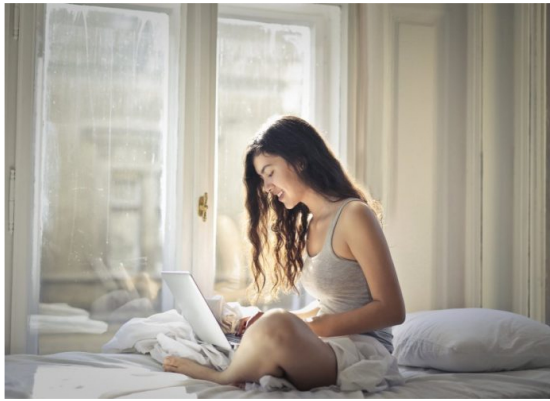


Psihološka samopomoć u samoizolaciji ili karanteni: Preporuke i savjeti za očuvanje mentalnog zdravlja

20. siječnja 2020.

👍 Sviđa mi se 17



Pexels

Siniša Brlas, profesor psihologije u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravke županije izdvojio je deset korisnih preporuka i savjeta za samopomoć u slučaju da ste u samoizolaciji ili karanteni.

Novonastale i neočekivane životne situacije mnogi od nas dočekaju nedovoljno spremni. U početku se teže snalazimo s promjenama, osobito ako nam je situacija nova i nepoznata. Slično je i u aktualnoj situaciji s koronavirusom. Mnogi će od nas biti prisiljeni izolirati se od svakodnevnih socijalnih kontakata, bit će prisiljeni na promjenu ustaljenog životnog ritma, a izolacija i socijalna deprivacija (uskraćivanje socijalnih kontakata za kojima imamo potrebu) ljude čini ranjivijima i izloženijima rizicima za mentalno zdravlje. Dakle, koronavirus uzrokuje rizik prvenstveno za tjelesno zdravlje, ali ne smije se zanemariti i njegov nepovoljan utjecaj na mentalno zdravlje.

TEKST SE NASTAVLJA NAKON OGLASA



Trenutni učinak domaćeg recepta na zglobove. 20 kg bez djeteta i vježbanja? To je moguće ako ga uzimate natašte

Sponsored by Mitas

Teškoće s mentalnim zdravljem mogu biti u vrlo širokom rasponu od onih blažih (nelagoda, frustracija i tjeskoba), pa do onih vrlo ozbiljnih pa i teških (stres, teškoće sa spavanjem, konflikti u međuljudskim odnosima (osobito ako su ljudi dulje vrijeme stalno zajedno), a mogu se razviti i mnoge složenije tegobe poput depresije i sličnih). Iako se neke od navedenih tegoba ne mogu izbjeći, ipak postoje smjernice koje ljudima mogu pomoći kako bi se lakše nosili s teškoćama u mentalnom funkcioniranju.

Stoga je dobro i korisno učiniti sljedeće (deset korisnih uputa za samopomoć):

- 1. 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.
- 2. 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 prijetnim 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.).
- 3. 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

Snimi, prijavi, dojavu, pošalji i postani naš čitatelj reporter!
Pošalji vijest na e-mail: vijesti@icv.hr

Najnovije vijesti...

- Obilježena 31. obljetnica osnutka HDZ-a Crnac, a tom prigodom odana i...**
2. veljača 2021.
- HITOVI 80-IH Budite uz valove ICV radija i prisjetite se nezaboravnih...**
2. veljača 2021.
- SEHA Gazprom liga: Sedam pogodaka Janka Kevica u minimalnom porazu NEXE-a...**
2. veljača 2021.
- 1. ŽNL Režovac startao s priprema: U momčadi više nema Ivana...**
2. veljača 2021.
- Ministarstvo hrvatskih branitelja objavilo javne pozive za financiranje aktivnosti udruga u...**
2. veljača 2021.
- Oživjeli nogometni tereni na Sportskom centru Vegeša: S treninzima počeli kadeti...**
2. veljača 2021.
- OPĆINA ČADAVICA Počinju prijave za upis djece rane i predškolske dobi...**
2. veljača 2021.
- Od 288 obrađenih uzoraka pozitivno je 15, Našice danas bez jednog...**
2. veljača 2021.
- Dio klubova počeo s priprema, Majstorović: S nestrpljenjem čekamo 15. veljače...**
2. veljača 2021.
- Radovi na nadogradnji mreže: Pro-Ping najavio kratkotrajan prekid rada svih usluga...**
2. veljača 2021.

