



Situacija, ki smo ji izpostavljeni, predstavlja velik izziv za vse, je vir napora in stresa, ki lahko načne vaše zdravje. Zato je pomembno, da skrbite za svoje umirjeno in dobro počutje, tako telesno kot tudi duševno.

**OSTANI
DOMA**

**Kaj lahko
pomaga?**



Razumevanje trenutnega počutja

Ljudi nas je običajno strah neznanega ali nečesa, kar ne moremo nadzorovati. Zato je v nepredvidljivih situacijah povsem normalno, da se počutimo žalostne, pod stresom, zmedene, prestrašene ali jezne.

Imejmo v mislih, da gre za obdobje, ki je trenutno težko, a bo minilo.

Poskušajmo ostati mirni, a realni, ne zanikajmo situacije.

Pomaga nam lahko pogovor z ljudmi, ki jim zaupamo.

Pogovarjajmo se z družino in prijatelji. Uporabimo različne novodobne tehnologije.

Ohranjajmo zdrav življenjski slog

Zdravo se prehranjujemo, dovolj spimo, bodimo fizično aktivni (npr. sprehod, vadba doma ...). Telesna dejavnost nas zelo učinkovito varuje pred tesnobo in motnjami razpoloženja.

Ustvarite dnevno rutino in ji sledite.

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

Uporabljajte sprostitvene tehnike.

Kako se umirim?

Naše dihanje vpliva na naše razpoloženje, misli in vedenje, zato si lahko večkrat na dan vzamemo kratek mentalni odmor. V treh minutah si lahko osvežimo perspektivo in se sprostimo:

- 1) Zapremo oči in pozornost usmerimo na dogajanje v nas; naše misli, telesne občutke, razpoloženje in čustva. Samo opazujemo, ničesar ne poskušamo spremeniti.
- 2) Kje čutimo svoj dih? Je to v nosu, prsnem košu ali na območju trebuha? Kakšen je zrak ob vdihu? Hladen, vlažen, ali morda zaznavamo vonj?
- 3) Pozornost usmerimo na celotno telo; morda opazimo spremembe, napetost v določenih delih ali sproščenosť mišic. Začutimo stik s tlemi, zaznamo okolico in odpremo oči.

PONOVIMO VEČKRAT DNEVNO!

Ukvarjajmo se z aktivnostmi, ob katerih se počutimo dobro.

Za sprostitvev ne posegajmo po cigaretah, alkoholu in drugih drogah.

Osredotočimo se na to, kar lahko nadziramo

(osnovni higienski ukrepi, dnevna rutina) in ne česar nimamo v lokusu kontrole. Posvetimo se aktivnostim, ki se jim prej nismo mogli v tolikšni meri posvetiti.

Omejite spremljanje novic na najnujnejše in najbolj zanesljive vire informacij

(npr. ministrstva, NIJZ, WHO, in medijev, ki te informacije povzemajo). Preveč izpostavljenosti novicam in družbenim omrežjem glede virusa lahko poveča občutke strahu in tesnobe. Izogibajte se komentarjem na portalih, objavam sovražno razpoloženih in kritizirajočih posameznikov, teorijam zarot o izvoru virusa in podobnemu.

Bodimo strpni in sprejemajoči drug do drugega.

Poiščem pomoč!

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.

- Psihološka svetovalnica ZD Ljutomer 5851 418 ali na 031 387 024
- Klic v duševni stiski 01 520 99 00
- Zaupna telefona Samaritan in Sopotnik 116 123
- TOM telefon za otroke in mladostnike 116 111
- www.fosemjaz.net
- Med.Over.Net
- www.nebojse.si
- www.zivziv.si