

VZDRŽEVANJE DUŠEVNEGA ZDRAVJA IN DOBREGA POČUTJA V ČASU EPIDEMIJE COVID-19

Pred kratkim je WHO razglasil pandemijo COVID-19, v Sloveniji pa je razglašena epidemija, ki jo spremljajo mnogi ukrepi, s katerimi se poskuša epidemijo zajezi. Izbruh epidemije povzroča stres in čustveno stisko tako pri odraslih kot tudi pri otrocih, ljudi preplavi strah in tesnoba glede bolezni in mnogih življenjskih vsebin. Ustrezno soočanje s stresom lahko ljudem pomaga pri zniževanju stresa, čustvene stiske, strahu in tesnobe.

Na stresne situacije se vsakdo odziva drugače. Odziv je odvisen od osebnostnih lastnosti, izkušenj, družbe in kulture, v kateri živimo, ter še mnogih drugih dejavnikov. Na stres ob grozeči epidemiji se navadno močnejše odzovejo starejši, ljudje s kroničnimi boleznimi, otroci in najstniki, zdravstveni delavci, ki med izbruhom pomagajo, ter osebe z različnimi psihičnimi motnjami.

Stresni odziv na izbruh nalezljive bolezni lahko vključuje:

- strah, skrb ali tesnobo glede lastnega zdravja in zdravja bližnjih,
- spremembe urnika spanja in/ali prehranjevanja,
- slabšo pozornost in koncentracijo,
- poslabšanje kroničnih bolezni,
- povečano uporabo alkohola, tobaka ali drugih drog.

Kaj lahko naredimo za pomoč obolelim?

COVID-19 je in bo verjetno še vplival na ljudi v mnogih državah in različnih kulturah, zato ga ne moremo in ne smemo pripisati samo določeni etnični skupini. Do obolelih bi morali biti sočutni, ne glede na to, od kod prihajajo, saj se niso načrtno okužili ter si zaslužijo našo podporo, sočutje in prijaznost.

Oboleli s COVID-19 niso „primeri COVID-19“, „žrtve“. V pogovoru uporabimo izraze, kot so „osebe, ki se zdravijo zaradi COVID-19“, saj bodo po ozdravitvi nadaljevali s svojimi vsakdanjimi življenji, hodili v službo, preživljali čas z družino in bližnjimi. Pomembno je, da ločimo osebo in bolezen COVID-19, za katero je obolela, da pri obolelih zmanjšamo stigmato.

Kako lahko zmanjšamo lastno tesnobo?

Za nižanje stopnje tesnobe se priporoča manjšo stopnjo spremljanja novic (radio, TV, elektronski mediji), ki v nas zbujejo tesnobo in strah. Informacije iščemo le na preverjenih virih in predvsem z namenom, da lahko načrtujemo praktične ukrepe, s katerimi zaščitimo sebe in bližnje. Novosti preverjajte le ob vnaprej določenih urah, enkrat ali dvakrat dnevno. Skoraj neprestana izpostavljenost novicam o izbruhu lahko pri vsakomur povzroči zaskrbljenost. Trudite se pridobiti preverjena dejstva in ne spremljajte netočnih, nepreverjenih informacij. Informacije zbirajte v rednih intervalih, na npr. spletnih virih NIJZ ali na spletnih straneh, kjer objavljajo preverjene informacije v sodelovanju z zdravstveno stroko in vladnimi organizacijami. Preverjena dejstva pomagajo pri uravnavanju tesnobe. Važno je, da se osredotočate na vse pojavnosti bolezenskih simptomov in ne samo na najslabše možne.

Sebe zaščitite, a pomagajte drugim. Pomoč drugim koristi tako tistemu, ki pomoč potrebuje kot tistemu, ki pomoč nudi. Tako npr. lahko po telefonu preverimo, kako so naši sosede ali bližnji, ki bi morda potrebovali praktično ali čustveno podporo. Delo za dobro skupnosti pri soočanju z epidemijo COVID-19 ustvarja družbeno solidarnost.

