

KAKO SE SOOČATI S STISKAMI V ČASU POUKA NA DALJAVO

V zadnjem času je naš način življenja zelo spremenjen. Pouk poteka preko interneta, dneve preživljamo z manj osebnega stika s prijatelji in vrstniki, morda v skrbeh za svoje zdravje in zdravje svojih bližnjih, ob spremenjeni dnevni rutini, ki nam je dajala občutek varnosti in svobode. Vse to vpliva tudi na naše psihično počutje.

Pojavijo se lahko:

- **Strah in anksioznost:** lahko ste zaskrbljeni, da bi se okužili z virusom Covid-19 ali da bi se okužil kdo od ljudi, ki so vam blizu. Lahko vas postane strah dogodkov, ki so nerealni in doživljate tesnobo dlje časa, ne da bi vedeli, zakaj.
- Nekateri ljudje imajo lahko težave s **koncentracijo, spanjem ali opravljanjem vsakodnevnih obveznosti.**
- **Potrto in dolgčas, osamljenost.**
- **Jeza in razdražljivost:** Izguba občutka osebne svobode, ki je lahko posledica izolacije in karantene, lahko vodi v doživljanje jeze ali zamere do tistih, ki so izdali ukaze za izolacijo ali do ljudi, ki so bili ali so okuženi z virusom. Razdražljivost zaradi ujetosti v omejen prostor in strahu pred neugodnim razpletom dogodkov ter nezadovoljstvo zaradi večjega števila ur skupnega življenja in različnostmi med družinskimi člani lahko vodita v medsebojne spore.
- **Stigmatiziranost:** Če ste zboleli vi ali kdo od vaših družinskih članov, se lahko soočate s stigmatizacijo, ker se ljudje bojijo, da bi se okužili, lahko vas krivijo za izgubo svojega občutka varnosti in so zaradi občutkov ogroženosti sovražni do vas.

Spremembe psihičnega počutja so do neke mere normalna reakcija na socialno izolacijo. Ni potrebno, da se jih ustrašimo, dobro pa je vedeti, kako si v takem obdobju lahko pomagamo.

Povzeli sva nekaj priporočil Zbornice kliničnih psihologov, ki so lahko v pomoč pri obvladovanju fizične distance v socialnih odnosih in dodali še nekaj svojih:

- **Vnaprej načrtujte preživljanje svojega časa. Vzpostavite dnevno rutino in ji sledite,** pomaga nam namreč vzdrževati občutek reda in smisla ter nadzora nad situacijo. V rutino vključite dnevne aktivnosti kot so delo, učenje, telesna vadba, skrb za zdravo prehrano...
- **Omejite spremljanje novic na najnujnejše in najbolj zanesljive vire informacij.** Dnevno spremljanje novic je odgovorno in pomembno za ustrezno ravnanje. Nikakor pa ni potrebno ves čas slediti medijem, družbenim omrežjem, internetnim forumom in ostalim virom informacij ter se ukvarjati samo s Covid-19. Prevelika izpostavljenost novicam in družbenim omrežjem glede virusa lahko zelo poveča občutke strahu in tesnobe. Izogibajte se virom, ki poročajo senzacionalistično in objavljajo izključno negativne vidike dogajanja ter poiščite tudi pozitivne novice (npr. o ljudeh, ki svoj prosti čas posvetijo skrbi za druge...).

- **Ostanite povezani z bližnjimi preko telekomunikacijskih sredstev.** Uporabljajte telefonske pogovore, sms sporočila, video klice in konference ter družbena omrežja za to, da ostajate v stiku s svojimi najbližjimi. Povežite se z ljudmi, ki so v podobni situaciji kot vi.
- **Pomagajte drugim,** na kakršenkoli varen način. Pomagajte tudi svojim družinskim članom pri domačih opravilih.
- **Poskušajte sprejeti, da so spremembe del življenja.** V življenju so obdobja, ko doživljamo prijetne spremembe, včasih pa tudi neprijetne. Velikokrat se ravno v obdobjih, ko smo prisiljeni izstopiti iz varne cone udobja, naučimo pomembne življenjske lekcije, ki nam pomagajo celo življenje.
- **Poskrbite za zadostno količino spanja, uravnoteženo prehrano in telesno dejavnost.** Redno se gibajte v naravi, seveda skladu z navodili vlade. Narava sprošča, pomirja in krepi imunski sistem. Prehranjajte se zdravo; to dodatno pomaga k dobremu psiho-fizičnemu počutju (izogibajte se pretiranemu uživanju sladkorja, pitju alkohola in drugim psihoaktivnim substancam, uživajte čim več zelenjave, sadja in sveže pripravljenih obrokov).

