

## KAKO SE SPOPASTI S STRAHOVI IN SKRBM V ČASU HIŠNE IZOLACIJE

Hišna izolacija in karantena ljudi močno obremenjujeta, zato ljudje potrebujemo čas, da se na novo situacijo prilagodimo. V nadaljevanju vam predstavljamo nekaj smernic in praktičnih nasvetov za lažje premagovanje strahov v zvezi s COVID-19. Ostanite zdravi.



### OMEJITE SPREMLJANJE MEDIJEV.

Natančno določite čas kdaj boste spremljali medije. Slike, podobe in besede, katerim smo izpostavljeni vedno znova in znova, nas lahko močno obremenjujejo, pa čeprav so posredovane s strani neodvisnih medijev. Zato si določite spremljanje novic o virusu ob določeni uri npr. ob 19.00. Na ta način boste spremljali novice, hkrati pa ne boste preokupirani z informacijami.



### UMAKNITE SE OD INFORMACIJ, KI IZPOSTAVLJAJO PANIKO O COVID-19.

Opustite pregledovanje vsebin o bolezni COVID-19 preko sms-ov, emailov, video vsebin, vsebin na socialnih omrežjih. Jasno določite meje in se odločite katere vsebine boste spremljali. Na ta način se boste osredotočali tudi na druge vsebine in se s tem pomirili.



### OSREDOTOČITE SE NA POZITIVNO.

Osredotočanje misli na pozitivne vsebine pomirja in nas stabilizira. Z drugimi se pogovarjajte o pozitivnih vsebinah in bodite pozorni na vsebino pogovora.



### OZAVESTITE SVOJA OBČUTJA.

V hišni izolaciji doživljamo najrazličnejša čustva npr. zmedenost, strah, zaskrbljenost, jezo, nemir. To so normalna čustva v tem obdobju. Problem nastane, če jih je preveč, saj nas takrat preplavijo. Vzemite si čas zase z namenom, da ozavestite svoja čustva in jih izrazite. Nekateri ljudje napišejo svoja čustva na list ali pa so ustvarjalni in jih narišejo, pišejo o njih, pojejo, igrajo in meditirajo.



### GOVORITE O SVOJIH ČUSTVIH.

Če ste v stiski in začutite potrebo, da bi z nekom govorili o vaših čustvih in problemih, naprej govorite z osebo, ki vam je blizu. Če ta oseba ni dosegljiva se obrnite po strokovno pomoč v Zdravstveni dom Ljutomer, Maribor, Murska Sobota.



### USTAVITE SVOJE MISLI.

Nenehno razmišljanje in premlevanje situacije je ena od mnogih strategij za obvladovanje stresa. Pri tem nastane težava, saj nas preokupacija z mislimi vodi k še večjemu stresu. Zato že vnaprej razmislite in si pripravite dejavnosti s katerimi se boste zaposlili, ko se bodo pojavile te misli. Naredite nekaj dobrega zase npr. preberite kakšno knjigo, revijo ali strip. Lahko se lotite tudi česa večjega kot je npr. načrtovanje renoviranja stanovanja oz. sobe.



### NAREDITE VAJO ZA SPROŠČANJE.

Doživljanje strahu in stanje sproščenosti ne potekata sočasno. Zato se sprostite in naredite kakšno enostavno vajo za sproščanje npr. da lezete na tla, normalno dihate in ste pozorni na svoje dihanje.



### POMISLITE NA TO, DA BO SITUACIJA MINILA.

Pomembno je, da razumete, da bosta virus in bolezen COVID-19 minila. Izkoristite možnosti, da svoje tveganje za obolenost zmanjšate z rednim umivanjem rok in socialno izolacijo. Pomislite na aktivnosti, ki jih želite ob koncu situacije narediti, npr. koga želite najprej videti, obisk najljubše restavracije, obisk nogometne tekme ali gledališča.

## STROKOVNA POMOČ

### ZDRAVSTVENI DOM LJUTOMER, PSIHOLOŠKA SVETOVALNICA

telefon: 031 387 024, e-pošta: [psiholog.zdlj@gmail.com](mailto:psiholog.zdlj@gmail.com)  
(delovni čas od ponedeljka do petka od 8.00 do 13.00).

### ZDRAVSTVENI DOM ADOLFA DROLCA MARIBOR, PSIHOSOCIALNA PODPORA OB EPIDEMIJI COVID-19

telefon: 070 754 343, 030 702 663 in 070 570 686, e-pošta: [sara.dajcman@zd-mb.si](mailto:sara.dajcman@zd-mb.si),  
[dea.gojcic@zd-mb.si](mailto:dea.gojcic@zd-mb.si), [bozo.lalic@zd-mb.si](mailto:bozo.lalic@zd-mb.si), [maja.bizjak@zd-mb.si](mailto:maja.bizjak@zd-mb.si)  
(delovni čas od ponedeljka do petka med 7.00 in 19.00 uro)

### ZDRAVSTVENI DOM MURSKA SOBOTA, PSIHOSOCIALNA PODPORA OB EPIDEMIJI COVID-19

telefon: 041 396 192, e-pošta: [psiholog.covid19@zd-ms.si](mailto:psiholog.covid19@zd-ms.si)  
(delovni čas od ponedeljka do petka od 8.00 do 20.00 uro)