

KAKO SAČUVATI 'ZDRAVU GLAVU' (I SRCE) ZA VRIJEME IZOLACIJE/KARANTENE?

POSTED ON **MARCH 19, 2020** BY **ZPDADMIN**

ZA ZPD PISALA JASMINKA MUŽINIĆ SABOL

Izolacija i karantena su tijekom ove epidemije ključne metode epidemiologa kako bi, koliko je to moguće, upravljali širenjem zaraze i opterećenjem na zdravstveni sustav. Tu spadaju samoizolacija, karantena za putnike, izolacija i ostajanje doma.

Svako od toga je ispunjavanje društvene obaveze – vaš način na koji možete **doprinjeti tome da se zaraza ne širi i da se štiti zdravlje**.

Ostajanje doma predstavlja **nekima izazov** i čak ugodnu promjenu, a **drugima čak dramatični preokret normalnog dnevnog ritma** i načina življenja. Mnogima je i sama promjena rutine stresna, a zatim pritisak dodaju odvojenost, restrikcije na kretanje (odabrane ili zadane), boravak uglavnom u zatvorenom.

Strah, nemir, tuga, ljutnja, zbuđenost – sve su to normalne reakcije na epidemiju i izolaciju ili karantenu – normalne i zdrave ljudske emocije u susretu s nepoznatim iskustvima.

Na kratko vrijeme će vas te emocije aktivirati, pokrenuti, podržati racionalni zdravorazumski oprez, fokusirat će vam ponašanje i pomoći u nošenju sa situacijom. Međutim u trajanju nekoliko dana ili tjedana, te emocije bi se stalnim ponavljanjem mogle 'zgsunuti' pa je potrebno disciplinirano i aktivno **čuvati 'zdravu glavu' i srce**.

Potrebno je **stalno i dosljedno davati protutežu nemiru i neugodi** koji bi se mogli kumulirati kroz ovo uistinu stresno vrijeme. Zato je iznimno važno organizirati si **dnevni ritam, zdrave rutine kojima ćete njegovati svoje zdravlje i umanjiti si nevolje** – izvucite iz ormara svoje dobre navike za koje prije možda niste imali vremena i razvijte nove:

1. Pažljivo s vijestima i informacijskim preplavlivanjem

Naravno, budite informirani, ali birajte izvore i količinu izloženosti.

Ukoliko vas vijesti uznemiruju ili zbunjuju, ali i ukoliko se 'dobro nosite sa svime' **ograničite vrijeme koje provodite slušajući i čitajući novosti**. Novosti se ubrzano pune i obzirom da se radi o pandemiji, tempo informiranja i objavljivanja je pojačan. Uznemirujuće vijesti mogu postati dosljedni okidač stresa. Pogledati vijesti dva puta dnevno je sasvim dovoljno za neophodno informiranje.

Zapravo, **ograničite si vrijeme na 'ekranima'** (osobito neposredno prije spavanja – sklonite mobitel ili tablet, ugasisite tv – radije čitajte knjigu).

Ukoliko ste aktivno na društvenim mrežama – odlučite ili na vremensko ograničenje u danu ili pratite samo neke grupe ili ljude, nemojte prelistavati timeline i nagomilavati upijanje tuđih priča i emocija.

2. Organizirajte si nove rutine

Planirajte kako ćete provesti vrijeme – možete si čak napraviti raspored i postaviti podsjetnike na telefonu na pojedine elemente dana (npr. vrijeme za vježbanje)

Slijedite svoje redovne rutine koliko je to god moguće. Ukoliko vam vaša tipična rutina nije ugodna, sada je prilika da je promijenite – npr. ustajte i liježite u skladu sa svojim bioritmom, ili provedite više vremena baveći se nečim za što inače nemate vremena (kreativne aktivnosti, čitanje)

Pratite svoje navike, učite o sebi. Nakon početne tjeskobe ili straha, ljutnje i frustracije, mogli biste naći i zadovoljstvo u novim dnevnim rutinama.

Treba se aktivno boriti protiv toga da vam čitanje novina i gledanje televizije postane glavna preokupacija.

Čime se baviti?

- higijena, kuhanje, vježbanje
- radne i školske obaveze (informirajte se i pomozite u prvim danima za uspostavljanje novog radnog ritma)
- druženje s ljudima online (posebno za djecu i održavanje kontakata)
- bavljenje ljubimcima
- akcije čišćenja i pospremanja u domu
- digitalno čišćenje – uređenje aplikacija, datoteka i slika, fotoalbuma

Neke ideje za obogaćivanje dana: igranje društvenih igara (na stolu ili online), slikanje, crtanje (online tečajevi za akvarel ili crtanje), šivanje, pletenje, uradi sam, aktivnosti relaksacije, sviranje, pjevanje, učenje sviranja novog instrumenta, pisanje, kaligrafija, meditacija, kontemplacija, molitva

3. Povežite se, budite u kontaktu

Zadržite kontakte s prijateljima i članovima obitelji. Sada nam tehnologija u tome uvelike pomaže.

