

Duševno zdravje v času epidemije

Poskrbimo za svoje dobro počutje

Epidemija pred nas postavlja posebne izzive in vnaša spremembe v naš vsakdanjik. Spreminja se naša dnevna rutina, več časa preživljamo doma – dom je postal delovno mesto, igralnica ali učilnica, kuhinja in mogoče tudi telovadnica. Ker nad trenutnimi razmerami nimamo nadzora, te za marsikoga lahko predstavljajo velik izziv za duševno in telesno zdravje. Zato je pomembno, da poskrbimo za svoje dobro počutje, kolikor je v naši moči. To lahko storimo tako, da ohranimo ali vzpostavimo vsakdanjo rutino, ki vključuje aktivnosti za krepitev in ohranjanje zdravja.

Vzdržujemo stike z družino, s prijatelji in sodelavci.

Če pogovor v živo ni mogoč, lahko s pomočjo telefona ali druge tehnologije vzdržujemo stike tudi na daljavo. Pogovor z ljudmi nas lahko razbremeni in nasmeji.

Kaj lahko storimo?

Pošljimo pismo, voščilo ali razglednico sorodnikom ali prijateljem po navadni pošti.

Vzpostavimo/Ohranimo dnevno rutino.

Dan in teden si organizirajmo tako, da bomo poleg delovnih ali šolskih obveznosti imeli redne obroke, čas za gibanje in sprostitev, prosti čas, pogovore in počitek.

Kaj lahko storimo?

Načrtujmo si dan, naredimo seznam aktivnosti, ki jih v dnevnu/tednu želimo opraviti, določimo si čas za delo, sprostitev, druženje, gibanje in počitek.

Bodimo telesno aktivni.

Poskrbimo, da smo čim bolj redno telesno aktivni v naravi ali doma. Pomembno je, da si tudi pri delu ali šolanju od doma vzamemo čas za aktivne odmore.

Kaj lahko storimo?

Pojdimo peš v trgovino, na pošto ali v knjižnico, pridružimo se Zimski gibanici na Facebook strani **Zgeni.se**, kjer so zbrani tudi nasveti in videii z vadbami, ki jih lahko izvajamo doma.

Posegajmo po zdravi in uravnoteženi prehrani, ki vsebuje dovolj sadja in zelenjave.

Izogibajmo se prekomernemu uživanju kofeina, alkohola in psihoaktivnih snovi.

Kaj lahko storimo?

Izdelajmo si tedenski jedilnik, poiščimo recept za manj kalorično sladico, preizkusimo nov recept za zdravo malico ...

Poskrbimo za zadostno količino spanja.

Poskusimo vsak dan vstajati in hoditi spat ob približno isti uri.

Kaj lahko storimo?

1 uro pred spanjem počnimo nekaj sproščujočega, berimo knjigo, poslušajmo glasbo, počnimo nekaj, kar nas sprošča.

Vzemimo si čas za sprostitev.

Izberimo aktivnosti, ob katerih se počutimo dobro. Lahko poiščemo nov hobi, se naučimo nove spretnosti ali pa novih tehnik sproščanja.

Kaj lahko storimo?

Vzemimo v roke knjigo, poiščimo online tečaj risanja ali fotografiranja, naučimo se splesti ali nakvačkati šal.

(P)ostanimo solidarni in pomagajmo drugim.

Potrudimo se, da nastala situacija ne bo ogrozila načel solidarnosti in človečnosti. Pomislimo tudi na druge, predvsem na ranljive skupine prebivalstva (npr. socialno ogroženi, starejši idr.), ki potrebujejo pomoč.

Kaj lahko storimo?

Na spletnih straneh ali po telefonu lahko pri različnih humanitarnih in drugih organizacijah (Zveza prijateljev mladine Slovenije, Rdeči križ Slovenije, Škofijska Karitas, Humanitarček, Civilna zaščita idr.) preverimo aktualne dobrodelne akcije ter kje je potrebna pomoč prostovoljcev.

Uporabimo veščine, ki so nam bile v preteklosti že v pomoč v stresnih situacijah in izzivih.

Pomislimo, kako smo se v preteklosti soočali s stresnimi situacijami in izzivi, katere strategije so se takrat izkazale za uspešne in kaj nam je pomagalo, da smo lažje obvladovali svoja čustva in hitreje rešili težave. Poskusimo prenesti te strategije tudi v zdajšnjo situacijo in jih po potrebi prilagoditi.

Obrnimo se po strokovno pomoč, če je stiska prehuda.

Vsak se kdaj počuti slabše ali brez volje. Če slabo počutje traja dlje časa in če prej našteto ne pomaga, poiščimo pomoč. To ni znak šibkosti ali poraza, temveč znak skrbi zase.

Telefon za psihološko podporo ob epidemiji COVID-19

Ker pogovor daje moč.

080 51 00

24 ur, vsak dan. Klic je brezplačen.

Telefonska podpora pa je na voljo tudi v (vašem) zdravstvenem domu.

Zdravstveni dom Murska Sobota: **041 396 192** (ponedeljek, sreda, petek: 8h-12h, torek, četrtek: 16h-20h)

Zdravstveni dom Gornja Radgona: **031 605 078** (vsak delovnik: 10h-12h)

Zdravstveni dom Lendava: **02 57 89 223** (ponedeljek, četrtek: 8h-10h)

Ostala telefonske številke za pomoč v stiski in druga gradiva za psihološko pomoč v času epidemije so dostopna na spletni strani www.nijz.si.

Anja Žurga, NIJZ OE Murska Sobota