

Ali potrebujem strokovno pomoč?

Poiščite strokovno pomoč, kadar:

- čutite stalno tesnobo, zaskrbljenost, ste nespeči ali razdražljivi,
- se izogibate socialnim kontaktom tudi do te mere, da postanete popolnoma izolirani (tudi kadar to ni potrebno),
- stalno pregledujete svoje telo ali potrebujete zagotovilo o vašem zdravju od zdravnikov, prijateljev in/ali družine,
- izvajate pretirane ali nepotrebne higienske preventivne ukrepe, npr. nosite masko doma ali ponavljajoče umivate roke, tudi ko za to ni potrebe,
- kot način za spoprijemanje s stresom zlorablimate alkohol in/ali druge psihoaktivne substance, ali se prenajedate,
- svojci, prijatelji in znanci vam rečejo, da ste postali nenavadno zaskrbljeni in se vedete neobičajno.

V času epidemije v Dispanzerju za mentalno zdravje ZD Kranj omogočamo **psihološko podporo po telefonu**.

Če pri sebi opazate psihično stisko, pokličite v sprejemno pisarno na telefonsko številko:

04/208 22 50
vsak delovni dan med 6.30 in 14.00

Za posvet smo psihologi po potrebi na voljo tudi zaposlenim v ZD Kranj.

Koristne povezave

Svetovna zdravstvena organizacija

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Nacionalni inštitut za javno zdravje

<https://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov>

Center za otroke, mladostnike in starše

<https://www.scoms-lj.si/si/aktualno.html>

Zdravje danes za jutri

<https://zdaj.net/>



Telefoni za pomoč v stiski

Klic v duševni stiski 01/520 99 00
(vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj)

Zaupna telefona Samaritan in Sopotnik 116 123
(24 ur/dan, vsak dan. Klic je brezplačen)

TOM telefon za otroke in mladostnike 116 111
(vsak dan med 12. in 20. uro. Klic je brezplačen)



SARS-CoV-2 in COVID-19

Ohranjanje psihološkega blagostanja
ob pojavu pandemije
Za zaposlene in svoje



Nekaj napotkov za spoprijemanje s psihično stisko

Vnaprej načrtujte preživljanje svojega časa: ustvarite dnevno rutino in ji sledite. Rutina in predvidljivost nam pomagata vzdrževati občutek reda in smisla ter nadzora nad situacijo. Vključite dnevne aktivnosti, npr. delo, učenje, telesno vadbo, skrb za zdravo prehrano.

Omejite spremljanje novic na najnujnejše in najbolj zanesljive vire informacij: nikakor ni potrebno ves čas slediti medijem, družbenim omrežjem, in ostalim virom informacij ter se ukvarjati samo s COVID-19. Dovolj je, da nove informacije preverite tri- do petkrat dnevno ali gledate ene od televizijskih novic, ne bodite pa stalno dejavni na spletu in ne imejte ves čas prižganega televizijskega kanala z novicami.

Ostanite povezani z bližnjimi preko telekomunikacijskih sredstev: uporabljajte telefonske pogovore, sms sporočila in družbena omrežja za to, da ostajate v stiku s svojimi najbližnjimi.

Vzdržujte zdrav življenjski slog: poskrbite za zadostno količino spanja, uravnoteženo prehrano in telesno dejavnost, seveda skladno s priporočili medicinske stroke. Izogibajte se alkoholu in drugih psihoaktivnim snovem.

Psihološke strategije za obvladovanje stresa v kriznih razmerah:

Zamotite se s prijetnimi aktivnostmi

Določite si čas za zaskrbljenost

Uporabljajte tehnike sproščanja

Psihološke reakcije ob epidemiji

Psihološki dejavniki igrajo pomembno vlogo pri tem, kako se skupnost odzove na bolezen in vpliva na njeno širjenje.

Nekateri ljudje **podcenjujejo** nevarnost COVID-19. Mislijo, da je nevarnost precenjena. Posledično ne skrbijo za primerno higieno rok, v primeru bolezni ne ostanejo doma. Taka vedenja vplivajo na širjenje okužbe.

Drugi ljudje pa nevarnost COVID-19 **precenjujejo**. Taki ljudje postanejo zelo tesnobni in močno skrbijo za lastno varnost. Lahko razvijejo strah pred tujci, nosijo zaščitne maske brez indikacije, lahko kopičijo zaloge hrane in drugih potrebščin. Strah pa je (tako kot virus) lahko nalezljiv.

Ob pojavu virusa so se pojavile tudi spremembe pri stikih z ljudmi, dnevni rutini, finančne skrbi, skrbi za svoje zdravje in zdravje bližnjih. Povsem **normalno** je, da se poleg **strahu** v tem obdobju pojavi tudi **zaskrbljenost**, **potrtost** in **dolgčas**, **jeza** in **razdražljivost**. Tisti, ki okužbo prebolevali ali so jo že preboleli, pa se lahko počutijo **stigmatizirane**.

Kako otrokom predstaviti COVID-19?

1. Ne bojte se **pogovorov** z otroki o virusu. Tako ali tako že nekaj vedo. Njihove stiske in strahovi so posledica **negotovosti** in **nezadostnih ali napačnih informacij**.
2. Spodbudite otroke, da vam povejo, kaj o virusu in trenutni situaciji **že vedo**, kaj so **slišali** in kaj jih **zanima**.
3. Pogovore z otroki prilagodite njihovi starosti in vedenju.
4. Upoštevajte, kaj otroci že vejo **o drugih boleznih** in kakšne **izkušnje imajo** z njimi (npr. da ob bolezni ostanemo doma, da se pozdravimo in da bolezni ne prenašamo na druge ljudi).
5. Dovolite otrokom, da vas **sprašujejo** in **odgovarjajte** na njihova vprašanja.
6. Prisluhnite njihovim **skrbem** in **strahovom**.
7. Otrokom zagotovite, da si vsi prizadevamo, da bi zagotovili **varnost** in **zdravje**.
8. Tudi v času, ko so otroci zaradi zaprtja vrtcev in šol doma, **vzdržujte vsakdanje rutine** in poskrbite za **zdravo prehrano** in dovolj **spanja**.
9. Otroke poučite, kako lahko **sami prispevajo** k zdravju in varnosti.
10. Naj se življenje in pogovori z otrokom **ne osredotočajo** samo na virus.