Mnogim odraslima će **osjećaj povezanosti s drugima** biti najvažniji. Uspostavljeni kontakti će osigurati da znamo kako su nama važni ljudi (otkloniti će brigu i neizvjesnost), osigurat će da se ne osjećamo sami ili usamljeni:

- Planirajte susrete online s ljudima koje normalno vidite uživo
- Organizirajte rutinu telefonskih poziva ili kratkih sms provjera s članovima obitelji i prijateljima
- Kako razgovarati? Slušajte i budite suosjećaji. Pokušajte kroz kontakt njegovati ono što imate zajedničko umjesto da jedni drugima pogoršavate negativne poruke i vijesti (naučite zaustaviti ventiliranje, paniku, trolanje – „Nemojmo sad jedni drugima otežavati...“)

4. Ako vas je u kući 'previše'

U obitelji, dok djeca ne idu u školu, i ljudi ostaju doma, sama činjenica da su svi stalno zajedno dodatno će ili ublažiti ili pojačati emocije.

Uspostavite dogovor oko dnevnih rutina (obroci, čišćenje, vježbanje, radne i školske obaveze)

Ključni savjet za obitelji: **Dajte jedni drugima mjesta i vremena** – pronađite vrijeme za aktivnosti koje radite zajedno (pripremanje jela, zajednički obrok, igranje, zajedničko vježbanje) i za aktivnosti kojima se svatko posvećuje sam (čitanje, vrijeme učenja ili rada, kreativnost, tišina, slušanje glazbe). Dobra ravnoteža odvojenog i zajedničkog vremena je neophodna – uz malo dogovora i organizacije može se provesti i u skućenom prostoru.

Dodatno, pročitajte članak Zagrebačkog psihološkog društva o tome **kako pružiti podršku djeci za vrijeme zdravstvene krize** (ožujak 2020)

5. Krećite se

Nedovoljno fizičke aktivnosti može izroditi puno dosade i frustracije, posebno kod inače aktivnih ljudi (osobito djece).

Ustanovite rutinu tjelovježbe kakva god bila moguća – redovito vježbanje, preskakanje užeta, hodanje po stepenicama, čišćenje kuće, plesanje, vježbanje/razgibavanje vođeno online trenerima.

Sunce i svjež zrak, priroda

Svi znamo da je provođenje vremena u prirodi važno za zdravlje. Može vam poboljšati raspoloženje, opustiti vas. Ukoliko ste u zatvorenom prostoru:

- otvorite prozor i prozračite stan ili kuću
- negujte kućno bilje ili cvijeće na prozoru ili balkonu (naručite sjemenje online)
- koristite prirodne materijale za kreativne poduhvate – lišće, cvijeće, koru drveća, sjemenke
- osigurajte ugodno mjesto za sjedenje pored prozora odakle ukoliko je moguće promatrajte ptice ili nebo, drveće ili male životinje
- ako ništa drugo, promatrajte slike iz prirode – na primjer, pregledajte slike dragih izleta i inspirativnih mjesta
- slušajte zvukove iz prirode, ujutro pjev ptica, udaranje kišnih kapi, vjetar

6. Ukoliko ste i inače skloni nemiru

- Ako imate sklonost napadima panike ili nervoze, osigurajte si mirni kutak u kojem se možete primiriti – jednostavnim ritmičnim disanjem (brojanjem trajanja udaha i izdaha), vježbanjem ili meditacijom, širanjem, promjenom sadržaja, igranjem računalnih igara.
- Ukoliko se osjećate sputano, zatvoreno (klastrofobično) – pokušajte se kretati kroz prostor, mijenjati prostorije u kojima se nalazite ili sjesti uz otvoreni prozor. Promatranje neba može vam dati osjećaj prostora.
- Neki ljudi mogu imati tendenciju prema opsesivnim ponašanjima u stresnom trenutku. To se može za vrijeme rizika zaraze vidjeti kao pojačano (kompulzivno) pranje ruku. Ograničite vrijeme provedeno u pranju ruku na npr. 20 sekundi. Relaksacija, vježbe opuštanja i disanja mogu pomoći za umanjivanje tenzije.
- Ukoliko ste tjeskobni ili depresivni, i patite od napada panike ili imate poteškoća – dogovorite si s obitelji ili prijateljima signal 'za upomoć', osigurajte da imate kontakt sa svojim terapeutom ako je moguće.

Načela na temelju kojih su savjeti oblikovani, izvori:

1. The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping, ur. Susan Folkman, Oxford 2011
2. poglavlje Regulating emotions through stressful experiences, Annete L. Stanton
3. Handbook of **self-regulation**, KD Vohs, RF Baumeister, 2004

Izvori vezani uz COVID-19:

WHO Bilješke o brizi za mentalno zdravlje i psihosocijalni aspekti COVID-19 epidemije

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 0(0). [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

POSTED IN **NOVOSTI**

SEARCH

CATEGORIES

Istraživanje mjeseca	Novosti Pojam mjeseca
Psiholog/inja mjeseca	Saznajte Tema mjeseca
Upravni odbor	Vodič

ARCHIVES

March 2020	February 2020
January 2020	December 2019
November 2019	October 2019
September 2019	August 2019
July 2019	June 2019
May 2019	April 2019
March 2019	February 2019
January 2019	December 2018
November 2018	October 2018
September 2018	August 2018
July 2018	June 2018
May 2018	April 2018
March 2018	February 2018

META

Log in