

COVID 19: Kako uspešno prebroditi kućnu izolaciju i karantin

Psihološkom podrškom u vremenima izazova

Kućna izolacija i karantin predstavljaju vanredne okolnosti, koje većina ljudi nije nikada doživela. Sa njima u vezi preduzete mere mogu uticati na psihi i mogu biti vrlo stresogene za populaciju pogođenu njima. Postoje jasne, naučno potvrđene i dokazane bihevioralne mere, kao i mentalne strategije, koje mogu pomoći ljudima da se nose sa ovim teškim i izazovnim vremenima.

Profesionalni savez austrijskih psihologa (BÖP) izradio je ovaj tekst, a na osnovu naučnih saznanja, kako bi Vam pomogao u brizi o sebi u ovim izazovnim vremenima. Kao opšte pravilo važi: svaka osoba je različita i zato treba da se drži preporuka koje njoj pojedinačno najviše, odgovaraju.

Uopštene praktične smernice



Održavajte dnevnu rutinu!

Strukturacija vremena pomaže u suočavanju sa haosom, obezbeđuje sigurnost i osnažuje u stresnim situacijama. Uspostavljanje dnevne rutine da se uporediti sa ritualom: ne ostajte u pidžami ceo dan. Umesto toga: ustanite, obucite se, obedujte, spavajte, radite, učite, edukujte se. Prilagodite dnevnu rutinu novonastaloj situaciji.



Oslonite se na svoje snage!

Unutrašnji resursi mogu pomoći pojedincu da se izbori sa kriznim situacijama. Unutrašnji resursi su sva vaša pozitivna životna iskustva, svi problemi koje ste već rešili i prevazišli, vaše snage i talenti, sve veštine kojima raspolazete, itd. Unutrašnji resursi su izvori snage. Aktivirajte ih i upotrebite!



Planirajte svoj dan što preciznije možete!

Planiranje dnevnih aktivnosti nas čuva od gubitka kontrole i osećaja bespomoćnosti. Precizno planiranje stvara kod osobe osećaj da aktivno oblikuje svoj dan, što je suprotno osećaju da ste u (ne)milosti situacije i osećaju bespomoćnosti.



Pokrenite svoje telo!

Fizička aktivnost čini čuda za um i ima, naučno dokazano, pozitivne efekte na psihi. Sport je moguće upražnjavati i u malom prostoru. Na internetu možete naći mnoge sugestije za i trening programe. Svaki mišić pod upalom je u ovoj situaciji pobeda!



Konzumirajte medije sa namerom i svrhovito!

Činjenice pomažu kada ste emocionalno preplavljeni. Pouzdane i jasne informacije daju orijentaciju i sigurnost. Budite oprezni i izbegavajte neograničenu i nekritičnu konzumaciju medijskih sadržaja.



Održavajte svoje socijalne kontakte putem interneta!

Bliskost sa članovima porodice i prijateljima obezbeđuje stabilnost. Telefonirajte ili koristite internet aplikacije sa mogućnošću video poziva da biste kontaktirali sa prijateljima i članovima porodice. „Šta vas je danas učinilo srećnim?“

Linija za pomoć 01/504 8000, helpline@boep.or.at

Usluga savetovanja Profesionalnog saveza austrijskih psihologa pruža brzu i stručnu pomoć.

www.psychnet.at

Psychnet je onlajn informacijski sistem za psihološke usluge pri BÖP-u



1. Mere protiv straha i velikih briga

U nesvakidašnjim vremenima mogu se javiti novi stresori i emocije na koje nismo navikli. Potrebno je vreme kako bismo se prilagodili novonastalim okolnostima i izazovima.

