

KAKO ZMANJŠATI TESNOBO?

V trenutnih razmerah se počutimo ujete, izolirane in osamljene. Na vsakem koraku nas spremlja negotovost, na naša vprašanja pa nihče ne pozna odgovora. Mediji nas strašijo iz dneva v dan, mi pa se počutimo kot v filmu. Kot da se to ne dogaja nam.

Vendar se. Nekateri postanejo prestrašeni, drugi otopeli. Nekateri občutijo paniko, drugi so brezbržni. Nekateri so optimistični, spet tretji pa obupujejo. Vsem pa je verjetno skupno to, da se nam je življenje obrnilo na glavo. Verjetno smo do neke mere spremenili dnevno rutino, manj se družimo in več smo doma. Posledično so na preizkušnji tudi naši odnosi z bližnjimi. Povsem pričakovano je, da se bo družina zdaj pogosteje soočala s konflikti in prepiri. Spremljajo nas skrbi – glede zdravja, glede dela in šole, glede ocen, glede mature, glede vpisa na fakulteto, glede počitnic... Vendar ne glede na to, kako močno se trudimo odgovoriti na vprašanja, pravega odgovora zaenkrat ne pozna nihče.

Kako se torej soočiti s čustvi, ki se trenutno kopičijo v nas? Kako premagovati tesnobo? Kdo nam lahko pomaga, kadar potrebujemo odgovore?

V nadaljevanju navajam učinkovite načine za premagovanje "negativnih" čustev. Vseeno pa želim poudariti, da imajo vsa čustva, s katerimi se trenutno soočamo, prilagoditveno vlogo in iz tega vidika nikakor niso negativna. Doživljamo jih kot neprijetna, vendar nam pomagajo preživeti, zato je prav, da jih občutimo in izražamo.

1. Iskanje pozitivnih plati

Strah in anksioznost lahko premagamo tako, da spremenimo naše mišljenje o trenutni situaciji. Kljub temu, da ima trenutna karantena izrazito negativni predznak, lahko poiščemo pozitivne plati trenutnega dogajanja. Morda je Zemlja potrebovala čas zase in je prav, da se "spočije". Morda smo ljudje potrebovali lekcijo, da bomo zdaj bolj pazili na okolje. Morda pa nam izolacija koristi, da ponovno stopimo v stik s samim seboj; da okrepimo družinske vezi; da dokončamo vse tiste stvari, s katerimi smo odlašali...

Bodimo pozitivni in bodimo hvaležni.

2. Sobivanje

Ker trenutno večina časa preživimo doma, se soočamo z novo situacijo, na katero nismo bili pripravljeni. Nekateri se soočate s stanovanjsko stisko in nimate prostora za zasebnost. Nekateri niste navajeni, da starši delajo od doma in je interakcij kar naenkrat preveč. Težav je še in še. Zato je pomembno, da naredite načrt kvalitetnega sobivanja:

- Ustvarite rutino, dnevni urnik in se ga držite.
- Razdelite si opravila, da ne bo prišlo do nesporazumov.
- Določite pravila vedenja.
- Vnaprej načrtujte opravke za tekoči teden.
- Pogovarjajte se med seboj in pazite, da ne pride do šuma v komunikaciji.
- Prestavite velike prepire in se osredotočite na trenutno dogajanje.
- Bodite potrpežljivi: skušajte odreagirati premišljeno.