Uporabne psihološke strategije za obvladovanje stresa in pozitivno naravnost v kriznih razmerah

- **Osredotočite se na to, kaj lahko naredite dobrega in koristnega zase in za svoje bližnje** Ne razmišljajte in ne pogovarjajte se o najbolj katastrofalnih mogočih izidih. Če ste zelo tesnobni in zaskrbljeni, vam lahko pomaga to, da se zamotite s prijetnimi aktivnostmi. Pokličite prijatelje, pomagajte jim, pomagajte družinskim članom. Glejte filme, serije, zanimive dokumentarce, berite kaj zanimivega in prijetnega, rešujte miselne uganke, igrajte družabne igre. Pogovarjajte se tudi o drugih stvareh, načrtujete, kaj boste počeli po koncu izolacije, naj Covid-19 ne bo edina tema pogovorov. Koristno je lahko, da si določite čas za zaskrbljenost. Določite del dneva, ko boste do 20 minut razmišljali o bolezni in njenih posledicah, ostali del dneva pa misli o bolezni odženite stran oz. jih odložite na vnaprej določen čas. Morda vam zveni nenavadno, ampak če boste pri tem dosledni, se bo čas neprijetnega razmišljanja sčasoma avtomatično zmanjšal.
- **Za sprostitev in pomiritev izvajajte sprostitvene tehnike,** dostop do teh najdete na spletu (YouTube, različne aplikacije z dihalnimi in drugimi sprostitvenimi tehnikami).
- **Če začutite strah, napetost, stisko,** se pogovorite z domačimi, pokličite prijatelje preko različnih medijev. Začutili boste, da niste sami in da marsikdo doživlja podobno kot vi.
- 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.** V nadaljevanju je na voljo nekaj kontaktov. Če ste že prej obiskovali psihologa ali psihiatra, se poskušajte dogovoriti za nadaljevanje obravnave preko telekomunikacijskih sredstev.
- **Redno izpolnjujte svoje šolske obveznosti,** ne le zaradi znanja, ki ga boste dobili; na ta način boste ohranili tudi učno kondicijo in zmanjšali negativne misli, obenem pa je to priložnost, da ostanete povezani z vašimi profesorji in sošolci. Uporabljajte različna družbena omrežja in aplikacije za skupinsko učenje, medsebojno pomoč, nasvete, pogovore.

Predlogi, kam se lahko obrnete po pomoč :

- <https://www.skzp.si/covid-19/kam-po-pomoc-otroci/>
 - <https://www.skzp.si/covid-19/kam-po-pomoc-odrasli/>
 - <https://www.nViVjz.si/sl/kako-obvladovati-stres-zmanjsati-obcutke-strahu-panike-in-zaskrbljenosti-zaradi-koronavirusa-covid>
 - <https://www.nijz.si/sl/strokovnjaki-s-podrocja-dusevnega-zdravja-v-casu-epidemije-koronavirusa-na-voljo-za-brezplacne>
- Vključitev v delavnice:

1. V sredo, **2.12.2020 bodo preko spleta** začele s srečevanjem **podporne skupine**, namenjene mladostnikom in mladostnicam, ki se v trenutni situaciji socialne izolacije in negotovosti soočajo s čustveno stisko, osamljenostjo in življenjskimi izzivi, ki jih ovirajo pri doseganju ciljev na področju šolskega dela in na splošno. Mladostniki bodo v skupini spoznali in razvijali veščine reševanja težav, učinkovite komunikacije, soočanja z neprijetnimi mislimi in čustvi ter bolje spoznali sebe, svoje želje in interese. Hkrati pa bodo dobili priložnost, da razširijo svojo socialno mrežo in vidijo, da se soočajo s podobnimi izzivi in niso sami.

Skupina se bo preko spleta srečevala vsak teden ob **sredah ob 18.00** in bo obsegala **8 srečanj**. Prvo spoznavno in informativno srečanje je brezplačno. Skupina šteje od 6 do 10 članov. Mladostniki se na srečanje lahko prijavijo preko spletne strani www.mladostniki.com ali pišejo na mladostniki@gmail.com. Lahko spremljajo tudi na:

Facebook strani: <https://www.facebook.com/mladostniki>

Instagram profil <https://www.instagram.com/mladostniki/>

Skupino vodita psihologinji Nina Rozman in Katja Molek, obe z večletnimi izkušnjami s psihološko obravnavo mladostnikov in njihovih staršev v okviru zdravstva.

Mladostniki se lahko vključijo tudi v individualno psihološko obravnavo, v kolikor si to želijo ali pa se v skupini težje razkrivajo.

2. Na Fakulteti za družbene vede znotraj **mednarodnega projekta »MeWe«** izvajajo delavnice za mlade med 15. in 17. letom, ki so se v družini oziroma domačem okolju že srečali z boleznijo (kronično, akutno, duševno, rakom itd.), oviranostmi (gibalna oviranost, slepost/slabovidnost, gluhost/naglušnost ipd.), odvisnostmi, učnimi težavami bratov in sester in podobno. Mladostniki, ki se znajdejo v takšni situaciji, so bolj obremenjeni kot njihovi vrstniki.

V sklopu 7-ih delavnic, ki potekajo v online okolju, se boste lahko naučili tehnik sproščanja, načinov, kako se spoprijemati z negativnimi občutki ali mislimi, ter se povezali z vrstniki širom cele Slovenije, ki imajo podobne izkušnje kot vi. Delavnice potekajo **1x na teden** po približno 1 uro, uro in pol v **majhnih skupinah**. Delavnico vodita dva mlada izvajalca.

Dodatne informacije lahko dobiš na naslovu karina.sirk@fdv.uni-lj.si, lahko pa napišeš tudi sms na številko: **070 313 0240**

Klikneš na povezavo <https://www.1ka.si/a/297638>, rešiš kratek vprašalnik in se s tem direktno prijaviš na delavnice.

Upava, da se bo naše šolsko življenje čim prej preselilo nazaj v prostore Šolskega centra Postojna.

Lep pozdrav,

Marija Pirih in Teja Tomšič

Svetovalna služba