

SPLOŠNA NAVODILA IN PRAKTIČNI NASVETI ZA PREŽIVLJANJE HIŠNE IZOLACIJE

Hišna izolacija od nas zahteva, da veliko časa preživimo z družino. Nekateri od nas delajo od doma, nekateri hodijo v službo, otroci so doma. Tako velika sprememba od nas zahteva, da se na novo prilagodimo. Upamo, da se počutite dobro in varno. Da boste lažje preživeli to obdobje, vam predstavljamo nekaj splošnih navodil kako preživeti hišno izolacijo. Ostanite zdravi.



OHRANITE DNEVNO RUTINO.

Dnevna rutina nam daje občutek varnosti in nas pomirja, zato je pomembno, da jo ohranjate. Zjutraj vstanite, se oblecite in ne ostajajte v pižami. Obroke uživajte kot običajno. Delo in učenje opravite, vendar urnik malo prilagodite, saj v službi in šoli poteka delo drugače kot od doma. Učenje naj poteka npr. 2 uri dopoldan in 2 uri popoldan. Delo od doma pa npr. 4 ure dopoldan, 2 uri po kosilu in 2 uri pozno popoldan. Spat pojdite kot običajno.



NAČRTUJTE DAN KOLIKOR SE DA NATANČNO.

Z aktivnim načrtovanjem dnevnih dejavnosti imamo občutek, da situacijo obvladujemo, hkrati pa na ta način zmanjšamo občutek nemoči. Načrtujte kaj boste jedli za zajtrk, kosilo in večerjo. Prav tako načrtujte prosti čas in kako ga boste preživeli, npr. kdaj boste odšli na sprehod, kdaj si boste ogledali skupni film ali pa kdaj boste pekli kokice.



MEDIJE SPREMLJAJTE ZAVESTNO IN CILJNO USMERJENO.

Kadar nas negativna čustva preplavljajo, nam pri obvladovanju le teh pomagajo dejstva in informacije iz zanesljivih virov. Zato spremljajte informacije npr. iz ministrstva, NIJZ in WHO. Hkrati se izogibajte nenehnemu spremljanju medijev, saj to povečuje duševno obremenitev.



OSREDOTOČITE SE NA VAŠA MOČNA PODROČJA.

Veliko energije lahko črpate iz vas samih. Pomislite na vaše interese, hobije in spretnosti. Pomislite na vse probleme, ki ste jih v življenju uspešno prebrodili in premagali. Na ta način boste dvignili svojo samozavest. Narišite kaj, barvajte pobarvanke ali napravite kakšno fotografijo. Smejte se in povejte kakšno zgodbo.



GIBAJTE SE.

Telesne dejavnosti prispevajo h krepitvi zdravja in dobrega počutja. Izvajamo jih lahko tudi v stanovanju. Pomagajte si npr. z videi na You Tubu in z različnimi spletnimi stranmi. Na You Tubu poiščite glasbo, ki je že dolgo niste slišali in zaplešite.



VZDRŽUJTE SOCIALNE STIKE.

Redni stiki z družino in prijatelji so v tem času zelo pomembni. Uporabite lahko mobilni telefon in video klice. Povejte svojim najdražjim, da jih imate radi in da se veselite srečanja z njimi, ko bo virus premagan. Med pogovorom se osredotočite na pozitivna doživetja. Če se počutite negotovi in zaskrbljeni ne prekinjajte stikov, ampak pokličite osebo, ki vam je blizu. Že sam pogovor vam bo olajšal stisko.

TELEFONSKE ŠTEVILKE ZA POMOČ V STISKI

Klic v duševni stiski **01 520 99 00** (vsak dan med 19.00 in 7.00 uro zjutraj).
Zaupna telefona Samaritan in Sopotnik **116 123** (24 ur na dan, vsak dan, brezplačno).
Društvo SOS telefon za ženske in otroke ter žrtve nasilja **080 11 55** (od ponedeljka do petka med 12.00 in 22.00 uro; sobota, nedelja in prazniki med 18.00 in 22.00 uro).