



TRAŽITE POSAO?
DOBRODOŠLI U KLUB!



Naslovnica > Vijesti > Psihološka samopomoć u samoizolaciji ili karanteni – preporuke i savjeti za očuvanje...

Vijesti

Psihološka samopomoć u samoizolaciji ili karanteni – preporuke i savjeti za očuvanje mentalnog zdravlja

Objavio [Virovitica.info](#) - 19. ožujka 2020. 504 0



Siniša Brlas, foto Glas Slavonije

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 (uskрата 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.

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):

- 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 zalih 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

- Advertisement -



Potraži nas na

f 6,957 Obožavatelji LAJKAJ

317 Sljedbenici SLJEDI

466 Pretplatnici PRETPLATITI

Zadnje objave



Ugostitelj najavio da otvara, no odustao: "Svi su se povukli pred drakonskim kaznama"

Virovitica.info - 1. veljače 2021.



SDP: Virovitička šećerana se danas zatvara, isto očekuje i one u Osijeku i Županji

DODATNI TEKSTOVI

Kod vozača policija pronašla Amfetamin
20. travnja 2017.

Učenici Osnovne škole Voćin i Područne škole Hum posjetili Virovitičko-podravsku županiju
31. ožujka 2016.

Bernard Tkalčić: Iz ožaja 1. veljače otvaram vrata restorana Zlatni klas
28. siječnja 2021.

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 neprilika 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 rizični 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 ishodom 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, ohrabriranjem sebe i drugih oko Vas da izdržite krizno razdoblje (koje ima svoj početak i kraj).
- Izbjegavajte pretjerano šablonsko umirivanje ostalih rečenica 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 ujedini, prepreke puno lakše prebrodimo ☐

Siniša Brlas, profesor psihologije

Djelatnost za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije

👍 Svima mi se 0



Prethodni članak

48-godišnjak iz Virovitice prekršio samoizolaciju

Sjedeći članak

Ne vodite djecu na dječja igrališta!



Virovitica.info

Virovitica.info je nezavisni internet portal koji je online s vama od 23. ožujka 2003. godine.

VEZANI ČLANCI

VIŠE OD AUTORA



U gostitelj najavio da otvara, no odustao: "Svi su se povukli pred drakonskim kaznama"



SDP: Virovitička šecerana se danas zatvara, isto očekuje i one u Osijeku i Županji



Analni brisevi za otkrivanje korone uvode se i u EU? 'Ako struka preporuča stražnjicu, bit će tak'

▶ 466 Pretplatnici

PRETPLATI TI

Zadnje objave



U gostitelj najavio da otvara, no odustao: "Svi su se povukli pred drakonskim kaznama"

Virovitica.info - 1. veljače 2021.



SDP: Virovitička šecerana se danas zatvara, isto očekuje i one u Osijeku i Županji

Virovitica.info - 29. siječnja 2021.



Analni brisevi za otkrivanje korone uvode se i u EU? 'Ako struka preporuča stražnjicu, bit će tak'

Virovitica.info - 29. siječnja 2021.

ODABIR UREDNIKA



U gostitelj najavio da otvara, no odustao: "Svi su se povukli pred...

POPULARNI POSTOVI



Raspored sproveda od danas i putem Florine Internetne stranice

POPULARNA KATEGORIJA

Vijesti
Izdvojeno

5488
1017

1. veljače 2021.



SDP: Virovitička šećerana se danas zatvara, isto očekuje i one u...

29. siječnja 2021.



Analni brisevi za otkrivanje korone uvode se i u EU? Ako...

29. siječnja 2021.

1. veljače 2016.



Ovaj Virovitičan totalni je hit na internetu: Pogledajte kako je došao...

21. ožujka 2020.



Usred noći brutalno pretušen, nije se probudio iz kome. Očajna majka...

3. studenoga 2020.

Biznis	743
Kultura	465
Crna kronika	424
Fotografija dana	414
IT	23
Udomi me	23
Komentar tjedna	19

O NAMA



Virovitica.info je nezavisni internet portal koji je online s vama od 23. ožujka 2003. godine. Sve objavljenje fotografije zaštićene su autorskim pravima i nije dozvoljeno preuzimanje i / ili objavljivanje bez pisane dozvole uredništva ili autora fotografije.

Kontaktirajte nas: redakcija@virovitica.info

Pratite nas



DODATNI TEKSTOVI



Kod vozača policija pronašla Amfetamin

20. travnja 2017.

Učenici Osnovne škole Voćin i Područne škole Hum posjetili Virovitičko-podravsku županiju

31. ožujka 2016.



Bernard Tkalčić: Iz očaja 1. veljače otvaram vrata restorana Zlatni klas

28. siječnja 2021.