- **Ograničite izloženost medijskim sadržajima!**
Ograničite vreme provedeno u pretragama informacija o COVID-u 19. Stalno izlaganje slikama i opisima povezanim sa COVID-om 19 nije pomažuće, već naprotiv, stresno čak i kada informacije dolaze iz pouzdanih medija.
- **Pazite da ne uđete u zamku neosnovanog širenja panike!**
Postavite granice i izbegavajte čitanje u nedogled SMSova, e-mailova, gledanje videa, poruka na WhatsApp-u, i drugih poruka koje cirkulišu na društvenim mrežama.
- **Usmerite se na pozitivno!**
Fokusiranje na pozivne sadržaje može obezbediti mir i stabilnost. Razgovarajte sa sebi bliskim osobama i budite svesni pozitivnih aspekata konverzacijskih sadržaja.
- **Uzmite za ozbiljno i uvažavajte svoja osećanja!**
Svi mi imamo različita osećanja u ova vremena koja su nam nepoznanica, npr. konfuznost, strah ili smo pod stresom. Ova osećanja su savršeno razumljiva u ovakvoj situaciji, ali je neugoda što se možete osetiti preplavljeni mnoštvom osećanja. Odvojite vreme da prepoznate i izrazite ova osećanja. Neki ljudi vole da zapisuju svoja osećanja ili koriste kreativne načine da ih izraze, npr kroz slikanje, stvaranje muzike, ili meditiranje.
- **Razgovarajte o svojim osećanjima!**
Ako osećate potrebu da razgovarate sa nekim o svojim osećanjima, obratite se nekom bliskom prijatelju ili članu porodice čije vam mišljenje pomaže. Ako nemate nikog

bliskog sa kime možete podeliti svoja osećanja, potražite profesionalnu pomoć. Linije za psihološku podršku koje nude savetovanje elektronskim putem (npr telefonski ili putem Skajpa) su resursi na koje se možete osloniti

- **Ograničite uznemirujuće misli!**
Jedna od strategija kojom se ljudi služe u suočavanju sa stresnom situacijom je premotavanje misli iznova i iznova u svesti. Međutim, stalno vrteti uznemirujuće misli u svesti je kontraproduktivno i stvara samo još veći stres. Razmišljajte šta možete preduzeti ako uznemirujuće misli postanu previše učestale. Razmislite šta možete učiniti kako biste se izborili sa tim mislima kada registrujete da vas preplavljaju, kao što je na primer kuvanje, čitanje ili pisanje. Uradite nešto što je potpuno suprotno tim mislima, a što vam čini dobro.
- **Upražnjavajte jednostavne vežbe relaksacije!**
Ne možete u isto vreme biti i napeti i relaksirani. Zato radite neke vežbe za relaksaciju, a koje će smanjiti anksioznost. Mnoge od tih vežbi možete pronaći na internetu.
- **Zapamtite, novonastala situacija je privremena, proći će!**
Važno je zapamtiti da će ekspanzija COVID-a 19 na kraju proći. Ne zaboravite da preduzmete zaštitne mere kako biste umanjili mogućnost da se sami zarazite COVIDom 19, kao što su redovno pranje ruku i izbegavanje fizički bliskog kontakta sa drugima. Isplanirajte aktivnosti koje biste želeli da preduzmete kada situacija prođe.



2. Mere za ophođenje sa decom i adolescentima

Izolacija je opterećenje. Primarni cilj u izolaciji je da se borite sa njom sa što je manje stresa moguće. Izolacija ne služi tome da se reše porodični problemi. Podizanje dece ili rešavanje konflikata sa partnerom ne bi trebalo da budu centralne teme u ovom periodu.

- Držite se dnevne rutine.
- Jasno isplanirajte vreme za učenje i slobodno vreme.
- Jasno definišite vreme u kome se svako bavi samim sobom.
- Preduzmite zajedničke aktivnosti.
- Dozvolite da postoji mogućnost povlačenja, kako biste prevenirali ili smanjili konflikte.
- Dozvolite detetu da bude fizički aktivno u granicama trenutnih okolnosti.
- Zajednički kreirajte pravila kako da iskoristite ovo vreme na najbolji mogući način.
- Zajedno sa svojim detetom, ograničite mu vreme provedeno ispred ekrana, telefona, TVa i kompjutera.
- Objasnite trenutnu situaciju svom detetu na način prilagođen njegovom uzrastu.
- Prihvatite ukoliko je dete više pogođeno trenutnom situacijom nego uobičajeno i izađite u susret njegovim potrebama.
- Nemojte uvoditi velike promene u stilu roditeljstva sada i izbegavajte korišćenje kazni. Nastojte da koristite fraze kojima ćete pozitivno potkrepiti željeno ponašanje svog deteta.

3. Mere protiv konflikata

Kada su svi ukućani koncentrisani na malom životnom prostoru, može se javiti osećanje diskomforta ili iscrpljenosti. Zbog toga što su najveći deo vremena upućeni jedni na druge, uobičajeno je da se jave konflikti između partnera ili članova porodice. Sve ovo može rezultovati svađama, pa čak i fizičkim nasiljem.

