

COVID- 19: Kako da dobro podnesete kućnu izolaciju i karantenu

Psihološka pomoć u ovoj izazovnoj situaciji

Kućna izolacija i karantena su izvanredne situacije koje većina ljudi do sada nije doživjela. Mjere izolacije mogu se odraziti na psihi i biti doživljene kao veliko opterećenje. Postoje jasne, naučno istražene i djelotvorne strategije ponašanja i mentalne strategije koje mogu pomoći da se prevlada ova izuzetna situacija.

Savez austrijskih psihologa (BÖP) sastavio je ovu listu informacija koje Vam mogu olakšati samopomoć u ovoj izuzetnoj situaciji. U osnovi vrijedi: svaka osoba je posebna, usvojite preporuke koje Vama najbolje odgovaraju.

Opšti praktični savjeti

- **Održavajte svakodnevnu strukturu!**

Struktura pomaže protiv haosa, daje sigurnost i ojačava nas u stresnim situacijama. Naša dnevna struktura može se usporediti sa određenim ritualom: to znači, nemojte hodati čitav dan u pidžami, već ustanite kao i obično, obucite se, jedite, spavajte ili učite u uobičajeno vrijeme. Prilagodite raspored aktivnosti novonastaloj situaciji.

- **Planirajte dan koliko je god moguće!**

Planirano djelovanje sprječava gubitak kontrole i osjećaj bespomoćnosti. Ako planiramo ono što radimo imamo osjećaj da nismo bespomoćno izloženi situaciji.

- **Konzumirajte medije svjesno i sa ciljem!**

Provjerene činjenice pomažu protiv toga da budemo preplavljeni osjećajima. Ozbiljne, provjerene i jasne informacije daju nam osjećaj orijentacije i sigurnosti. Izbjegavajte da neprestano koristite medije!

- **Budite svjesni vlastitih sposobnosti i snage!**

Resursi pomažu da se prevladaju krize. Unutrašnji resursi su sve ono pozitivno što ste do sada doživjeli u Vašem životu, sve situacije koje ste do sada savladali i problemi koje ste uspješno riješili, svi talenti, sposobnosti i sklonosti koje imate. Resursi su izvori snage, aktivirajte ih i koristite ih.

- **Krećite se!**

Kretanje čini čudo u glavi i djeluje pozitivno na psihi. Sport je moguć i na uskom prostoru: na internetu se mogu naći video-programi za trening.

- **Održavajte socijalne kontakte putem telefona ili videa!**

Važno je da ostanete u vezi sa porodicom i prijateljima. Koristite za to telefon ili videochat. „Šta te je danas obradovalo?“

1. ŠTA ČINITI PROTIV STRAHA I BRIGA

U ovakvim vremenima može doći do novih opterećenja ili neuobičajenih emocija. Treba nam vremena da se prilagodimo novim okolnostim i izazovima.

- **Ograničite korištenje medija!**

Svjesno vodite računa o korištenju medija i društvenih stranica i ograničite ih! Ako se neprestano suočavate sa određenim slikama i opisima, čak i ako oni potiču od ozbiljnih medija, to ne pomaže nego nas može opteretiti.

- **Ogradite se od osoba koje prave paniku!**

Postavite granice i nemojte stalno čitati masovne sms poruke, e mail-ove, whatsapp poruke i tekstove na socijalnim mrežama o COVID – 19.

- **Fokusirajte se na pozitivno!**

Fokus na pozitivne stvari umiruje i stabilizira. Razgovarajte sa Vama bliskim ljudima i vodite računa da razgovarate o nečemu pozitivnom.

- **Budite svjesni vlastitih emocija!**

U ovoj izuzetnoj situaciji mi svi osjećamo različite emocije, na primjer zbunjenost, strah ili stres. Ovi osjećaji su potpuno razumljivi ali ako su prejak, mogu nas preplaviti. Dajte sebi vremena da obratite pažnju na to šta osjećate i izrazite to što osjećate. Neki pišu šta osjećaju ili se izražavaju kreativno (na primjer crtanjem, sviranjem ili meditacijom).

- **Razgovarajte s nekim o tome šta osjećate!**

Ako osjećate potrebu za razgovorom, obratite se nekom od Vaših bliskih osoba. Ako nemate nikog oko sebe, obratite se za profesionalnu pomoć na neki helpline, na primjer BÖP (Savez austrijskih psihologa) ili nekom od psihologa koji nude savjetovanje preko skypa.

- **Ograničite vrijeme koje provodite brinući se!**

Brinuti se je jedna od mogućih strategija u nošenju sa stresnim situacijama. Previše se brinuti je ipak kontraproduktivno jer samo proizvodi dodatan stres. Planirajte unaprijed aktivnosti koje možete preduzeti ako primjetite da se pretjerano brinete. Radite nešto drugo što Vam čini zadovoljstvo. Neki na primjer peku kolače, čitaju ili nešto pišu.

- **Radite vježbe opuštanja!**

Istovremeno ne možemo osjećati strah i opuštenost. Radite vježbe za opuštanje, to smanjuje strahove. Upute za vježbe opuštanja možete naći na internetu.

- **Mislite na to da će i ova situacija jednom proći!**

Vazno je da budete svjesni toga da će epidemija COVID 19 jednom proći. Koristite mogućnosti da umanjite riziko zaraze, perite ruke i izbjegavajte bliske kontakte. Planirajte aktivnosti kojima ćete se baviti kad ova situacija prodje!

