

NAPOTKI ZA OHRANJANJE DOBREGA PSIHIČNEGA POČUTJA V ČASU SPOPRIJEMANJA S SARS-COV-2 (COVID-19)

Ob trenutni epidemiološki situaciji lahko čutite delujoči v občinskih štabih CZ več stresa in obremenitev, kar lahko pomembno vpliva na vaše psihično počutje, vedenje in odločanje.

Zaradi sprememb v delovnem procesu in ob spreminjanju epidemiološke situacije ter s tem povezanimi ukrepi lahko doživljate še dodaten stres zaradi:

- povečanih zahtev delovnega mesta;
- spreminjajočih se navodil za delo, ki zahtevajo veliko prilagajanja in prožnosti;
- strahu pred okužbo pri delu in pred širjenjem okužbe družini in prijateljem;
- zmanjšanih kontaktov s socialno mrežo zaradi povečanega obsega dela in stigmatizacije družbe;
- fizičnih posledic stalne uporabe zaščitne opreme;
- občutka, da dela ne opravite dovolj dobro;
- pomanjkanja energije in časa za skrb zase (prehranjevanje, počitek, spanje, razvedrilo...).

Običajne reakcije, ki jih lahko izkusite v naslednjih dneh, tednih ali celo po umirjanju epidemiološke situacije:

- občutki tesnobe, zaskrbljenosti, panike;
- občutki nemoči;
- občutki otopelosti/ brezbriznosti;
- jeza;
- občutki krivde;
- zmanjšana zmožnost za obvladovanje čustev;
- zmanjšanje želje po komunikaciji z ljudmi;
- občutki utrujenosti, izgorelosti in izgubljanja nadzora nad situacijo;
- pretiranega prevzemanja odgovornosti;
- težave s pozornostjo in spanjem;
- spremembe v apetitu;
- pretirana pozornost na telo in zdravje.

Ob delovanju v Civilni zaščiti boste morda:

- poskušali premagati stres in utrujenost s predanostjo delu, pri tem pa spregledali potrebo po počitku in okrevanju;
- občutili naveličanost/ zasičenost z delom;
- želeli ostati doma;
- težje poiskali smisel opravljanja svojega dela.

Naštete reakcije predstavljajo povsem normalen odziv na trenutno situacijo. Kljub temu se lahko s pomočjo že usvojenih načinov spoprijemanja s stresom uspešno soočate z zahtevami nove situacije. Opremite se lahko tudi z novimi strategijami ohranjanja dobrega psihičnega počutja. Pomembno je, da se doživljanje stresa v čim večji meri zmanjša in obvlada. **Skrb za duševno zdravje je ravno tako pomembna kot skrb za telesno zdravje.**

STRATEGIJE OBVLADOVANJA STRESA

- Na delovnem mestu imejte v mislih, da je trenutno obdobje težko, vendar bo minilo.
- Če dvomite v svoje odločitve na delovnem mestu, se posvetujte z nadrejenimi.
- Delovnih opravil se lotevajte premišljeno in po protokolu, če so za to predpisani.
- Če opazite, da delovnim nalogam niste kos, to sporočite nadrejenim in prosite za zamenjavo.
- Na delovnem mestu poskrbite za krajše odmore, redno in zdravo prehrano ter hidracijo.
- Na delovnem mestu poskrbite, da ste si sodelavci drug drugemu v oporo.
- Načrtujte čas v dnevu za sprostitev in skrb zase.
- Ohranjajte stike z drugimi ljudmi preko telefona, socialnih medijev, elektronske pošte.
- Doma in na delu se osredotočite na stvari, ki jih lahko nadzirate (npr. higiena, dnevne rutine), ter na pozitivne vidike vašega osebnega in službenega življenja.
- Pomislite na načine, ki so vam v preteklosti pomagali ob težkih življenjskih situacijah in jih uporabite.
- Doma bodite redno telesno aktivni, prehranjujte se zdravo, izogibajte se večjim količinam hitre hrane, sladkarij, kofeina, alkohola in tobaka.
- Poskrbite za zadostno količino spanja.
- Pozornost usmerite na to, kaj lahko dobrega in koristnega naredite zase in za svoje bližnje.
- Informirajte se na strokovnih in zaupanja vrednih spletnih straneh.
- Omejite količino časa, ki ga namenite medijem.
- Omejite skrbi, v delu dneva izberite čas, npr. 20 minut, ko boste dali skrbem prosto pot. V tem času naj vaši možgani aktivno razmišljajo in skrbijo glede nastale situacije, v vsem vmesnem času pa skušajte svoje misli nadzirati in jih preložiti na čas, ki ga imate namenjenega posebej zato.
- Uporabite tehnike sproščanja, ki jih lahko poiščete na spletu, na voljo so tudi številne aplikacije (vaje dihanja, postopno mišično sproščanje, vizualizacija, poslušanje bilateralne glasbe s pomočjo slušalk in drugo).

