

# COVID-19: Kako uspješno prebroditi kućnu izolaciju i karantenu

## Psihološkom podrškom u izazovnim vremenima

Kućna izolacija i karantena predstavljaju izvanrednu situaciju koju većina ljudi još nije doživjela. Uvedene mjere mogu uticati na psihi i opteretiti dotična lica. Postoje mjere ponašanja koje su jasne, znanstveno istraživane i dokazane kao i mentalne strategije koje omogućuju da savladate situaciju.

Profesionalni savez Austrijskih psihologa (=BÖP) sastavio je ovaj informacijski list na osnovu dotičnih znanstvenih saznanja, kako bi Vas podržao da dobro prebrodite trenutne izazovne mjere. U suštini važi: Svaka osoba je drugačija, svako treba usvojiti savjete koje mu najbolje odgovaraju.

### Opšti i praktični savjeti



#### Zadržite sebi strukturu svakodnevnice!

Struktura pomaže protiv kaosa, daje sigurnost i jača Vas u stresnim situacijama. Strukturu svakodnevnice možemo uporediti sa ritualima: dakle, ne ostanite u pidžami nego ustanite kao i svaki dan, obucite se, pridržavajte se običaja ručavanja, spavanja, rada i učenja. Prilagodite Vašu strukturu dana aktuelnoj situaciji.



#### Prisjetite se jačih strana!

Resursi pomažu da prebrodite krizne situacije. Unutrašnji resursi su sva pozitivna iskustva koje ste imali u životu, svi problemi koje ste već prebrodili i riješili, kao i Vaše jače strane i talenti, sve što imate u vezi s sposobnosti, sklonosti itd. Resursi su izvor snage. Aktivirajte ih i koristite ih.



#### Što konkretnije isplanirajte svakodnevnicu!

Isplanirane radnje sprječavaju gubljenje kontrole i bespomoćnost. Isplaniranim radnjama imate osjećaj da ne gubite kontrolu već da radnje aktivno planirate.



#### Pokrenite se!

Kretanje stvara čuda u glavi i utiče, što je naučno dokazano, pozitivno na našu psihi. Sport je moguće izvoditi i na uskom prostoru: video-snimci u internetu pružaju ideje i programe za trening. Svaka upala mišića je sada uspjeh!



#### Konzumirajte medije svjesno i ciljano!

Činjenice pomažu protiv osjećaja koje se naglo pojavljuju. Pouzdane i jasne informacije pružaju orijentaciju i sigurnost. Međutim, izbjegavajte neprekidno konzumiranje medija.



#### Njeguajte socijalne kontakte preko video-telefoniranja!

Povezanost sa porodicom ili krugom prijatelja stvara oslonac. Koristite za to telefon ili video-funkciju. „Šta je te danas obradovalo?“

**Pomo preko telefona 01/504 8000, helpline@boep.or.at**

Usluga savjetovanja Profesionalnog saveza Austrijskih psihologa pomaže brzo i kompetentno.

**www.psychnet.at**

Psychnet je online informacijski sistem za psihološke usluge strukovnog saveza Profesionalni savez Austrijskih psihologa i psihologinja.



## 1. Mjere protiv straha i velikih briga

U nesvakidašnjim vremenima može doći do novih opterećenja i emocija na koje nismo navikli. Potrebno je vremena da se naviknemo na nove okolnosti i izazove.

### ■ Ograničite konzumaciju medija!

Svjesno oblikujte konzumaciju medija u vezi COVID-19 i ograničite istu. Nije od pomoći već nas opterećuje, ako smo stalno izloženi određenim slikama i informacijama, čak i na ozbiljnim medijima.

### ■ Držite odstojanje od osoba koje paničare!

Ograničite se i odrekните se od čitanja masovno poslanih poruka, mailova, video-snimaka, whatsapp-poruka i objava u socijalnim mrežama u vezi COVID-19.

### ■ Koncentrirajte se na pozitivne stvari!

Koncentracija na pozitivne sadržaje nas smiruje i stabilizira. Razgovarajte sa osobama od povjerenja i pazite na pozitivne sadržaje u razgovoru.

