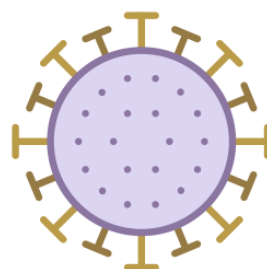


## KAKO SE JE SPREMEILO DRUŽINSKO ŽIVLJENJE V ČASU EPIDEMIJE

Kaj lahko storimo sami, če se znajdemo v stiski?

Minevajo je že 4 tedni od razglasitve epidemije. Takrat se je za vse nas svet začel drugače vrteti, pravzaprav se je na mnogih področjih skoraj ustavil. Zaprte so šole, vrtci, večina gospodarskih dejavnosti, stiki so omejeni na ožje družinske člane, otroci in mnogi starši so ostali doma – skupaj. Mnogi starši vidijo to kot dragoceno priložnost. »Končno imamo čas biti skupaj!«

Drži, več časa boste preživeli skupaj. Čeprav imajo otroci še vedno šolske obveznosti in starši hodijo v službo ali pa delajo od doma, so odpadle popoldanske aktivnosti, kot so krožki, treningi, glasbena šola, obiski prireditelj, knjižnice ... ves ta čas lahko namenite skupnemu druženju, branju, igranju, ustvarjanju, sprehodom in pogovorom. Zdaj imate možnost, da s svojimi otroki, pa tudi partnerjem, preživite več časa.



### Kaj pa, ko je stikov doma kar naenkrat preveč?

Strokovnjaki pravijo, da nam izolacija razkriva, kakšni so v resnici naši odnosi. Če nam je prej zaradi sodobnega tempa življenja pogosto primanjkovalo pristnega stika, smo sedaj prisiljeni ostati skupaj in blizu. A dolgotrajna bližina včasih predstavlja težavo že v normalnih okoliščinah, kaj šele sedaj, ko so se spremembe zgodile »čez noč« in si jih nismo sami izbrali.

Ko pride do hitrih sprememb, ki vplivajo na naša življenja, in katerih ne moremo nadzorovati, se v ljudeh izgublja občutek varnosti, krepi pa se občutek nemoči in negotovosti. Še posebej, ker ne vemo, koliko časa bodo trajale. Stres povečujejo tudi skrbi, povezane z izgubo zaposlitve, zdravja, porušena je dnevna rutina, ki nam je včasih nudila občutek gotovosti in



zanesljivosti. Otroci se šolajo na daljavo, kar staršem pogosto predstavlja dodatno obveznost in obremenitev. Prikrajšani smo za svobodo gibanja in druženje. Ljudje smo vendar socialna bitja in še tako zadržan človek bo zaradi pomanjkanja socialnih stikov po določen času začutil stisko. Pogrešamo stik s sodelavci, prijatelji, širšo družino, pa tudi čas, ki ga preživimo sami v najljubši kavarni. Po drugi strani

pa lahko v družinskem krogu začutimo, da je stikov in bližine preveč. Možnosti umika ni, ostajamo skupaj, v stanovanju. Lahko se pojavijo nestrpnost, razdraženost, konflikti, pa tudi nasilje. Otroci in mladostniki se lahko na stresno situacijo odzivajo z nezaželenimi oblikami vedenja. Pojavijo se lahko jok, občutek žalosti, nespečnost, težave s koncentracijo, uporniško vedenje ...

## Napotki za lažje premagovanje stresa in obremenitve

Da bi lahko lažje obvladovali obremenitve, ki so povezane z izolacijo in epidemijo, so na Zbornici kliničnih psihologov pripravili nekaj psiholoških napotkov, ki vam ji predstavljamo v nadaljevanju.

### 1. Ohranjajmo dnevno rutino in ji sledimo

Še vedno je pomembno, da je vzpostavljena rutina v družinskem življenju, urnik, ki se ga bomo držali. Rutina pomeni neko ponavljajoče se dogajanje, predvidljivost, gotovost – otrokom in odraslim daje občutek varnosti. Tako za odrasle kot otroke rutina pomeni nekakšno zanesljivost. Pomaga nam ohranjati občutek stalnosti, reda in nadzora nad situacijo. Pomembno je torej, da vnaprej načrtujete preživljanje svojega časa.