Pri soočanju s stresom vam lahko pomaga skrb zase, prijatelje in za družino. Z bližnjimi se pogovorite o tem, kaj vas skrbi in kako se počutite.

Skrbite za fizično zdravje. Večkrat počasi, mirno vdihnite, se raztezajte ali meditirajte. Poskusite jesti zdrave, uravnotežene obroke, redno bodite fizično aktivni, dovolj spite ter se izogibajte alkoholu in drogam. Vzemite si čas za sprostitev in počnite nekaj, kar vas veseli.

Če obremenitev za vas postane prehuda in vas ovira pri vsakodnevni aktivnosti, se posvetujte s svojim osebnim zdravnikom ali pokličite na katero od linij za psihološko pomoč. Ljudje, pri katerih so bile že prej prisotne težave z mentalnim zdravjem, naj nadaljujejo z jemanjem svoje terapije, naj bodo pozorni na poslabšanje simptomov ter se poskušajo dogovoriti o možnosti telefonske ali video obravnave.

Kaj lahko pričakujemo v času samoizolacije, karantene?

Ljudje, ki bodo zaradi bolezni, izpostavljenosti bolezni ali omejitve gibanja ostali doma, bodo najverjetneje odrezani od svoje vsakodnevne rutine za vsaj dva tedna. Pogosti viri stresa v tem času vključujejo upad aktivnosti, ki so za osebo sicer pomembne, upad senzorne stimulacije in socialne vključenosti, finančne posledice zaradi prekinitve dela in pomanjkanje dostopa do aktivnosti za soočanje s stresom, npr. fitnessov, telovadnic, religioznih aktivnosti.

Zaradi tega lahko v času socialne osamitve, karantene ali izolacije doživljate:

-Strah ali tesnobo: Posamezniki so lahko zaskrbljeni zaradi možnosti okužbe, lastne ali bližnjih, z virusom COVID-19, ali širjenje okužbe na druge. Prav tako so normalne skrbi glede dostopa do hrane in drugih dobrin, glede prekinitve dela ter izpolnjevanja družinskih obveznosti. Pri nekaterih posameznikih se pričakovane in realne skrbi stopnjujejo ali kažejo v manj realnih oblikah strahov, ki jim rečemo tesnobe. Nekateri ljudje imajo težave s spanjem ali osredotočanjem na vsakodnevna opravila.

-Depresivnost ali dolgčas: Izostanek od dela in drugih pomembnih aktivnosti zmoti našo vsakodnevno rutino in ima lahko za posledico žalost in slabo razpoloženje. Dolgotrajno preživljanje časa doma lahko pri nekaterih povzroči tudi dolgčas ali občutja osamljenosti.

-Jez, frustriranost in razdražljivost: Izguba osebne svobode zaradi izolacije ali karantene je pogosto lahko frustrirajoča. Lahko se pojavi jeza ali zamera do tistih, od katerih smo omejitve prejeli. Jeza se lahko pojavi tudi tedaj, ko imamo občutek, da smo bili virusu izpostavljeni zaradi malomarnosti in brezbržnosti nekoga drugega.

-Stigmatizacija: V primeru obolelosti ali izpostavljenosti virusu COVID-19, se lahko pojavijo občutki stigmatizacije s strani drugih in občutki, da je druge strah, da se bodo nalezli.

Kako se soočati s samoizolacijo in karanteno?

Na podlagi psihološke raziskovalne dejavnosti in kliničnih izkušenj lahko uporabimo kar nekaj strategij, kako se soočiti s temi težkimi okoliščinami. Že preden pride do karantene ali samoizolacije, je dobro planirati našo aktivnost v prihajajočem času. Razmislimo, kako bomo preživeli čas, s kom bomo ostali v telefonskem stiku za zagotavljanje socialne podpore ter kako se lahko odzovemo na vse družinske, tako fizične kot mentalne potrebe.