### ■ Suočite se sa Vašim osjećajima!

Svi mi imamo različite osjećaje u ovoj neuobičajenoj situaciji, npr. zbunjenost, strah ili stres. Ti osjećaji su razumljivi, međutim ako ih je previše, preplavit će Vas. Uzmite sebi vremena da se suočite sa tim šta osjećate i da izrazite šta osjećate. Neke osobe napišu osjećaje ili postanu kreativni (npr. crtaju, sviraju ili meditiraju).

### ■ Razgovarajte o Vašim osjećajima!

Ako osjećate potrebu da sa nekim pričate o Vašim osjećajima obratite se nekoj osobi od povjerenja. Ukoliko takva osoba

ne postoji u Vašem bližem okruženju, potražite profesionalnu pomoć, npr. pomoć preko telefona Profesionalnog saveza Austrijskih psihologa BÖP ili kod kliničkog psihologa, koji nude telefonsku pomoć (npr. preko skypa).

### ■ Ograničite mozganje o situaciji!

Mozganje je jedna od puno strategija u ophođenju sa stresnim situacijama. Međutim, ako pretjerate, to može biti kontraproduktivno, pošto proizvodi dodatni stres. Razmislite unaprijed o tome čime da se bavite ako upadnete u mozganje. Radite nešto potpuno drugačije, nešto što Vam godi. Poneko, na primjer, počne da peče kolače, da čita ili da piše knjige.

### ■ Radite jednostavne vježbe za opuštanje!

Strah i opuštanje se ne pojavljuju istovremeno. Prema tome, radite vježbe za opuštanje, to će smanjiti strah. I u internetu možete naći uputstva za vježbe za opuštanje.

### ■ Mislite na to da će situacija proći!

Važno je shvatiti da će izbijanje COVID-19 sigurno proći. Koristite jednostavne mogućnosti da smanjite rizik da obolite, npr. redovnim pranjem ruku i izbjegavanjem bliskog međuljudskog kontakta. Planirajte aktivnosti koje želite izvesti nakon što prođe situacija.

## 2. Mjere za ophođenje sa djecom i mladim osobama



Izolacija je opterećenje. Dakle glavni cilj u izolaciji je što manje stresno prebroditi vrijeme. Izolacija ne služi tome da se poboljša porodica. Odgoj djece ili savladanje konflikata sa partnerom u tom periodu ne trebaju stajati u prvom mjestu.

### ■ Pridržavajte se uobičajene strukture svakodnevnice.

### ■ Planirajte jasne faze za učenje i faze za slobodno vrijeme.

### ■ Definirajte jasno ograničene sate u kojima se svako bavi sam sa sobom.

### ■ Poduzmite zajedničke aktivnosti.

### ■ Stvorite mogućnosti povlačenja, kako bi spriječili odnosno smanjili konflikte.

### ■ Omogućite Vašem djetetu da se fizički kreće u okviru trenutne mogućnosti.

### ■ Izradite zajednička pravila kako najbolje da koristite dobiveno vrijeme.

### ■ Ograničite zajedno sa djetetom „vrijeme ispred ekrana“ za TV, mobilni telefon ili kompjuter.

### ■ Objasnite Vašem djetetu aktuelnu situaciju u riječima koje odgovaraju njegovom uzrastu.

### ■ Prihvatite situaciju ako je Vaše dijete sada Vama privrženije već inače te udovoljite potrebi Vašeg djeteta. Upravo sada dijete treba Vašu sigurnost i zaštitu.

### ■ Odrekните se toga da upravo sada postavljate velike odgajateljske mjere i izbjegavajte kažnjavanje koliko je moguće. Pokušajte pohvalom Vaše dijete pozitivno ojačati i motivirati da se ponaša kako želite.

### 3. Mjere protiv pojavljivanja konflikata



Na tijesnim prostornim okolnostima stvara se takozvani „stres od gustoće“. I zbog neobično mnogo zajedničkog vremena mogu postati konflikti u partnerstvu ili u porodičnom životu. Sve to može izbiti u svađi pa sve do nasilnih radnji.