3. Osredotočanje na "tukaj in zdaj"

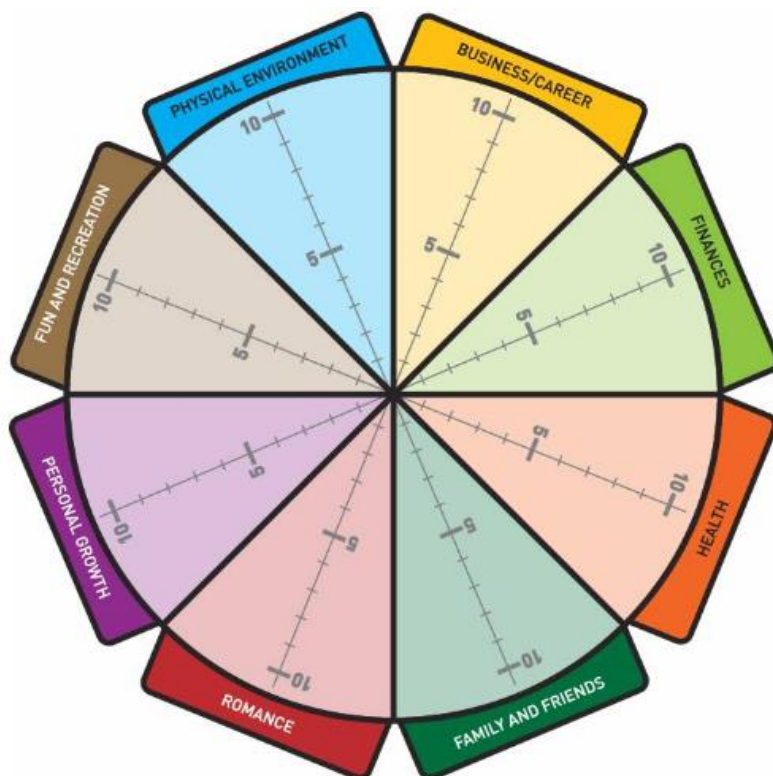
V trenutnih razmerah je najbolje, da se osredotočimo na *"ta trenutek"*. Le tako bomo v kontaktu s samim seboj. Veliko skrbi je trenutno osredotočenih na prihodnost: kaj bo; kdaj bo mimo; kako bom odšel na morje,...

Žal pa so takšne skrbi odveč, saj nad dogajanjem trenutno nimamo kaj dosti kontrole. Ravno občutek pomanjkanja nadzora nad situacijo pa je tisti, ki nam povzroča največ stresa. Vendar še vedno lahko kontroliramo sami sebe! Neposredno lahko nadziramo le svoje misli in dejavnosti ter izbiramo tiste cilje, s katerimi zadovoljujemo svoje potrebe. Torej, če se želimo počutiti bolje, moramo spremeniti naše mišljenje, kajti z mišljenjem lahko spremenimo vedenje in posledično tudi naše počutje.

4. Izražanje misli in čustev

Predhodno aktivnost lahko nadgradimo s tem, da svoje misli in čustva izrazimo. Najboljši način je pisanje dnevnika. Zdaj je idealen čas, da vse svoje dileme, strahove, skrbi,... izlijete na list papirja. Ko čustva in misli zapišemo, jih predelamo na drugačen način. Dnevnik nam pomaga kronološko slediti našemu počutju in hkrati uravnavati naša čustvena stanja. V pomoč pri

vrednotenju pomembnih življenjskih kategorij, pa vam je lahko "življenjsko kolo". Spodnja shema vam lahko pomaga pri tem, katere potrebe so trenutno prikrajšane in katere ne. Na podlagi samo-analize lahko razmislite na kakšen način bi te potrebe še lahko zadovoljili. Npr. če nimate zadovoljene potrebe po druženju, lahko organizirate spletni klepet s sošolkami. Poskusite lahko programe: Skype, Zoom, FaceTime,...



5. Pomagaj drugim – pomagaj sebi

Ena izmed najbolj pomirjajočih aktivnosti v trenutnem kaotičnem obdobju, pa je zagotovo pomoč drugim. Pomislite kako bi lahko bili koristni? S čim lahko pripomorete? Zagotovo že s tem, da se strogo držite ukrepov in ostajate doma. Morda pa imate kakšno posebno zmožnost, sposobnost ali lastnost, s katero lahko še dodatno pomagате. Razmislite! V tem času je namreč zelo pomembno, da krepimo tudi lastno samozavest.

