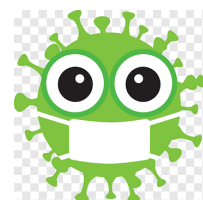


KAKO SE SPOPASTI S STRAHOVI IN SKRBM?

Prišli smo do situacije, ko je bližina drugega za nas lahko nevarna. Znašli smo se v hišni izolaciji, ki nekatere med nami močno obremenjuje. Za prilagoditev na novo situacijo pa ljudje potrebujemo čas. V tem prispevku ti želim ponuditi nekaj nasvetov kako se lažje prilagoditi na trenutno stanje in premagati strah v zvezi s COVID-19.

POSKRBI ZA SVOJE ZDRAVJE

Pomembno je, da veš, da bo trenutne situacije enkrat konec. Vsi vemo kako moramo poskrbeti, da se virus ne širi – redno si umivaj roke in upoštevaj navodila glede socialne izolacije. Načrtuj kaj vse boš počel, ko se bo življenje vrnilo v stare tirnice.



Pomembno je predvsem to, da se umakneš od medijev, ki med ljudmi širijo paniko. Neprestana izpostavljenost sporočilom medijev nas lahko prične močno obremenjevati. Odloči se kateri medij boš spremljal in se osredotoči še na druge (pozitivne) stvari.

Prav je, da si na tekočem s trenutnim stanjem, a ni potrebno, da si »preokupiran« z informacijami. Manj je lahko več!

OMEJI SPREMLJANJE MEDIJEV

VZDRŽUJ STIKE S PRIJATELJI

Kljub temu, da se trenutno ne smeš družiti s prijatelji, to ne pomeni, da z njimi ne smeš imeti stika. Pokliči jih! Dogovorite se za video klic.



Sedaj je vsak dan v tvojih rokah. Načrtuj ga. Naredi urnik. Drži se ga. Konec dneva se boš veliko bolje počutil, ko boš videl, da si opravil svoje šolske obveznosti. Na ta način boš imel občutek nadzora nad situacijo.

NAČRTUJ SVOJ DAN

OBVLADAJ SVOJA ČUSTVA IN MISLI

V trenutni situaciji smo vsi negotovi, zmedeni, jezni, nemirni, zaskrbljeni ... s temi čustvi ni nič narobe. Prav pa je, da se poglobiš vase, ozaveš svoje strahove in čustva ter se o njih pogovoriš z drugimi.

Nenehno razmišljanje in premlevanje situacije vodi k še večjemu stresu. Zato že vnaprej razmisli in si pripravi dejavnosti s katerimi se boš zaposlil, ko se bodo pojavile te misli.