BAUSTOFFSHOP.DE
ONLINE SHOP FOR BAUSTOFFE

DeWalt Uni... 38.4

Protector Nr... 69,62 €

Protector N... 33.3

Protector N... 71.4

Festool AB... 822

Collomix R... 25.4

Protector N... 65.9

Voile Palett... 337

Stanley Tro... 21.4

Izrada web stranica



brzo kvalitetno povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



brzo kvalitetno povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



brzo kvalitetno povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



brzo

Izrada web stranica



brzo kvalitetno povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



brzo kvalitetno povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



brzo kvalitetno povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



brzo

kvalitetno
povoljno

DizajnICV

KLIKNI

psihološku pomoć s kojima se možete konzultirati i na daljinu). Čim s nekim podijelimo svoje strijeprje i strahove, često nam je ubrzo i lakše, kao da smo se riješili dijela nekog tereta.

4. 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“.
5. Ako Vas je nepravilna 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.
6. 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.
7. Krećite se, **ne zaboravite na tjelesnu aktivnost**. Osim što je važna za tjelesno zdravlje, tjelesna je aktivnost također ulaganje u sebe, što nas čini zadovoljlijima i time otpornijima na frustraciju, tjeskobu i stres koji su rizici za mentalno zdravlje. Tjelesna aktivnost i mentalno zdravlje jako su pozitivno povezani.
8. 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.
9. Promišljajte tako da shvatite kako **svojim ponašanjem značajno možete doprinijeti samozaštiti**. Kako? Širenjem točnih informacija, pridržavanjem preporuka i savjeta zdravstvenika, pružanjem podrške i potrebne pomoći drugima, ohrabriranjem sebe i drugih oko Vas da izdržite krizno razdoblje (koje ima svoj početak i kraj).
10. 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**.

U životu postoje trenuci koji od svakoga od nas zahtijevaju odlučnost, samodisciplinu, odricanje i snagu da prebrodimo nedaće. Ovo je jedan od takvih trenutaka. Svatko od nas ima puno više snage nego što misli i uglavnom se može nositi s ovakvim izazovima – a kad snage ujediniamo, prepreke puno lakše prebrodimo.

(zjzvpz.hr, S.Brlas)

VIŠE S WEBA



Trenutni učinak domaćeg recepta na zglobove. Bol nestaje već prvu večer



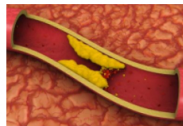
Mada Peršić: 'Luka igra sadista. Privatno je potpuna suprotnost...'



Činite to svaku večer i zauvijek ćete se riješiti bolova u zglobovima. Pogledajte!



Meditativan čin ispijanja čaja



Znakovi srčanog udara - reagirajte na vrijeme!



Bivša 'BB' stanarka čeka treće dijete u tri godine: 'Tako lako zatrudnim'



Opadanje kose kod muškaraca i kako ga spriječiti? Saznajte više



KATARINA PEOVIĆ dala nevjerojatno objašnjenje zašto je jedina u oporbi stala na stranu HDZ-a!



Ovo je najjači reductor bora na tržištu!

Sponsored by Midas

stranica



brzo
kvalitetno
povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



brzo
kvalitetno
povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



brzo
kvalitetno
stranica



kvalitetno
povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



brzo
kvalitetno
povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



brzo
kvalitetno
povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



brzo
kvalitetno
stranica



Informativni centar Virovitica d.o.o.

ICV radio – Estetike i želje

ICV radio – SMS glazbene želje

ICV radio – streaming

ICV radio | Virovitički list

www.icv.hr | www.dizajn.icv.hr

033/740-000

Marketing

Važni dokumenti

Uvjjeti korištenja

