KORONA VIRUS OKROG NAS IN V DRUŽINI - PSIHOLOŠKI NASVETI

Trenutna krizna situacija vpliva na vse vidike življenja. Negotovost in strah pred neznanim sta trenutno prevladujoča kolektivna občutka in predstavljata povod za razmisleke, ki nas lahko v družini povežejo ali razdvojijo. Slednje se zgodi predvsem v primerih, kadar pri komu prevladujejo strah in duševne stiske, zato ni odveč povzeti že slišane smernice.

1. DOGAJANJE POSTAVIMO V PERSPEKTIVO
Ogroženo zdravje naših bližnjih in nas samih nam vzbuja občutke strahu in nezaupanja, ki jim lahko sledijo tudi razdražljivost, jeza in iskanje krivca. Zato je pomembno, da se najprej umirimo, saj šele v stanju umirjenosti lahko razmišljamo o dejstvih in ukrepih.

Kako se umirim?
Naše dihanje vpliva na naše razpoloženje, misli in vedenje, zato si lahko večkrat na dan vzamemo kratek mentalni odmor. V treh minutah si lahko osvežimo perspektivo in se sprostimo:
1) Zapremo oči in pozornost usmerimo na dogajanje v nas; naše misli, telesne občutke, razpoloženje in čustva. Samo opazujemo, ničesar ne poskušamo spremeniti.
2) Kje čutimo svoj dih? Je to v nosu, prsnem košu ali na območju trebuha? Kakšen je zrak ob vdihu? Hladen, vlažen, ali morda zaznavamo vonj?
3) Pozornost usmerimo na celotno telo; morda opazimo spremembe, napetost v določenih delih ali sproščenost mišic. Začutimo stik s tlemi, zaznamo okolico in odpremo oči.

Svetujemo, da v času ko smo več doma, uvedemo način umirjanja kot redno prakso. Tako bomo lažje postopali v primerih nesoglasij v družini in spremljajočih močnih čustev.

2. UPORABIMO ZAUPANJA VREDNE VIRE IN SLEDIMO TEM VIROM
- WHO: https://www.who.int/emergen…/diseases/novel-coronavirus-2019,
- NIJZ: https://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov

3. POGOVOR O SPREMEMBAH DRUŽINSKEGA ŽIVLJENJA
Uporabite lahko sledeče teme:
- Kakšni bodo izzivi družinskega življenja v tej situaciji? (Npr. običajno ne preživljamo toliko časa doma in v takšnem številu, zato bo potrebno omogočiti vsakemu članu svoj »mir«)
- Kako smo živeli do sedaj? (Npr. zakaj je pomembno skrbeti za imunost z zdravo in uravnoteženo prehrano, se ukvarjati s športom, si vzeti trenutek zase, ustvarjati?)
- V čem je vsak od družinskih članov še posebej dober in kako lahko s to prednostjo sedaj pomaga? (Npr. bolj občutljiv član družine naj skrbi za opozarjanje, ustvarjalni člani naj predlagajo aktivnosti, duhoviti člani naj poskrbijo za smeh, digitalno spretni naj ostale člane seznani z možnostjo digitalnega stika s svetom itd.)
- Kakšne so skrbi in pričakovanja ter vloge vsakega od članov? (Npr. skrbi povezane s strahom pred izgubami bližnjih, pričakovanja v povezavi s pomanjkanjem bližine prijateljev itd.)

4. S SVOJIM BLIŽNJIM SE POGOVARJAMO NA USTREZEN IN STAROSTI PRIMEREN NAČIN
Bodite iskreni glede svojih razmišljanj in občutkov. Samo z iskrenostjo lahko ohranimo zaupanje v odnosih. Strah lahko pomagamo obvladati tudi s tem, da osebna higiena in spremembe utečenega neprimernega vedenja (npr.: točenje goriva, plačevanje z gotovino in kartico itd.) postanejo možnost nadzorovanja okužbe.

Pri otrocih uporabljamo konkretne razlage (npr. kako naj si umiva roke, kdo so ranljive skupine v bližnji okolici, slikovite razlage delovanja virusa: https://www.youtube.com/watch?v=R-JbDMYmAQM).
V pomoč so dnevne navade, določen ritem, kar lahko na novo ustvarimo ter utrjujemo že utečene

dobre rutine. Struktura dogajanj namreč omogoča občutek varnosti, kar je v tem trenutku zelo pomembno zagotavljati.
Z otroki se pogovarjamo o prostočasnih aktivnostih - kaj bodo počeli, skupaj z njimi načrtujmo in jim pomagajmo, da bo prosti čas, ki ga bodo preživeli doma, kakovosten in ustvarjalen. Razvojna psihologinja dr. Marjanovič Umekova poudarja, da se je z otroki zdaj treba posebej veliko pogovarjati in jim razložiti, da se zaradi virusa ne moremo objemati, prijemati, delati v skupinah, obiskovati prijateljev, starih staršev (https://www.delo.si/…/otroci-naj-ne-hodijo-v-varstvo-k-star…). Njihovo pripravljenost da sprejmejo te spremembe pa jim lahko osmislimo kot njihovo pomoč v trenutnem položaju.

Svet mlajših otrok je zelo drobčkan, zato je pomembno da se z njimi pogovarjamo o članih družine in ne o državah in globalnem dogajanju. Informacije o globalnem dogajanju jih lahko samo vznemirjajo in jih ne morejo ločiti od fantazijskega sveta. Več o tem, kako se pogovarjamo z otroki, lahko najdete na sledeči povezavi: https://casoris.si/kako-govoriti-o-koronavirusu/.

S starejšimi odraslimi in starostniki bodimo potrpežljivi, ponavljajmo razlage in pomagajmo razmišljati o njihovih utečenih vedenjih, ki jih lahko nepremišljeno izpostavijo okužbi (npr.: vsakodnevno zahajanje v sosednjo trgovino po drobnarije je marsikateremu starejšemu edini družabni dogodek dneva, povezava z družbo). Spreminjanje navad je za starejše veliko težje, potrebujejo nežno in dobrohotno opominjanje. Strogost ali grožnje, kaj se bo sicer zgodilo, nimajo toliko učinka kot potrpežljiva in vztrajna sočutna razlaga. Sicer pa se starejšega z grožnjami poslabšanja zdravja in smrtjo marsikdaj sploh ne prestraši. Lahko nam bo odgovoril: »No, saj je čas da grem, kar naj se zgodi - pusti mi moje veselje«.

Ljudje, ki imajo težave v duševnem zdravju, so lahko sedaj bolj negotovi in s tem dovzetni za poslabšanje duševnega stanja. Pomembno je, da jih podpiramo in razumemo; tako kot so v običajnem ritmu življenja njihovi odzivi drugačni, bodo verjetno tudi sedaj.

V tem trenutku povežimo vsa spoznanja, ki so se nam pojavila v življenju - sedaj lahko vplivajo na našo človečnost. Na preizkušnji je povezovalnost, skrb za drugega; ne le v družini, tudi za neznanca.

Besedilo pripravile:
Miša Bakan, mag. psih.
Maja Gostič, mag. psih.
Hana K. Č., mag. psih.
Urška Lunder, dr. med. strokovnjakinja za paliativno oskrbo
dr. Anja Simonič, univ. dipl. psih., spec. klin. psih.