

Savjeti kako si pomoći preživjeti karantenu sa najmanjim mogućim psihološkim posljedicama.

Naš život se bitno promijenio u kratkom vremenu. Potrebno je prilagoditi se novonastalim uvjetima, ne samo što se tiče hrane i toalet papira nego i našeg psihološkog boljitka. Stres uzrokuje pad imuniteta i zbog toga je potrebno učiniti sve što je moguće da se što bolje prilagodimo novim uvjetima. Nije moguće zadržati uobičajen ritam života, potrebno je kreirati drugačiji.

1. Prihvatiti da će se ovo stanje zadržati na duže vrijeme. **Ako to prihvatite nećete sebe nepotrebno mučiti iščekivanjem** povratku normalnom životu jer takvo zdušno iščekivanje dodat će još više stresa u ovom stresnom periodu. Karantena je, tako reći, drugačiji oblik života, ništa nama ne preostaje nego to prihvatiti i prilagoditi se.
2. **Kreirati nove svakodnevne rituale.** Svi mi imamo neke uobičajene radnje kojima popunimo dan. Kad više ne možemo održavati taj ritam kroz dan, gubimo osjećaj sigurnosti koji takav ritam pruža. Stoga savjetujem stvoriti nove rituale koji će unijeti osjećaj normalnosti u svakodnevnicu. Ustajte iz kreveta u određeno vrijeme, obavite jutarnju higijenu, nemojte ostati u ogrtaču čitav dan! Pronađite aktivnosti koje možete uvesti u svoj život: učite strani jezik, upišite neki od on-line tečajeva koji se nude besplatno zbog karantene, idite na on-line izložbe po svjetskim muzejima, gledajte filmove i serije koje prije niste stigli, slušajte opere, voljenu glazbu, čitajte, bavite se hobbijem, izrađujte nešto, obavite nešto po kući što već dugo planirate a niste pronašli vremena za to. **Bitno je da od toga napravite raspored** i obavljate radnje koje ste sebi kreirali u isto vrijeme svaki dan. Tako nećete se pitati svaku večer: što ću sutra? Imat ćete svoje rituale. To će donijeti **osjećaj normalnosti i sigurnosti**.
3. **Održavajte socijalne veze.** Dogovorite se sa svojim prijateljima ili rodbinom da ćete se redovno čuti. Pazite da ne govorite čitavo vrijeme samo o virusu! Ove razgovore isto stavite u raspored, neka i to postane uobičajeni ritual, ugodni ritual, može i sa kavicom, svatko u svojoj kući. Sjetite se zaboravljenih društvenih igara iz vremena prije opće digitalizacije, neke od njih sigurno ćete uspjeti prilagoditi novim uvjetima. Iskoristite karantenu za nove i stare oblike druženja u skladu sa karantenom – sada svi imamo vremena za to!
4. **Ne gurajte stav „izdržati“**, „ne pokazivati slabost“, „kontrolirati se“, „biti uvijek pozitivan“. Držati takav stav znači potiskivati realne osjećaje koje se prirodno javljaju u nastalim okolnostima, naprimjer strah. Ako potiskujete osjećaje, kroz neko vrijeme napraviti ćete sebi lošu uslugu: kad se sve napokon smiri i vi sebi dopustite da se opustite doći će do neugodnih posljedica kao naprimjer tjelesna oboljenja, depresija, panični napadi. Sve što je potisnuto ne nestaje u zraku nego čuči u nama i čeka trenutak da izađe u nekom koncentriranom i transformiranom obliku. Ovo nije metafora! Stoga osigurajte sebi mogućnost izbacivati tu energiju iz sebe. Imate nekoliko načina da to uradite:
 - glasno pjevanje, naglašavam glasno!!!!, pridružimo se talijanima))
 - izbacivanje ljutnje u primjerenom obliku – tući jastuk, naprimjer, možete vi to))
 - plakati ako se plače, strah je normalna reakcija u novonastaloj situaciji, zamolite nekoga za utjehu,
 - **posebna preporuka vježbe Trauma Release Exercise (TRE).** Vježbe su posebno dizajnirane za otpuštanje stresa. Lako ćete pronaći upute na Youtube. Vježbe su široko istraživane, primjenjivane kod ljudi koji su preživjeli izuzetno stresne događaje kao što su rat, potres i slično. Preporučam! Raditi njih možete toliko često koliko poželite.

5. Uvedite u svoj dan vježbe ili **praktike za opuštanje i duševni mir**, što kome ogovara, naprimjer jogu, mindfulness, meditacije, molitve.
6. **Ovo nije vrijeme za planiranje unaprijed, ovo je vrijeme za biti u procesu.** Život je proces, dan za danom, dan za danom... Prepustite se procesu. Popunite dan sa radnjama, ritualima, dan za danom. Ne mora sve da ima smisla, ne mora sve biti podređeno planovima za budućnost. Vježbajmo život kao proces!

Vidimo se jednom kasnije!

Prof. Olga Milošević
Psihoterapeut