Kako se pogovarjati z otroki o COVID-19?

Otroci opazujejo obnašanje odraslih in se po njih zgledujejo, v njih iščejo pomiritev, zato svetujemo odraslim, da ostanete mirni, z otrokom pa se o nastali situaciji pogovarjajte.

- Otrokom dajte občutek varnosti in kontrole.
- Ne izogibajte se pogovoru o virusu.
- Na vprašanja odgovarjajte na njim razumljiv način; podajte jim prave informacije, prilagodite jih starosti otroka.
- Odgovore podajajte mirno, iskreno in jasno.
- Otrokom dovolite, da govorijo o svojih strahovih, odzovite se na njihove stiske.
- Otroku sporočite, da gre za obdobje, ki bo minilo.
- Otroke učite strategij učinkovitega spoprijemanja z zaskrbljenostjo.
- Poudarjajte in naučite jih higienskih navad in skrbi za zdravje, bodite jim zgled.
- V pogovoru se izogibajte katastrofiziranju in napovedovanju črnih scenarijev.

- Omejite čas pogovora o koronavirusu.
- Omejite njihovo izpostavljenost medijem in informacijam.
- Ohranjajte dnevne rutine oziroma vzpostavite nove glede na aktualno situacijo.

KDAJ POISKATI POMOČ?

Trenutna epidemiološka situacija vpliva na vse nas. Lahko se zgodi, da boste pri soočanju s stresom potrebovali pomoč strokovnjaka. Prepoznajte, če vaša osebna stiska otežuje delo ali pomembno vpliva na vašo učinkovitost.

Znaki, na katere bodite pozorni, so:

- zmedenost;
- znižan obseg pozornosti, težave s koncentracijo;
- težave s spominom;
- težave pri komunikaciji;
- odklanjanje sledenju navodil;
- težave pri sprejemanju odločitev;
- nezmožnost oditi z dela;
- nezmožnost sprostiti se v prostem času;
- nepotrebna in neznačilna tvegana vedenja;
- zloraba drog ali alkohola.

POMOČ, KI VAM JE NA VOLJO:

- **Psihologi Enote za psihološko pomoč Civilne zaščite**, ki jo izvajajo:
 - prek telefona ali drugih aplikacij na daljavo,
 - osebno v vaši organizacijski enoti.

Vaše potrebe sporočite regijskemu štabu CZ oz. izpostavi Uprave RS za zaščito in reševanje.

- V skrbi za duševno zdravje v času epidemije koronavirusa je na voljo telefonsko svetovanje, kar nudijo **psihologi zaposleni v Zdravstvenih domovih po Sloveniji**. Seznam je na povezavi <https://www.nijz.si/sl/strokovnjaki-s-podrocja-dusevnega-zdravja-v-casu-epidemije-koronavirusa-na-voljo-za-brezplacne>.
- Brezplačna telefonska psihološka podpora Društva psihologov Slovenije in Nacionalnega inštituta za javno zdravje ob sodelovanju Enote za psihološko pomoč CZ, Slovenske krovne zveze za psihoterapijo, Združenja zakonskih in družinskih terapevtov ter Združenja psihiatrov pri Slovenskem zdravniškem društvu: **041 443 443** - vsak delovnik od 16.00 do 24.00 in med vikendi od 14.00 do 24.00.