- Otroci naj redno opravljajo šolsko delo v skladu z urnikom.
- Poskrbite za redno telesno aktivnost.
- Otroke vključimo v gospodinjska opravila.
- Pridružimo se otrokom pri igri.
- Vikendi naj bodo čim bolj prosti šolskih in službenih obveznosti.

### 2. Ostanite povezani z bližnjimi preko telekomunikacijskih sredstev

Izkoristite prednosti sodobne tehnologije in ostanite v stikih bližnjimi. Komunicirajte s sosedi, sorodniki in prijatelji. Tudi za otroke je pomembno, da ohranjajo stike s prijatelji in sorodniki. Mladostniki, ki so večji uporabe sodobnih komunikacijskih poti, lahko svoje izkušnje in nasvete delijo z vrstniki na družbenih omrežjih.

### 3. Spoštujte osebni prostor

Izrednega pomena je ohranjanje in spoštovanje osebnega prostora družinskih članov. Strokovnjaki predlagajo, da si ustvarite tako imenovane cone, koticke, kamor se lahko umaknete takoj, ko začutite, da vas prisotnost družinskih članov duši. A nikaner ne pozabite z družino ohraniti navade, s pomočjo katerih ohranjate družinsko ravnovesje.

### 4. Vzdržujte zdrav življenjski slog

Poskrbite za zadostno količino spanja, uravnoveženo prehrano in telesno dejavnost. Vsak dan se gibajte na prostem, seveda skladno s priporočili medicinske stroke (ne v skupinah, ne na področjih, kjer je veliko ljudi). Izogibajte se alkoholu in drugim psihoaktivnim snovem.



## 5. Omejte spremljanje novic na najnujnejše in najbolj zanesljive vire informacij

Vsekakor je dnevno spremljanje novic potrebno, saj se tako seznanjamo z novimi ukrepi priporočili. Prevelika izpostavljenost novicam in družbenim omrežjem glede virusa lahko poveča občutke strahu in tesnobe. Dovolj je, če enkrat dnevno preverite nove informacije. Spremljajte še druge vsebine, ki niso povezane z virusom, z družinskimi člani se pogovarjajte tudi o drugih temah.

## 6. Ohranite pozitivno naravnost

Zamotite se s prijetnimi aktivnostmi, naredite kaj dobrega in koristnega zase in svoje bližnje. Načrtujte, kaj boste počeli po koncu izolacije. Uporabljajte tehnike sproščanja.



**Telefon za psihološko podporo  
ob epidemiji covid-19**

**041 443 443**

V primeru stiske lahko tudi pokličete na številko 041 443 443.

Društvo psihologov Slovenije v partnerstvu z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje in v sodelovanju s Službo za psihološko pomoč pri Civilni zaščiti, Slovensko krovno zvezo za psihoterapijo, Združenjem zakonskih in družinskih terapevtov in Združenjem psihiatrov pri Slovenskem zdravniškem društvu je vzpostavilo Telefon za psihološko podporo ob epidemiji COVID-19 za prebivalstvo.

Telefon je namenjen krajšim pogovorom za:

- čustveno podporo pri obvladovanju tesnobe, strahu, jeze in drugih čustvenih stanj ter z njimi povezanih odzivov;
- podporo obolelim in svojcem oseb z boleznijo COVID-19;
- podporo ob izgubi bližnjega zaradi bolezni COVID-19;
- priporočila in podporo pri vzgoji otrok in izvajanju šolskih obveznosti v teh posebnih okoliščinah;
- podporo ob soočanju s partnersko krizo v času bivanja v izolaciji;
- razmislek o drugih duševnih spremembah, ki jih doživljamo v tem obdobju.

Telefon za psihološko podporo ob epidemiji COVID-19 bo obratoval vsak dan:

- delavniki: od 16h do 24h
- sobota in nedelja: 12h do 24h