



STRATEGIJE OPOLNOMOČENJA POZITIVNOSTI V ČASU KRIZE

Tesnoba, preobremenjenost in zaskrbljenost so čustva, ki so v času COVID krize v porastu. Živimo v drugačnem svetu. Svetu negotovosti, v katerem se zdi, da je gotovih le nekaj dejstev: ljudje izgubljajo življenja ter službe, partnerski in družinski spori so pogostejši, pravila in navodila se dnevno spreminjajo. Čeprav imamo včasih občutek, da nastopamo v televizijskem resničnostnem šovu, je to še vedno naš svet, to so sedaj naša življenja.

In čeprav nas razne vsebine preko medijev skušajo pomiriti, nas lahko tudi razjezijo. Nasveti kot so »Don't worry, be happy« (ne skrbi, bodi srečen) nas jezijo, ker so poenostavljeni; v tem času celo izpadejo absurdni. Saj nobeden od nas ne želi biti zaskrbljen, ampak kako naj postane srečen?

Splošna enačba zaskrbljenosti

Porast občutij ranljivosti skupaj z občutkom izgube kontrole privedeta do porasta občutij strupene zaskrbljenosti. Za razliko od strupene zaskrbljenosti je dobra zaskrbljenost potrebna. Če ne čutite zaskrbljenosti, ste v zanikanju. Dobra zaskrbljenost je tisto gibalno, ki nas privede do reševanja težav. Je prednost, ki jo imamo ljudje, da nam pomaga predvideti težave in se spomniti podobnih situacij v preteklosti, se učiti iz njih ter načrtovati reševanje težav v prihodnosti.

Toda ko zaskrbljenost postane strupena, postane kontraproduktivna. Najpogosteje jo občutimo, ko smo sami. Lahko se zgodi v hipu. Počutimo se paralizirani. Zapademo v spiralo čustev izgube kontrole, popolne preobremenjenosti, katastrofe, konca sveta. Naša domišljija ustvari popačeno realnost.

Kar morate storiti je ohraniti dobro in se znebiti strupene zaskrbljenosti. Cilj je znižati občutja ranljivosti in povečati občutja kontrole.

Z ustvarjanjem seznama znižajte občutja ranljivosti

Pomislite, kaj so vaše varnostne mreže, na katere se lahko zanesete. Na koga in kaj se lahko zanesete? Je to medosebni odnos? Vaš pokojninski sklad? Vaša lastnina? Vera v Boga ali kakšna druga duhovna povezava? Česa vam nobeden ne more vzeti? Ljubezni do družine, drevo, vrt ...? Ko naredite seznam, boste presenečeni nad količino stvari, ki jih ljubite, vas pomirjajo, vam prinašajo veselje, vas vzdržujejo in vam jih nobeden ne more vzeti. Glejte ta seznam.



Seznam



Ustvarite načrt v treh korakih



Načrt

1. **korak:** POVEŽITE SE. Brez povezav smo nemotivirani in prazni. Več idej dobite v Katalogu povezav spodaj.
2. **korak:** SEZNANITE SE Z DEJSTVI. Toksična zaskrbljenost navadno vedno temelji na napačnih dejstvih. Skušajte najti verodostojne informacije. Zaupajte strokovnim osebam.
3. **korak:** NAREDITE NAČRT. Kako boste našli novo službo, kako boste skrbeli za babico v domu, kako boste izpeljali vsak dan posebej ...? Ko načrt ni izpeljan kot ste želeli, ga spremenite. Če imate načrt, imate več možnosti, da napredujete. Ko se zanašate na načrt, imate kontrolo nad dogajanjem.

Katalog povezav

Povežite se:



- z družino; pokličite koga, ki ga niste že dolgo časa, odпустite, obnovite stara prijateljstva ...
- s svojo preteklostjo; spomnite se ljudi, ki ste jih ljubili in izgubili, spomnite se otroških vragolij in najstniških ljubezni ...



- z lepotami umetnosti, narave; obiščite virtualni muzej, se sprehodite v naravi ...
- s svojo najljubšo hrano
- s svojo najljubšo knjigo
- s svojimi najljubšimi filmi, serijami ...



- s svojim najljubšim kotičkom za sproščanje
- s sosedi; dajajte in sprejemajte tolažbo. bodrenje deluje tudi na daljavo
- s svojim krajem za pobeg v naravi
- s svojo skupino, ekipo, klubom ali organizacijo
- s svojo najljubšo aktivnostjo: telovadbo, igranjem klavirja ...



- z glasbo; poslušajte stare posnetke in se smejte svojemu staremu okusu
- s svojo duhovnostjo
- s tradicijo in rituali na nov način
- s svojim delom in učenjem otrok na nove načine





OŠ Milke Šobar – Nataše Črnomelj

Kurirska steza 8, SI-8340 Črnomelj

tel: -386-(0)7/30 61 740

os-msn-crnomelj@guest.arnes.si

<http://www.osmsn.si/>



Ne pozabite na humor

Ne zanikajte resnosti situacije, a tudi ne pozabite, da obilica negativnih informacij pogloblja vaša občutja zaskrbljenosti. Živimo v dramatično spremenjenem svetu, ampak imamo orodja in moč, da se z njim soočimo. Opominjajte se, da zmorete. Najdite moč v spominih, v preteklih prebrodenih krizah in v energiji ljubezni. Glejte v prihodnost.



Srce

Upam, da so vam nasveti prišli prav. Če se želite o katerem od njih pogovoriti, smo vam na vam na voljo na e-poštnem naslovu crnomelj.cspp@gmail.com.

Pripravila: Nina Aupič, univ. dipl. spec. in reh. ped.

Povzeto po spletnem seminarju "**Anxious? Overwhelmed? Worried? Empowering Strategies for Nurturing Positivity During the COVID Crisis.**" dostopno na <https://www.additudemag.com/webinar/adhd-and-anxiety-during-crisis/>, 20. april 2020). Spletni seminar je podal **Edward (Ned) Hallowell, M.D.**, ameriški psihiater, vodilni strokovnjak s področja ADHD, svetovno znani govornik in ustanovitelj petih centrov za **The Hallowell Centers** v Bostonu, San Franciscu and Seattlu. Več na www.drhallowell.com

Ostali viri:

Slika 1: Seznam -

<https://www.pinterest.com/pin/AZzQBZGgALVo9EcAy0AOKsb9b14EputUkASRYmNZEhmx2w0xVvhcgK4/>

Slika 2: Načrt - <https://www.quora.com/Is-it-wrong-to-not-have-any-plans-for-the-future>

Slike 3-10: <http://www.iconarchive.com/>

Slika 11: Srce - <https://pxhere.com/en/photo/1106180>