Omejite dostop do različnih virov z novicami. Glede tega upoštevajte prej zapisana splošna navodila in ta čas uravnotežite s preživljanjem časa na druge načine, npr. z branjem, poslušanjem glasbe ali učenjem novega jezika.

Ustvarite in sledite dnevni rutini. Vzdrževanje dnevne rutine lahko pomaga tako odraslim kot otrokom, da vzdržujejo občutja reda in namena v življenju kljub neznanosti izolacije ali karantene. V vsakdan poskusite vključiti redne aktivnosti, kot so delo, telesna vadba ali učenje, kljub temu, da morate nekatere opravljati „na daljavo“.

Ostanite virtualno povezani z drugimi. Ker so medosebni stiki omejeni, za dostop do socialne podpore svetujemo uporabo telefona, različnih aplikacij za sporočanje, video-pogovore in uporabo socialnih omrežij. Če občutite tesnobo in žalost, lahko te povezave uporabite za pogovor o svojem doživljanju in povezanih čustvih. Pogovorite se s tistimi, ki so v podobni situaciji. Še ena možnost za emocionalno podporo so domače živali.

Vzdržujte zdrav življenjski slog. Dovolj spite, jejte zdravo in dovolj, ter bodite fizično aktivni. Izogibajte se uporabi alkohola in drog. Če je potrebno, je kar nekaj psihologov in psihiatrov dosegljivih preko elektronskih medijev. V primeru, da ste že vključeni v redno psihološko ali psihiatrično obravnavo, glede težav pri karanteni ali izolaciji kontaktirajte strokovnjaka, pri katerem ste obravnavani.

Uporabite različne psihološke strategije za uravnavanje stresa. Razmislite o svojih skrbih ter glede njih in svojih zmožnosti za soočanje ostanite realistični. Poskusite se izogniti katastrofiziranju ter se namesto tega osredotočite na stvari, na katere imate vpliv in sprejmite stvari, ki jih ne morete spremeniti. Lahko preizkusite katero od telefonskih aplikacij s sprostitevniimi tehnikami ali za vadbo čuječnosti (Headspace, Calm, ...). Osredotočite se na alturistične razloge, zaradi katerih je socialna izolacija in karantena potrebna, saj tudi to pomaga pri uravnavanju stresa. Spomnite se, da so ukrepi nujni zaradi omejevanja možnosti prenašanja COVID-19 na najbolj ranljive skupine.

Kaj pa otroci?

Otroci se na stres odzovejo na različne načine. Lahko so tesnobni, se umaknejo, postanejo jezni ali razdražljivi, lahko se po obdobju suhosti ponovno pojavi močenje postelje,...Na otrokove reakcije se odzovite suportivno, poslušajte njihove skrbi in se nanje odzovite z veliko ljubezni in pozornosti. Otrokom pomagajmo, da na pozitiven način izrazijo svoja čustva, kot je strah in žalost. Včasih lahko ta proces olajšajo kreativne dejavnosti, kot je igra in risanje. Otrokom odleže, če lahko v varnem in podpornem okolju izrazijo svoja čustva.

Če se le da, naj otroci ostanejo blizu svojim staršem ali skrbnikom ter se izognimo ločitvi. Včasih pa je ločitev potrebna (npr. pri nekaterih zdravstvenih delavcih, v primeru hospitalizacije starša) – tedaj naj starši ali skrbniki z otrokom ostajajo v rednem stiku, npr. preko telefonskega klica ali pogovora na socialnih omrežjih dvakrat dnevno. Otroku naj se na njemu razumljiv način razloži razlog za ločitev od staršev ter se mu zagotovi, da ostaja v varnem okolju, kjer bo zanj dobro poskrbljeno.

Kolikor je to možno, naj se vzdržuje otroku znano rutino, ali pa ustvari novo rutino – sploh, kadar mora otrok ostati doma. Otroke spodbujamo, da se čim več igrajo in družijo npr. z brati ali sestrami oz. starši.

