Janka Modra, Dol pri Ljubljani  
[psiholog.osjmdol@guest.arnes.si](mailto:psiholog.osjmdol@guest.arnes.si)



Psihološko ali psihosocialno podporo v primeru večjih težav pa nudijo tudi:

**Društvo psihologov Slovenije**

**Rdeči križ Slovenije, OZ Ljubljana**

**Pogovor pomaga!**  
**041 443 443**  
Telefon za psihološko podporo ob epidemiji COVID-19.  
Društvo psihologov Slovenije NIJZ



Območno združenje  
Ljubljana



**Psihosocialna podpora  
na posebni telefonski številki Rdečega križa Ljubljana**

Če čutite stisko v obliki strahu, nezaupanja, nestrpnosti, obupa, občutka nemoči, praznine in osamljenosti niste edini.

Na številko **01 600 93 26**

nas lahko pokličete **vsak dan od 16. do 20. ure**

(vključno sobote in nedelje)

in z vami se bomo pogovarjali prostovoljni terapevti iz SKZP (Slovenske krovne zveze za psihoterapijo) in vam nudili strokovno psihosocialno podporo.

**Človek, ki pokliče, ni več sam.**

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