- Jasno definišite određeno vreme koje ćete provesti sami.
- Dozvolite članovima porodice opciju da se povuku.
- Prepoznajte bes pre nego što eskalira.
- Idite u kratku šetnju, svojim susedstvom, ili do šume.
- Odredite vreme za porodični sastanak na dnevnom nivou gde ćete diskutovati kako se svako oseća, kome šta treba ili kakve ideje i želje ima svaki član porodice.
- Opraštajte više nego inače, sebi i ljudima oko vas! Ovo je zaista veliki izazov za svaku porodicu.
- Dobijte profesionalnu pomoć, preko relevantnih telefonskih linija ili linija aktivnih u kriznim situacijama, kao što su linija za pomoć BOEP-a 01/504 8000. Više informacija možete naći na www.psychologiehilft.at.

4. Mere protiv dosade

Iznenada smo suočeni sa viškom vremena, kako ne radimo ili kako ne možemo da obavljamo uobičajene slobodne aktivnosti. Važno je da i dalje održavate dnevnu rutinu i postavljate sebi ostvarive ciljeve.

- Isplanirajte sebi zadatke na dnevnom nivou.
- Započnite projekte koje ste bili odložili. Sada se mogu započeti mali poslovi.
- Planirajte jednu najdražu aktivnost u toku dana kojoj se možete radovati.
- Ostanite u kontaktu sa ljudima koji su vam važni. Razmenite iskustva o pozitivnim stvarima koje se dešavaju i planirajte aktivnosti koje možete obavljati zajednički posle karantina.

5. Mere protiv nasilja

Ograničen prostor, manjak mogućnosti za povlačenje i manjak intimnosti može voditi agresivnosti i nasilju. Aktivno i svesno se suprotstavite eskalaciji situacije. Nudimo vam neke opcije.

- **Prepoznajte i imenujte nasilje, čak i prema sebi samima!**
Nasilje ima mnogo formi: udaranje, vikanje, omalovažavanje, ignorisanje u dužem periodu...Budite iskreni prema sebi i reagujte kada shvatite da ste na putu da postanete preplavljeni i nasilni.
- **Pozovite druge da vas umire.**
Pozovite prijatelja, čak iako je to samo da čujete nekog drugog. Ako je moguće, idite u drugu prostoriju. Duboko udahnite. Ako to ne pomaže, pozovite liniju za pomoć u kriznoj situaciji, kao što je BOEP-ova linija 01/504 8000. Više informacija možete naći na www.psychologiehilft.at.
- **Nemojte izivljavati nasilje!**
Negativne emocije, napetost i agresija su normalne emocije u vanrednim situacijama. Nije strašno ako imate agresivna osećanja prema drugima. Opasno je kada se ova osećanja neadekvatno ispoljavaju.
- **Kada dođe do nasilja, razgovarajte!**
Ako primećujete da drugi odrasli ukućani postaju nasilni, naročito prema deci i tinejdžerima, razgovarajte sa njima.
- Možda ste jedini koji mogu zaštititi dete u ovoj situaciji. Dozvolite sebi da pružite podršku, preko zvanja centra za borbu protiv nasilja u porodici, linije za savetovanje muškaraca, kontaktiranja centra za zaštitu dece, telefonskim putem preko „Rat auf Draht (= pomoć na žici)“ ili traženja psihosocijalne podrške.
- **Zatražite pomoć ako ste pogođeni nasiljem!**
Isto važi ako ste i sami pogođeni nasiljem: zatražite pomoć. Važno je da ne budete sami. Niste sami, čak iako tako izgleda zbog uslova karantina. Potražite pomoć od prijatelja ili od npr centra za zaštitu od nasilja u porodici ili za zaštitu dece. U slučajevima teškog nasilja, kontaktirajte policiju ili podršku za decu i mlade.
- **Najbitnije od svega: Potražite pomoć blagovremeno!**
Nemojte čekati dok bude kasno. Prethodno pomenute mere protiv dosade, anksioznosti, briga i posebno, protiv konflikata mogu pomoći u borbi sa uznemirujućim, neprijatnim osećanjima koja mogu prosteći iz zajedničkog života u ograničenom prostoru, pre nego što ta osećanja eskaliraju u nasilje.