V času stresa ali krize je pričakovano in normalno, da otroci iščejo več stika s starši in so do njih bolj zahtevni. Posvetite jim več pozornosti in časa. Poslušajte jih, z njimi govorite prijazno ter jim pogosto zagotavljajte varnost. Če je le možno, jim nudite veliko priložnosti za igro in sproščanje.

Z otroki se o bolezni COVID-19 odkrito pogovarjajte na njim razumljiv način. Razložite jim vsa dejstva v povezavi s trenutnim dogajanjem ter jim dajte jasna navodila, kako lahko zmanjšajo možnost za okužbo

na način, ki je primeren njihovi starosti in razumevanju. V to vključite tudi informacije o tem, kaj se še lahko zgodi, a na pomirjujoč način (npr. da se lahko zgodi, da bi se on ali kdo od bližnjih začel počutiti slabo in dobil vročino ter tedaj moral za nekaj časa oditi v bolnišnico, kjer bi mu zdravniki pomagali, da bi se počutil bolje). Če ima otrok glede trenutne situacije skrbi, lahko pogovor o tem olajša njegovo tesnobo. Otroci opazujejo vedenje in čustvovanje odraslih ter iz tega sklepajo, kako naj se v času krize spopadajo s svojimi čustvi, zato bodimo dober vzor.

Starejši odrasli

Starejši odrasli, predvsem tisti v izolaciji ter tisti z demenco, lahko v času izbruha postanejo tesnobni, jezni, razburjeni in razdražljivi ter umaknjeni od socialnih stikov. Ob upoštevanju vseh priporočil in omejitev naj se jim preko neformalnih virov, npr. družinskih članov, nudi praktično in emocionalno podporo.

Informacije, ki so jim posredovane, naj bodo jasne, prilagojene njihovem razumevanju in osredotočene na to, kako se zniža možnost okužbe. Informacije ponavljamo tako pogosto, kot je potrebno. Navodila naj bodo podana na jasen, enostaven, spoštljiv in potrpežljiv način. V pomoč so tudi zapisana in slikovno podprta navodila.

Osebe s kroničnimi boleznimi

Za večji občutek varnosti si zagotovite dostop do zdravil, ki jih potrebujete, ter svoje bližnje prosite za pomoč, če jo potrebujete.

Ob omejitvi gibanja vzdržujte fizično aktivnost z enostavnimi vadbami doma, z namenom vzdrževanja fizične mobilnosti ter zmanjševanja dolgčasa.

Kolikor je to mogoče, vzdržujte rutino in urnik, ki ste ga vajeni, ali vpeljite novega, ki bo vključeval redno telesno vadbo, telefonske pogovore z bližnjimi, pospravljanje in čiščenje.

Povzeto po: CNN, WHO, APA.

Ljubljana, 17.3.2020

Nina Erjavec Merklin, mag. psih., specializantka klinične psihologije
Interna klinika, KO za hematologijo

Mentorica: mag. Petra Bavčar, dipl. psih., spec. klin. psih.
Klinika za otorinolaringologijo in cervikofacialno kirurgijo

PRILOGA 1: STRATEGIJE SOOČANJA S STRESOM

ČAS ZA SKRBI

Razmišljanje ali skrb?

Razmišljanje je koristno, saj vključuje refleksijo in analizo, ki vodi do večje jasnosti in dejanj, ko so ta potrebna.

Skrb pa je neustrezen način reševanja problemov. Začne se z zaskrbljenostjo glede določene težave ter se postopoma spremeni v preokupacijo. Skrbi so zelo pogoste v času in okolju, ko je kaj nejasno ali negotovo.

Razlika med razmišljanjem in skrbjo je tudi v tem, da je skrb navadno negativno obarvana. Tako je na primer eden od glavnih znakov skrbi katastrofiziranje (ko si predstavljamo najhujše). Skrb je tudi bolj ponavljajoča in neproduktivna v primerjavi z razmišljanjem.