6. Relevantni viri

Glede na to, da nas vsak dan znova spremlja na tisoče medijev in poplava novic z vseh koncev sveta, je bolje, da informiranost nekoliko omejite. Seveda je pomembno, da dogajanje spremljate, vendar do te mere, da v vas to ne vzbuja anksioznosti. Določite svoj urnik poslušanja medijev in omejite se na verodostojne vire. Na strani NIJZ lahko najdete informacije, ki so podprte s strani strokovnjakov. Prilagam še nekaj virov:

- <https://safe.si/novice/dobro-premisli-preden-verjames-cisto-vsaki-objavi-o-koronavirusu>
- Koronavirus (SARS-CoV-2) – [ključne informacije](#).
- [Spremljanje koronavirusa](#) SARS-CoV-2 (COVID-19).

7. Sproščanje

Če čutite tesnobo na telesni ravni (težave s spanjem, bolečina v prsnem košu, pospešen srčni utrip, glavobol, vrtoglavica), je pomembno, da začnete s tehnikami sproščanja. Takšnih tehnik je veliko in ni vsaka primerna za vsakega. Lahko poskusite z jogo, vizualizacijo (npr. v mislih odpotujete na nek varen kraj), trebušnim dihanjem, progresivno mišično relaksacijo (stiskanje in sproščanje mišic), čuječnostjo, športom... Prilagam nekaj povezav, kjer so omenjene tehnike podrobneje razložene.

<https://www.youtube.com/watch?v=0Ua9bOsZTYg&t=110s>

<https://www.youtube.com/watch?v=Sq7fo4Ufcjg>

<https://www.youtube.com/watch?v=kdLTOurs2IA>

8. Psihosocialna pomoč v stiski

Včasih pa je stiska prevelika in potrebujemo pomoč. Pomembno je, da si to priznamo in da pomoč sprejmemo. Morda bo dovolj le pogovor z bližnjo osebo. Morda pa bi vam na vašo vprašanja in dileme znal bolje odgovoriti usposobljen strokovnjak. Prilagam nekaj povezav do kontaktov psihosocialne pomoči v času koronavirusa.

- Tom telefon (116 111): Deluje vsak dan od 12. do 20. ure. Kadarkoli jim lahko napišeš tudi e-pošto na tom@zpms.si ali se oglasiš v njihovi spletni klepetalnici <https://www.e-tom.si/stopi-v-stik/>
- Klic v duševni stiski 01 520 99 00 (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj)
- Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik 116 123 (24 ur/na dan, vsak dan).
- Svetovalnica Kameleon: <http://svetovalnicakameleon.si/>
- SOS telefon (za žrtve nasilja) 080 11 55, in to ob delavnikih od 12. do 16. ure in od 19. do 22. ure, ob vikendih in praznikih pa od 18. do 22. ure.
- Unicef Slovenija odpira telefonsko varno točko na številki 031 510 200, in sicer vsak dan od 9. do 17. ure.
- [#tosemjaz](#) – spletni portal, namenjen otrokom in mladostnikom;
- [Med.Over.Net](#) – spletni portal na temo zdravja, duševnega zdravja in drugih področij;
- [NeBojSe](#) – spletni portal Društva za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami DAM;
- Strokovnjake Zdravstvenega doma Ljubljana lahko pokličete na telefonsko številko 051 684 253 vsak delovnik od 7. do 20. ure oziroma pišete na e-naslov: psiholoska.podpora.covid19@zd-lj.si.
- Ozara - Pokličete jih lahko od ponedeljka do petka med 8. in 15. uro na telefonski številki 070 550 669 ali pišete na e- naslov: janja.jurecic@ozara.org.
- Center za psihološko svetovanje Posvet (naročanje med 10:00 in 16:00 uro na številko 031 704 7076)
- Več kontaktov: <https://val202.rtvspo.si/2020/03/telefonske-stevilke/>
- Več virov pomoči je tudi na zadnjih straneh publikacije [Kam in kako po pomoč v duševni stiski](#).

Klara Vrbnjak, šolska psihologinja