2. KAKO SE OPHODITI SA DJECOM I OMLADINOM

Izolacija opterećuje! Osnovni cilj je da se vrijeme izolacije savlada sa sto manje stresa. Izolacija nije prava prilika da popravljate porodicu. Odgoj djece ili rješavanje prethodnih sukoba sa partnerom ne bi sada trebali biti u fokusu pažnje.

- Održavajte dnevnu strukturu.
- Planirajte jasne ciljeve učenja i slobodnog vremena.
- Jasno odredite vrijeme u kojem se svako može sam nečim zabaviti.
- Radite nešto zajedno.
- Omogućite svima da se negdje povuku i osame kako bi spriječili ili smanjili konflikte.
- Omogućite djeci tjelesne aktivnosti u okviru aktualnih mogućnosti.
- Postavite zajedno pravila kako možete koristiti vrijeme na najbolji mogući način.
- U dogovoru sa Vašim djetetom ograničite vrijeme na internetu, televiziji ili telefonu.
- Objasnite djetetu situaciju u skladu sa njegovom dobi.
- Djeca trebaju sigurnost i osjećaj zaštićenosti. Prihvatite to da Vas dijete sad više treba nego inače.
- Ovo nije vrijeme za drastične odgojne mjere. Nastojte da ne kažnjavate djecu. Pokušajte da ih pozitivno motivirate i podstaknete pohvalama.

3. KAKO DA SPRIJEČITE KONFLIKTE

Na uskom prostoru lako nastaje stres. Puno vremena zajedno također može dovesti do sukoba i konflikta u porodici. Sve to može lako izazvati sukobe ili nasilje u porodici.

- Jasno definirajte vrijeme koje svako smije provesti sam.
- Omogućite svima u porodici da se mogu povući i osamiti.
- Izgovorite ljutnju prije nego što situacija eskalira.
- Prošetajte oko kuće ili po šumi.
- Uvedite svakodnevni krizni štab: kako se pojedine osobe osjećaju, šta kome treba, ko ima kakve ideje ili želje?
- Budite popustljiviji nego inače! Ovo vrijeme je izazov za sve!
- Ako je potrebno, obratite se za profesionalnu pomoć na neki od kriznih telefona kao na primjer BÖP Helpline (01/504 8000). Više informacija možete naći na www.boep.or.at

4. ŠTA ČINITI PROTIV DOSADE

Može se desiti da iznenada imate jako puno slobodnog vremena jer ne radite ili se ne bavite uobičajenim aktivnostima. Važno je da održavate dnevni raspored i da postavite ciljeve koje želite da postignete u toku dana.

- Planirajte šta ćete uraditi u toku dana.
- Odradite ono što ste do sada uvijek odlagali.
- Planirajte jedan highlight dnevno, nešto čemu se posebno veselite.
- Ostanite u kontaktu s ljudima koji su Vam važni. Razmjenjujte pozitivne stvari i planirajte pozitivne zajedničke aktivnosti kad ova situacija prodje.

5. ŠTA ČINITI PROTIV NASILJA

Uzak prostor, nemogućnost da se osamimo i nedostatak intimnog prostora mogu dovesti do agresije i nasilja. Aktivno i svjesno spriječite eskalaciju situacije.

- **Prepoznajte i nazovite nasilje pravim imenom. I ako se radi o Vama!**

Nasilje se pokazuje u više oblika: udaranje, vikanje, potcjenjivanje, dugotrajno ignoriranje... Budite iskreni sami prema sebi i poduzmite nešto ako primjetite da Vam je sve previše i da postajete nasilni.

- **Telefonirajte s nekim da bi se rasteretili!**

Nazovite prijatelja ili prijateljicu da popričate s nekim. Ako je moguće, otidjite u drugu sobu. Dišite duboko. Ako to nije dovoljno, obratite se na neki od kriznih telefona, na primjer BÖP –Helpline (01 / 504 8000). Više informacija možete naći na www.boep.or.at

- **Ne ponašajte se nasilno!**

Negativne emocije, napetost i agresivnost su u izuzetnim situacijama normalne. Nije samo po sebi loše prema nekome osjećati agresivne osjećaje, opasno je ako se ponašamo agresivno!

- **Ako se nasilje desi: govorite o tome!**

Ako primjetite da su druge odrasle osobe u kući nasilne, pogotovo prema djeci ili mladima, razgovarajte s tom osobom! Možda ste Vi u toj situaciji jedina osoba koja može da zaštiti dijete. Potražite podršku nekog od centara za zaštitu od nasilja, savjetovalište za muškarce, centra za zaštitu djece, Rat auf Draht ili psihosocijalne službe.

- **Potražite pomoć ako ste sami pogođeni nasiljem!**

Ako ste Vi sami pogođeni nasiljem, potražite pomoć! Važno je da niste sami! Niste sami iako Vam se to u situaciji izolacije tako čini. Potražite pomoć prijatelja, nekog od savjetovališta ili na broj telefona centara za zaštitu od nasilja ili zaštite djece, u slučaju teškog nasilja nazovite policiju!

- **Potražite pravovremeno pomoć!**

Ne čekajte da bude prekasno. Svi ovi savjeti protiv dosade, strahova i briga i prvenstveno savjeti o tome kako da ublažite sukobe, pomažu u ophodjenju sa neprijatnim osjećajima koji nastaju u napetim i suženim situacijama, prije nego što dodje do nasilja.