Mnogi, ki jih kronično skrbi o določenih stvareh, verjamejo, da nad svojimi mislimi nimajo nadzora. Vendar pa se z vajo lahko vsakdo nauči nadzora, kako pogosto in kdaj skrbeti. Katerokoli večino vadimo, pri njej postajamo vedno boljše. Če se tekom dneva v naključnih intervalih prepustimo skrbem, bo naša zmožnost skrbenja vedno močnejša. Če pa omejimo količino časa in energije, ki jo porabimo za skrb, bo intenzivnost in pogostost te navade začela upadati.

Poleg tega postopno zmanjšanje skrbi in načrtovanje časa za skrb lahko pomaga pri omejitvi procesa na bolj ustrezen čas. Tako je na primer mnogo bolje skrbeti čez dan kot ponoči, ko poskušate zaspiti, ali pa zapraviti čas za skrb doma namesto na delovnem mestu, ko moramo biti osredotočeni na delo. Spreminjanje kroničnih navad, kot je skrbenje, zahteva dolgoročen, sistematičen pristop. To, da si preprosto rečemo, naj skrbimo manj, ne bo pomagalo. Uporaba tehnike »Čas za skrbi« je eden od načinov za zmanjšanje skrbi.

Tehnika »Čas za skrbi«

Spodaj je opis tehnike in njeni koraki. Morda se vam bodo zdeli nenavadni, vendar pa se poskušajte upreti tem mislim in kljub temu poskusite.

1) Za vsak dan v tednu si v svoj urnik vpišite »Čas za skrbi«. Začnite s tem, da si vsak dan rezervirate 15 do 30 minut zjutraj ali popoldne. To bo vaš čas za skrbi. Večerni čas pred spanjem za to vajo ni ustrezen, saj je ta čas namenjen umiritvi pred spanjem.

2) V tem času 15 do 30 minut zapišite vse svoje skrbi, ki se jih lahko spomnite. Ni potrebno, da jih v tem času tudi rešite, če pa je to možno, lahko to naredite.

Zapisovanje teh zaskrbljujočih misli je terapevtsko že samo po sebi, saj nam pogosto ponudi še drug pogled na naše skrbi, ki je lahko ustrežnejši kot le naša notranja refleksija.

Na začetku in koncu »časa za skrbi« se spomnite svojih namer. Tako si npr. recite: »Teh 15 do 30 minut je čas za skrbi, in čim bolj se bom potrudil, da izven tega časa ne bom pozoren na te skrbi.«

3) Med posameznimi »Časi za skrbi«: če začnete skrbeti, si recite, da lahko spustite te misli do naslednjega določenega časa za skrbi. To se bo na začetku zdelo težko, in lahko zahteva odločen spodbudni samogovor (npr. večkrat si boste morali povedati, da spustite svoje skrbi do primerne časa).

Izven časa za skrbi poskusite ne skrbeti. Pri tej vaji ne boste takoj in popolnoma uspešni, saj nihče ni; vseeno pa bosta vaš trud in namera povzročila pomembno razliko.

4) Ob koncu tedna si vzemite nekaj minut, da pregledate zapisano čez teden. Ali opazite kakšen vzorec? Se kakšne skrbi ponavljajo? Opazite v vsebini skrbi kakšne spremembe? Reflektirajte podatke. Pogosto lahko naredimo seznam TOP 10 skrbi, ki se nam ponavljajo.

5) Po zaključenem prvem tednu razmislite, če bi poskušali še en teden. Ob treningu boste začeli opažati povečano zmožnost nadzora kje in kdaj skrbite; okrepili boste svojo »mišico« za nadzor misli.

