**ZBORNICA KLINIČNIH PSIHOLOGOV SLOVENIJE – NEKAJ NAPOTKOV/INFORMACIJ, KI VAM MORDA V TEH DNEH PRIDEJO PRAV**

Preživljanje dni in tednov doma ob omejenih stikih z ljudmi, spremenjeni dnevni rutini, pomanjkanju različnih zaznavnih dražljajev, finančnih skrbehm skrbeh za svoje zdravje in zdravje svojih bližnjih lahko neugodno vpliva na naše psihično počutje. Na Zbornici kliničnih psihologov smo pripravili nekaj psiholoških napotkov, ki so lahko v pomoč pri obvladovanju fizične distance v socialnih odnosih, izolacije in karantene v povezavi z epidemijo Covid-19.

**1.Kaj lahko pričakujemo v situaciji socialnega distanciranja, izolacije ali karantene**?  
- strah in anksioznost  
- potrtost in dolgčas  
- jeza in razdražljivost  
- stigmatiziranost

Ljudje s predhodnimi težavami v duševnem zdravju, ljudje s kroničnimi boleznimi ter zdravstveni delavci in vsi pomagajoči poklici v boju proti epidemiji, so v tem času še posebej ranljivi.  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

"Vedite se varno, prekinite fizične stike z drugimi ljudmi ter kljub temu ohranite medsebojno povezanost in skrb za sočloveka"

Povezava do celotnega dokumenta: [http://klinicna-psihologija.si/…/klinicni-psihologi-mediji-…](http://klinicna-psihologija.si/wp-content/uploads/2020/03/klinicni-psihologi-mediji-covid-spletna-stran.pdf?fbclid=IwAR1cNt7H99svdS6E5h1zhf6WoJAis65__VEILl1LK5qk8fVzbE1TWKqbqco)

**2. Napotki za spoprijemanje s psihično stisko**

- načrtovanje preživljanja prostega časa  
- dnevna rutina, ki je zaradi predvidljivosti pomirjujoča  
- telesna dejavnost, ki varuje pred tesnobo in motnjami razpoloženja  
- vključevanje otrok v vsakodnevna opravila in igra  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

"Vedite se varno, prekinite fizične stike z drugimi ljudmi ter kljub temu ohranite medsebojno povezanost in skrb za sočloveka"

Na Zbornici kliničnih psihologov Slovenije smo pripravili nekaj psiholoških napotkov, ki so lahko v pomoč pri obvladovanju fizične distance v socialnih odnosih, izolacije in karantene v povezavi z epidemijo Covid-19.  
Povezava do celotnega dokumenta: [http://klinicna-psihologija.si/…/klinicni-psihologi-mediji-…](http://klinicna-psihologija.si/wp-content/uploads/2020/03/klinicni-psihologi-mediji-covid-spletna-stran.pdf?fbclid=IwAR3j_6_1e37wJkdyGEDL-lhV6Mkh7BhMqEJ8wER8Ljm7a8bau7m-WUVw37o)

**3. Omejitev spremljanja novic - le najnujnejše novice iz zanesljivih virov**

- preveč izpostavljenosti novicam in družbenim omrežjem z informacijami o virusu lahko poveča občutke strahu in tesnobe  
- preverjajte informacij tri- do petkrat dnevno (poslužujte se zanesljivih virov informacij)  
- pomembno je, da svoj čas namenimo vsakodnevnim dejavnostim, ki niso povezane z virusom  
- ohranjajte stike z bližnjimi preko telekomunikacijskih sredstev  
- vzdržujte zdrav življenjski slog (dovolj spanja, uravnotežena prehrana, telesna dejavnost)

**4. Psihološke strategije za obvladovanje stresa in ohranjanje pozitivne naravnanosti v kriznih razmerah**

- osredotočite se na to, kaj lahko storite dobrega in koristnega zase in za svoje bližnje?  
- Določite si "Čas za zaskrbljenost"  
- Izvajajte sprostitvene tehnike in/ali posvetite čas domačim živalim

Socialna izolacija v trenutnih razmerah rešuje življenja najbolj ranljivih ljudi, tudi naših bližnjih!

V primeru, da doživljate simptome hudega stresa, po telefonu ali elektronski pošti kontaktirajte službe za psihološko ali psihiatrično pomoč. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

"Vedite se varno, prekinite fizične stike z drugimi ljudmi ter kljub temu ohranite medsebojno povezanost in skrb za sočloveka."

