

Психосоцијална подршка



Мали водич за сналажење



Драги ученици и родитељи,

Коронавирус је у средишту пажње у свакој породици и тренутно је саставни део живота сваког од нас и то не само у нашој земљи већ и широм света. У жељи да се лакше носите са актуелном ситуацијом потрудићу да вам дам корисна објашњења и савете.

Шта нам се свима догодило?

Десила се ситуација или догађај од споља (ванредна ситуација ради спречавања ширења вируса), која је код сваког од нас створила осећај да не можемо да се снађемо и не знамо како да се понашамо. Овакве ствари су, нажалост, саставни део живота сваког друштва, али се ретко дешавају. Зову се кризне ситуације или само кризе. Имамо утисак као да нам је живот стављен на паузу до даљњег.



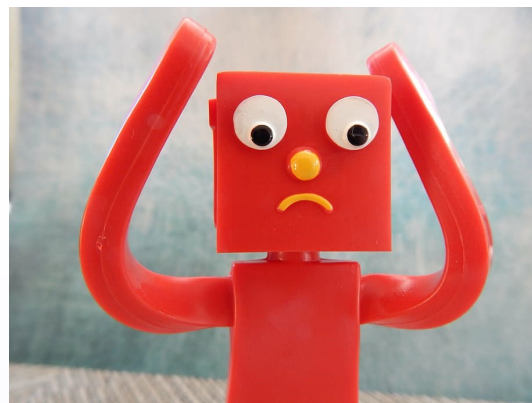
Како се осећамо?

Појава Коронавируса (COVID-19) представља нову ситуацију, уз то многи детаљи још увек нису познати, па је могуће да таква ситуација код свих нас појачава доживљај опасности и страх за сопствено здравље и здравље своје породице и најближих. У свакој епидемији нормално је да се свако од нас осећа уплашено и забринуто. Често можемо осећати тугу, беспомоћност или љутњу. Дакле, наше реакције могу бити веома различите и бурне али је најважније да знамо да су оне нормалне у оваквим околностима и да ће проћи, неће вечно трајати. Наше реакције су нормалне у ситуација која није нормална.



Имамо утисак да нам је живот стављен на паузу до даљњег.

Наше реакције су нормалне у ситуацији која није нормална.



Здравље сваког човека

Реч здравље односи се не само на наше тело већ и на наш ум, нашу душу или психу. Здравље можемо описати као одсуство болести и осећај благостања (сигурности и удобности). Из угла овог описа видимо да нам је тренутно свима помало угрожено здравље и то онај део који се односи на нашу душу. Оно се зове психичко или ментално здравље а важно је исто колико и телесно.

Како да победимо непријатна осећања?

Непријатна осећања победићемо онда када се суочимо са новонасталом ситуацијом, покушамо да се прилагодимо односно навикнемо на нове животне услове (боравак углавном у кући) и прихватимо је као тренутно стање која ће проћи и неће трајати вечно.

Корисни савети за понашање у оваквој ситуацији

- Не слушајте претерано и по читав дан само вести о епидемији на телевизији и друштвеним мрежама.
- Понашајте се одговорно према себи и према другима. То значи да се придржавамо званичних упутстава у вези са превенцијом корона вируса.
- Добро је да своје време расподелимо на разноврсне садржаје: хобије, дружења, одрасли на посао а деца и млади на учење, игру, породицу, на све што иначе чини наш живот.
- Иако већину времена проводимо у кући важно је да не изгубимо контакт са другима. Сваки човек има потребу за дружењем јер нас то чини срећним и испуњава. У новонасталим околиностима велика помоћ су нам друштвене мреже и телефон који нам помажу да будемо у контакту са пријатељима јер потпуна изолација може довести до осећања туге и потиштености.
- Зауставите негативне мисли. Говорите себи да је ваша реакција нормалан одговор на догађања која су већим делом ван вашег утицаја као и да је све ово што доживљавате састави део живота који делите са остатком људи на планети.
- Створите рутину (шаблон дана) и држите је се. Свима нам је то потребно јер нас умирује. Као и иначе и сада направите план када идете на спавање, устајете, обављате своје обавезе (школа, посао), одмарате, опуштате и радите оно што волите. У кућним условима можемо много тога да радимо само што то нисмо до сада баш све и радили. Можемо да пратимо наставу, учимо, радимо домаћи, дружимо се путем друштвених мрежа, читамо, бавимо се хобијима, играмо, дружимо са кућним љубимцем, гледамо филм, серију, слушамо музику, правимо кулинарске специјалитете, дружимо са члановима породице, рекреирамо - радимо вежбе и још много тога,...).



Светлана Стојшин, психолог
ОШ „Иван Гундулић“
Нови Сад