Kot je bilo napisano že prej, skrb je v svojem bistvu poskus reševanja problemov. Lahko je tudi način soočanja z negotovostjo, ki pa je v našem življenju prisotna vsak dan. Kronična skrb se lahko združi z »Kaj če« mislimi – »Kaj če se zgodi to, kaj če se to ne zgodi« - kar nas lahko paralizira in preplavi. Če v skrbeh identificirate problem, ki ga lahko z dejanji rešite, to naredite. Če tega ne morete, si recite: »Po svojih najboljših močeh bom poskusil to misel spustiti in mojo pozornost usmeriti na nekaj drugega, dokler ne pride na vrsto Čas za skrbi.«

PRILOGA 2: VAJE ČUJEČNOSTI

Vaja petih čutov

Vaja petih čutov je vaja čuječnosti, ki jo lahko vadimo v skoraj vsaki situaciji. Vse, kar moramo, je opaziti, kaj občutimo z vsakim od naših petih čutil. To storimo brez presojanja, kot znanstveniki, ki opisujejo svojo okolico.

- Opazite pet stvari, ki jih VIDITE.

Poglejte okoli sebe in pozornost usmerite na pet stvari, ki jih lahko vidite. Izberite nekaj, česar navadno ne opazite, kot je npr. senca ali majhna razpoka v tleh.

- Opazite pet stvari, ki jih lahko OBČUTITE.

Pozornost usmerite na pet stvari, ki jih trenutno lahko občutite, na primer teksturo vaših hlač, občutek sapice na vaši koži, ali gladke površine mize, na kateri vam počivajo roke.

- Opazite pet stvari, ki jih lahko SLIŠITE.

Vzemite si trenutek in poslušajte okolico. Opazite pet stvari, ki jih lahko slišite v ozadju. To je lahko čivkanje ptičkov, brnenje hladilnika, ali hrup prometa z bližnje ceste.

- Opazite, kaj VOHATE.

Preusmerite pozornost na vonjave, ki jih navadno ne opazimo, ne glede na to, ali so prijetne ali neprijetne. Morda je sapica prinesla vonj po bližnjih borovcih, ali vonj po hrani iz bližnje restavracije.

- Opazite, kaj OKUSITE.

Osredotočite se na eno stvar, ki jo v tem trenutku lahko okusite. Lahko posrkate pijačo iz kozarca pred vami, žvečite žvečilni gumi, kaj pojedete, opazite trenutni okus v vaših ustih.

To je hitra in precej lahka vaja, s katero lahko svoje misli hitro pripeljete v stanje čuječnosti. Z njo v zelo kratkem času povečate pozornost na »tukaj in zdaj«.

Vaja »Opazuj list«

Pri vaji potrebujete le list z najbližjega drevesa ter vašo pozornost. Vzemite list, ga obdržite v rokah, ter mu v naslednjih petih minutah posvetite polno pozornost. Opazite, kakšne barve je, kakšne oblike opazite na njem, kakšne so teksture in vzorci. To vas bo pripeljalo v »tukaj in zdaj« ter vaše misli

uskladilo s trenutnim dogajanjem v okolici.

Vaja: Čuječe jem

Pri vaji gre za to, da jemo čuječe.

Bodimo pozorni, katero hrano držimo, kakšen je občutek hrane v rokah. Opazimo teksturo, težo, barvo, ipd., nato pa pozornost preusmerimo na vonj. Nato lahko začnemo jesti, vendar to naredimo počasi in smo osredotočeni na to, kaj počnemo. Opazimo okus ter teksturo na svojem jeziku. Pozorni smo na to, kako hrano pogoltnemo in naredimo nov grižljaj.

Ta vaja nam pomaga, da že poznano hrano doživimo na nov način.

Vaja: Čuječe dihanje

1. osredotočite se na občutek pod rokami
 2. osredotočite se na občutek pod zadnjico
 3. osredotočite se na občutek pod nogami
-
4. osredotočite pozornost na dihanje
 5. štetje do števila 7 ob vdihu in do istega števila ob izdihu
 6. ob vdihu štejte do 7, zadržite zrak in štejte do istega števila, ob izdihu štejte do istega števila
 7. ob vdihu štejte do 7 števila, ob zadrževanju zraka štejte do istega števila, ob izdihu štejte do istega števila in ob pavzi pred vdihom štejte do istega števila
-
8. osredotočite se na občutek pod rokami
 9. osredotočite se na občutek pod zadnjico
 10. osredotočite se na občutek pod nogami