

Psihološka pomoć u vrijeme koronavirusa

Besplatni telefon: 0800 303 550

Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije

Mreža telefona po županijama

PSIHOLOŠKA POMOĆ CORONA 2020.	
ZAGREBAČKA I GRAD ZAGREB	091/913-5689, 091/755-4702, 091/784-7558, 091/939-5944, 091/947-8762
KRAPINSKO-ZAGORSKA	091/576-3024
SISAČKO-MOSLAVAČKA	091/781-3627
KARLOVAČKA	091/982-9725
VARAŽDINSKA	091/538-7025
KOPRIVNIČKO-KRIŽEVAČKA	091/596-2660
BJELOVARSKO-BILOGORSKA	091/793-2629
PRIMORSKO-GORANSKA	091/755-0879
LIČKO-SENJSKA	053/882-122
VIROVITIČKO-PODRAVSKA	091/547-8464
POŽEŠKO-SLAVONSKA	091/751-5177
BRODSKO-POSAVSKA	091/753-5677
ZADARSKA	091/900-5577
OSJEČKO-BARANJSKA	091/739-5693
ŠIBENSKO-KNINSKA	091/944-6368
VUKOVARSKO-SRIJEMSKA	091/930-1574, 091/907-4133
SPLITSKO-DALMATINSKA	091/515-7404
ISTARSKA	091/984-9184
DUBROVAČKO-NERETVANSKA	091/544-4433
MEDIMURSKA	091/941-5114



Psihološka samopomoć u samoizolaciji ili karanteni

- Informirajte se** o aktualnoj situaciji s koronavirusom, ali nemojte neprekidno pratiti samo vijesti o koronavirusu. U svijetu se ipak događaju i mnoge pozitivne promjene, pa se informirajte i o njima kako biste svoju pažnju preusmjeravali na različite sadržaje.
- Slušajte preporuke i savjete stručnjaka;** to je puno važnije nego što o svemu misli susjed ili prijatelj, jer svatko od njih ima svoje mišljenje koje ne mora biti utemeljeno na činjenicama. Zapravo, ljudi su skloniji pažnju više posvetiti negativnim i prijetećim informacijama (npr. o broju zaraženih i umrlih), a premalo se usmjeravaju na one pozitivne (o tome kako većina nas neće oboljeti, a ako tko i oboli, velika je vjerojatnost da će ozdraviti). Važno je razumjeti kako rizik od obolijevanja postoji, ali ne treba ga precjenjivati i preuveličavati jer tada dolazi do prekomjernog straha, čak i panike koja dovodi do nepromišljenih postupaka (impulzivnog i prekomjernog kupovanja zaliha potrepština, moguće i agresivnog ponašanja prema drugima, sebičnosti i nedovoljne osjetljivosti za ljude oko nas i sl.).
- Očekujte određenu razinu nelagode, pa i straha.** Strah je u određenoj mjeri u ovakvim i sličnim situacijama čak i pozitivan jer nas čini pažljivijima i priprema nas za samozaštitu od opasnosti. Ipak, pretjerani strah koji prerasta u paniku nije dobar jer je destruktivan i može bitno narušiti mentalno zdravlje. Ako se teško nosite s negativnim emocijama, podijelite ih s nekime (to može biti netko od ukućana, možda prijatelj, a na raspolaganju su Vam i stručnjaci za psihološku pomoć s kojima se možete konzultirati i na daljinu). Čim s nekim podijelimo svoje strijepnje i strahove, često nam je ubrzo i lakše, kao da smo se riješili dijela nekog tereta.
- Samoizolacija ili karantena, ako do nje i dođe, nikako ne znači potpunu izolaciju od svojih bližnjih, prijatelja i okruženja u kojemu živimo. Treba zadržati kontakte na daljinu (telefonskim putem, posredstvom društvenih mreža i na slične načine). Važno je znati da **stanje izolacije u kojemu smo se zatekli neće biti trajno stanje**, nego da ima svoj početak i kraj i da ćemo uskoro opet imati „svoj život“.
- Ako Vas je neperilika i dovela u situaciju da morate biti izolirani od ostalih, ali i od ustaljenih životnih aktivnosti, pokušajte **izolaciju prihvatiti kao izazov**. Izazov nas motivira da usvajamo nova znanja i vještine kako bismo lakše udovoljili izazovu. Stoga naučite nešto novo, započnite s novim hobijima (u skladu sa situacijom), donesite možda i neke nove životne odluke. Već ako se i založite za sebe, bolje ćete se osjećati. Ako uspijete steći nova znanja i vještine, to je osobni uspjeh, pa i važna životna pobjeda. Posljedica su toga pozitivne emocije (čuvstva) zadovoljstva, sreće, ponosa...a to osobu mentalno jako osnažuje.
- Budite tu i za ostale, **ponudite svoju pomoć** (osobito starijima koji su posebno ugroženi). Već i to što ste nekome ponudili svoju pomoć, pomoć je toj osobi samo za sebe, bez obzira treba li joj pomoć zaista. Stavljanjem svojih kapaciteta na raspolaganje drugima i sami se dobro osjećamo, što blagotvorno djeluje na naše mentalno zdravlje i osnažuje nas u teškim i zahtjevnim situacijama.
- Krećite se, **ne zaboravite na tjelesnu aktivnost**. Osim što je važna za tjelesno zdravlje, tjelesna je aktivnost također ulaganje u sebe, što nas čini zadovoljnijima i time otpornijima na frustraciju, tjeskobu i stres koji su rizici za mentalno zdravlje. Tjelesna aktivnost i mentalno zdravlje jako su pozitivno povezani.
- U svojem okruženju **širite optimizam utemeljen na činjenicama**. Ovaj optimizam nikako ne smije biti nerealan te uključivati zanemarivanje rizika. Pritom nemojte negirati tuđi doživljaj straha, jer svakome je njegov strah najveći. Tuđi strah možete umanjiti ako širite informacije utemeljene na činjenicama, a koje su povezane s pozitivnim ishodima pandemije (globalnog širenja bolesti), a to je da širenje zaraze ima svoj početak i kraj, da većina ljudi ne oboli, a da se većina oboljelih izliječi.
- Promišljajte tako da shvatite kako **svojim ponašanjem značajno možete doprinijeti samozaštiti**. Kako? Širenjem točnih informacija, pridržavanjem preporuka i savjeta stručnjaka, pružanjem podrške i potrebne pomoći drugima, ohrabivanjem sebe i drugih oko Vas da izdržite krizno razdoblje (koje ima svoj početak i kraj).
- Izbjegavajte pretjerano šablonsko umirivanje ostalih rečenicama poput „sve će biti u redu“, „nije to ništa opasno“ i sl., jer na taj način možete postići suprotni učinak. Radije **osobe u svojem okruženju informirajte o prethodno navedenim oblicima samopomoći**.

Siniša Brlas, profesor psihologije