- Definirajte jasno ograničene sate koje će svako za sebe sam provesti.
- Ostvarite mogućnosti povlačenja za svakog člana porodice.
- Razgovarajte o ljutnji već prije nego što eskalira situacija.
- Prošetajte sami oko zgrade ili u šumi.
- Održavajte svaki dan porodični mini-krizni štab ili konferenciju: Kako je pojedincu, kome je šta potrebno, koje ideje i želje ima pojedinac?
- Budite popustljiviji nego inače, prema sami sebi i prema drugima! To je svakako izazov za sve porodice.
- Ukoliko je potrebno potražite profesionalnu pomoć na odgovarajućim telefonima ili kriznom telefonu kao što je Profesionalni savez Austrijskih psihologa (=BÖP): 01/504 8000. Daljnje informacije o tome možete naći na [www.boep.or.at](http://www.boep.or.at)

### 4. Mjere protiv dosade



Desi se da odjedanput imate neobično puno vremena pošto eventualno ne idete na posao ili se ne možete baviti uobičajenim rekreativnim radnjama. Važno je da uprkos tome stvorite strukturu svakodnevnice i da sebi postavite ciljeve koje možete i postići.

- Predvidite sebi svaki dan fiksne poslove.
- Započnite „projekte“ koje ste do sada pomjerali. I male poslove možete sada obaviti.
- Planirajte tačno jedan najljepši trenutak u danu kojem se možete radovati.
- Ostanite u kontaktu sa ljudima koji su Vam važni. Razmijenite pozitivne sadržaje i planirajte zajedničke aktivnosti za vrijeme nakon karantene.

### 5. Mjere protiv nasilja



Prostorna skučenost, nedostatak mogućnosti povlačenja, nedostatak prisnosti može dovesti do agresije i nasilja. Svjesno i aktivno upravljajte protiv toga da eskalira situacija. Za to imate sljedeće mogućnosti.

- **Prepoznajte i imenujte nasilje. I kod samoga sebe!**  
Nasilje ima razne oblike: udarce, vikanje, podcjenjivanje, duže ignoriranje... Budite iskreni prema samom sebi i reagirajte ako primijetite da sami počinjete da budete potpuno preopterećeni i ako nadalje postajete nasilni.
- **Telefonirajte kako bi rasteretili sami sebe!**  
Telefonirajte sa prijateljem/prijateljicom čak iako je razlog samo da popričate sa nekom drugom osobom. Ukoliko je moguće, udite u drugu sobu. Duboko udahnite i izdahnite. Ako to ne pomogne, obratite se kriznom telefonu kao što je BÖP-telefon u pomoći pod brojem 01/504 8000. Daljnje informacije o tome možete naći u internetu: [www.boep.or.at](http://www.boep.or.at).
- **Nemojte izživljavati nasilje!**  
Negativne emocije, napetost i agresija su normalni u iznimnim situacijama. Nije strašno ako imate agresivne osjećaje prema nekom drugome. Međutim, opasno je tek ako ih izživljavate.
- **Ukoliko se desi nasilje: Razgovarajte!**  
Kada primijetite da druge odrasle osobe u domaćinstvu postaju nasilni – pogotovo protiv djece ili mladih osoba – razgovarajte sa istima. Možda ste u toj situaciji Vi ta jedina osoba koja može da bude zaštita za dijete. Dopustite da Vam se pomogne: putem telefonskog savjetovanja nekog centra za zaštitu od nasilja, savjetovanje za muškarce, centra za zaštitu djece, od telefonske pomoći „Rat auf Draht (= pomoć na žici)“ ili od psihosocijalne službe.
- **Potražite podršku ako ste pogođeni nasiljem!**  
Isto važi naravno ako ste sami pogođeni nasiljem: Tražite pomoć. Ovdje je važno da ne ostanete sami. Niste sami, iako to izgleda tako u situaciji izolacije. Potražite pomoć: kod prijatelja, u ustanovama za savjetovanje, kod telefonskog savjeta neke zaštite od nasilja – ili od centra za zaštitu djece, kod masivnog nasilja tražite pomoć od policije ili kod podrške za djecu i mlade.
- **I prije svega: blagovremeno potražite pomoć!**  
Ne čekajte dok bude kasno: gore navedeni savjeti protiv dosade, protiv straha i briga a prije svega savjete protiv konflikata pomažu u tome kako postupiti sa neugodnim osjećajima koje nastanu u napetim i često skućenim situacijama a sve to prije već što sve bukne u obliku nasilja.