Na Zbornici kliničnih psihologov Slovenije smo pripravili nekaj psiholoških napotkov, ki so lahko v pomoč pri obvladovanju fizične distance v socialnih odnosih, izolacije in karantene v povezavi z epidemijo Covid-19.  
Povezava do celotnega dokumenta: [http://klinicna-psihologija.si/…/klinicni-psihologi-mediji-…](http://klinicna-psihologija.si/wp-content/uploads/2020/03/klinicni-psihologi-mediji-covid-spletna-stran.pdf?fbclid=IwAR28gs6Tkzgd38D2MNxEf6u8a_epX_6nSa5t_ojHUBG-172UaCHzat5DAAs)

Še zapis klinične psihologinje Andreje Mlinarič

|  |
| --- |
| V naravi človeka je, da nas je strah neznanih stvari ali stvari, ki jih ne moremo nadzorovati. Zato je povsem razumljivo, da ob soočanju s trenutno epidemiološko situacijo, ki nam vzbuja veliko negotovosti, doživljamo vrsto različnih čustev, občutkov in misli.  **Običajne reakcije**  V naslednjih dneh, tednih lahko izkusite obdobja:   * tesnobe, zaskrbljenosti, panike; * občutkov nemoči; * težav s pozornostjo in spanjem; * jeze; * zmanjšane želje po komunikaciji z ljudmi; * pretirane pozornosti na telo in zdravje.   Trenutna epidemiološka situacija je resen zdravstveni problem. Kljub temu pa ne smete dovoliti, da zaskrbljenost v zvezi s tem povsem prevzame kontrolo nad vašim življenjem. Na različne in preproste načine lahko obvladate svoje strahove in tesnobo. Veliko teh načinov predstavlja osnovo zdravega načina življenje nasploh in če jih osvojite, lahko izboljšate svoje splošno telesno in psihično počutje.  **Strategije obvladovanja zaskrbljenosti**  Imejte v mislih, da je trenutno obdobje težko, vendar bo minilo; za boljše počutje pa lahko veliko naredite že sedaj. Trudite se ostati čimbolj mirni, pri tem pomaga, da:   * Ohranjate stike z drugimi ljudmi preko telefona, socialnih medijev, elektronske pošte. * Pogovarjajte se z ljudmi, ki jim zaupate, to vas bo razbremenilo in vzpodbujalo občutek normalnosti. * Osredotočite se na stvari, ki jih lahko nadzirate, higiena, dnevne rutine itd., ter na pozitivne vidike vašega življenja. * Vzemite si čas v dnevu za sprostitev in skrb zase, meditacijo, branje, poslušanje glasbe. * Ohranjajte zdrav življenjski slog, z zdravo prehrano, zadostno količino spanca, redno telesno aktivnostjo (tudi znotraj doma) in ostanite zdravi, upoštevajte vsa higienska priporočila strokovnjakov. * Pomislite na načine, ki so vam v preteklosti pomagali ob težkih življenjskih situacijah in jih ponovno uporabite. * Ostanite informirani, vendar informacije pridobivajte iz zanesljivih virov (npr. WHO, NIJZ itd.)! Omejite količino časa, ki ga namenite medijem, mnoge medijske vsebine vas lahko samo še dodatno vznemirjajo. * Bodite strpni in sprejemajoči do drugih, v skrbi za svoje zdravje, mislite tudi na druge. * V času izolacije poleg tega še velja, da vzpostavite dnevno rutino (lahko tudi urnik) obveznosti, npr. priprava obrokov, telesna aktivnost, osebna higiena, ter se čimbolj zaposlite z raznimi opravili in dejavnostmi znotraj doma.   **Pogovorite se z otroki**   * Zagotovite jim, da so na varnem. * Na vprašanja odgovarjajte na njim razumljiv način; podajte jim prave informacije. * Dovolite jim, da govorijo o svojih strahovih, odzovite se na njihove stiske. * Naučite jih svojih strategij spoprijemanja z zaskrbljenostjo; kaj lahko storijo sami in pri čem jim boste pomagali vi. * Poudarjajte in naučite jih higienskih navad ter skrbi za zdravje. * Omejite njihovo izpostavljenost medijem in informacijam. * Vzpostavite strukturo in rutino v njihov vsakdan, to jim bo povečalo občutek varnosti in normalnosti; njihovo pozornost preusmerjajte na vsakodnevne aktivnosti. |

***Če imate še kakšno vprašanje, sem vam na voljo.***