

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

Siniša Brlas

20.03.2020.



**N**ovonastale 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.



### Vitamin D3

50 µg Vitamina D3 u ekstra devičanskom maslinovom ulju.

Strong Nature

Open >

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 oboljevanja 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, mooduće i adresivno ponašanja prema drugima, sebičnosti i nedovoljne osjetljivosti za ljude oko

Sviđa mi se 23 Podi

### Podijelite



### Najčitanije

**Virovitica broji šest stotina dana bez Siniše Palma - je li mu laka zemlja?**

**Jučer je bio zadnji radni dan za preostalih šezdeset radnika šećerane. Viro de...**

**Mate Vukušić: Ova županija neće opstati ulaganjem „besplatnog“ euro novca samo...**

**Početa konferencija projekta "Zajedno" Kulturnog društva Prosvjeta**

**Početa konferencija „Uvijek zajedno“ Udruge osoba s invaliditetom Inkluzija**

**Vitamin D3**

Za zdrave kosti, zube i mišiće

**Pivnica.net**  
Portal o pivu, pivopijama i pivskom gospodarstvu

### Najnovije

**Početa konferencija „Uvijek zajedno“ Udruge osoba s invaliditetom Inkluzija**

**Jučer je bio zadnji radni dan za preostalih šezdeset radnika šećerane. Viro de...**

**Sustavni rad s ovisnicima i skrb o mentalnom zdravlju u Virovitičko-podravskoj...**

**Mate Vukušić: Ova županija neće opstati ulaganjem „besplatnog“ euro novca samo...**

**Početa konferencija projekta "Zajedno" Kulturnog društva Prosvjeta**

nas i sl).

3. **Očekujte određenu razinu nelagodnosti, 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 strjepe 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 zadovoljnijima 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 stručnjaka, 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 ujedini, prepreke puno lakše prebrodimo J

SinišaBrtas, profesor psihologije

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

## Komentari

1 komentar

Sortiranje po: [Najnovije](#)



Dodajte komentar...



**Gordana Goga Mišić**

“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 zadovoljnijima i time otpornijima na frustraciju, tjeskobu i stres koji su rizici za mentalno zdravlje. Tjelesna aktivnost i mentalno zdravlje jako su pozitivno povezani.”~ Siniša Brtas, profesor psihologije

Siniša, kad pominješ "tjelesnu aktivnost i njenu povezanost s mentalnim zdravljem", kako to uskladiti s napačkom "ostanite doma"!!!!  
Nemaju svi građani ove Lijepe naše uvjete za "tjelesnu aktivnost" u svoja 4 zida.  
Naravno, mogu prati p... Pogledajte više  
Sviđa mi se · [Odgovor](#) · 45 tj. · [Uređeno](#)

Facebookov dodatak za komentare

Za korisnike Facebooka

[Prijavite se putem Facebooka](#)

Za korisnike foruma

Korisničko ime

Lozinka

[Prijavi se](#)

[Registriraj se](#)

Ako prilikom prijavljivanja dolazi do greške, kliknite [OVDJE](#).



### Postanite Podatkovni inženjer

Prenijet ćemo ti napredna i aktualna znanja i vještine koje poslodavci danas traže.

Visoko učilište Algebra

[Prijavite se](#)

## Još iz kategorije Koronavirus



Zaražen koronom pio u virovičkom kafiću, dobio godinu dan uvjetnog zatvora



Besplatna e-knjiga

Cijepljenje protiv covid-a od 27. prosinca, cilj je cijepiti 70 posto ljudi



Kirin danas na sudu zbog afere Fimi media

Tomčić: Dostupno djelotvorno cjepivo čije koristi nadmašuju eventualne rizike



Najkvalitetniji stručni studij

Promovirali božićni album, kršili epidemiološke mjere, objavili na Facebooku pa sve obrisali



Radosne strahote

Oglas Fortrade Ltd



Dizajn interijera

virovitica.net



Bivši direktor Trgocentra Ivica Katalenić zbog zlouporabe povjerenja u gospodarskom poslovanju pravomoćno...

Oglas Visoko učišće Algebra



SDP Virovičko-podravске županije: Kaznene prijave protiv novinara su neprimjerene, nepotrebne i...

virovitica.net



Telegram: Turudić brani temu doktorata; u komisiji su sin ustavnog suca i žena koja tvrdi da u Sisku nije bilo...

Oglas 4 uha

#### Vijesti

- Društvo
- Gospodarstvo

- Kolumne
- Crna kronika

#### Naj vijesti

- Najčitaniji članci
- Najkomentiraniji članci

#### Virovitica.net

- Naslovnica
- Kontakt

Virovitica.net koristi kolačiće kako bi Vama omogućili najbolje korisničko iskustvo, za analizu prometa i korištenje društvenih mreža. Za više informacija o korištenju kolačića na portalu Virovitica.net [kliknite ovdje](#).

Prihvaćam sve kolačiće