

MENTALNO ZDRAVLJE I VIRUS KOVID-19

Virus korona: kako brinuti o svom mentalnom zdravlju?

Dok novosti u vezi sa virusom korona predstavljaju jednu od glavnih naslova, a zabrinutost raste, setimo se koliko je važno brinuti podjednako kako o svom mentalnom tako i o fizičkom zdravlju.

Baza dokumenata Santépsy ovde predlaže savete o brizi za mentalno zdravlje uprkos zdravstvenoj krizi i izolaciji. Oni se uglavnom zasnivaju na dokumentima koje su razvili različiti stručnjaci za mentalno zdravlje.

1) „BRIGA O UMU”

- Ne dozvoliti da prevladaju misli okrenute ka strahu i bolesti
- Upravljanje stresom (opuštanje, meditacija, disanje)
- Biti strpljiv, razumeti, poštovati i prihvatati zvanične mere
- Tolerisati neizvesnost i biti fleksibilan prema promenama situacije

Uprkos toj nesvakidašnjoj situaciji, moguće je negovati određeno blagostanje i brinuti se o sebi. Važno je da se ne gubi nada. Usredsrediti se na stvari koje možemo da kontrolišemo (kao što su zdrav način života, ostati u kontaktu sa svojim bližnjima itd.) umesto na virus i njegove posledice koje ne možemo da kontrolišemo.

Brinuti o svom umu znači i prepoznati svoje emocije. Normalno je osećati se stresno, anksiozno ili uznemireno. Odvojite vreme da izrazite šta osećate. To se može učiniti zapisivanjem u dnevnik, razgovarajući sa drugim ljudima, radeći nešto kreativno ili meditiranjem.

2) „UKROTITI ANKSIOZNOST”

- Strah je normalan i koristan jer utiče na to da sledimo zvanične preporuke, ali on može da izazove
 - Neprikladnu paniku
 - Negiranje ili minimiziranje realnosti
- A ove dve reakcije povećavaju probleme!

Imati određeni strah potpuno je normalno i korisno, jer nas on nagoni prema zaštitničkom ponašanju i poštovanju zvaničnih preporuka. Međutim, važno je paziti da strah ne pređe u paniku. U tom pogledu može biti blagotvorno odmoriti se kada se osećamo preplavljeni emocijama. Može pomoći usvajanje određenog ponašanja: usredsrediti se na objektivne činjenice, osloniti se na pouzdane sagovornike i izbegavati senzacionalne priče. Važno je podeliti sa pouzdanom osobom šta preživljavate i ako je to neophodno, zatražiti pomoć stručnog lica.

3) „INFORMISATI SE”

- Razlikovati sledeće stvari:
- Pridržavati se službenih informacija (Federalna služba za javno zdravlje (OFSP), kantoni)
- Pronaći dobar ritam za informisanje, izbegavati da se to čini u kontinuitetu
- Ne prenositi ili ne dopustiti da vas preplave lažne informacije/glasine



Važno je ograničiti se na istraživanje i čitanje informacija koje proističu iz zvaničnih i legitimnih izvora, kao što su Svetska zdravstvena organizacija (SZO), Federalna služba za javno zdravlje (OSFP) i kantoni. Štaviše, važno je postaviti granice u „konzumiranju“ novosti u vezi sa virusom. Može biti poželjno deaktivirati automatska obaveštenja i napraviti pauzu sa novostima.

4) „BRINUTI SE”

Socijalni ritam se usporava, to znači i više vremena. Važno je sačuvati određeni ritam života:

- Igrati se sa decom/životinjama
- Ručne i kreativne aktivnosti (pletenje, slikanje...)
- Baštovanstvo, ručni rad...
- Šetnja na otvorenom ako je to moguće
- Čitanje, filmovi itd.
- Sređivanje...
- Sve to poštujući društvenu distancu.

Za najbolje upravljanje svim našim aktivnostima i odgovornostima, važno je održavati zdrav način života hraneći se zdravo, kretanjem, dovoljnom količinom sna, radeći stvari koje volimo. Dobro organizovanje vaših dana usklađivanjem radnog i slobodnog vremena, uobičajenog vremena i vremena za sebe, profesionalnih i privatnih aktivnosti (porodičnih i individualnih) takođe će doprineti da spokojnije proživite ovaj period izolacije.

5) „BITI UJEDINJEN”

- Briga o zajednici poštujući zvanična pravila ponašanja
- Pomoći osobama u okruženju kojima je to potrebno (obaviti kupovinu za njih i staviti ispred njihovih vrata itd.)
- Primiti vesti od njihovih bližnjih (telefon, društvene mreže)
- Preneti vesti, podržati izolovane osobe (pošta, fotografije, redovni kontakti)

Biti u kontaktu sa drugima presudno je za prevazilaženje ove krize: Vrlo je važno održavati kontakt sa svojim bližnjima, ali podjednako i sa starijim, izolovanim i ranjivim osobama. Niko ne treba da ostane bez društvenih veza tokom ovog stresnog perioda.

Kada je to moguće, razmislite o pružanju svoje pomoći onima kojima je to potrebno, ali takođe i da zatražite podršku kada je to neophodno, kada se osećate iscrpljeno, preopterećeno, ranjivo. Ne oklevajte da govorite o svojim zabrinutostima i emocijama, to je dobar način da se odmaknete, da razumete šta preživljavate, da se suočite sa izazovima na koje nailazite.

6) „RADITI”

- Poštovati direktive svog poslodavca. Jedan deo zaposlenih će morati da radi, na radnom mestu ili na daljinu; drugi deo će morati da ostane kod kuće. Poštujte to.
- Jednako se solidarišete ostajući kod kuće kao i oni koji se bore direktno protiv epidemije jer pomažete da se ograniči rizik širenja. Takođe možete da podržite zajednički napor malim gestovima prema osobama koje moraju da rade na frontu.



Kriza nas sve ograničava kod kuće, primoravajući mnoge od nas na „telekomunikacije”. Za mnoge od nas ovaj posao od kuće mora da se uskladi sa organizovanjem porodičnog života, školskog rada od kuće i/ili brigom o deci.

U tom smislu, važno je dobro organizovati svoj dan usklađivanjem radnog vremena, vremena posvećenog porodičnim obavezama ili kućnim poslovima i slobodnog vremena. Dobro je pripremiti se za odlazak u kancelariju, i ne ostati unutra tokom čitavog dana. Kada ste se smestili, pokušajte koliko je moguće da održite radne navike, razmenjujte poglede sa kolegama i pravite pauze.

7) „BRIGA O TELU”

- Raznovrsna/redovna ishrana, dovoljno sna u redovnim časovima,
- Voditi računa o svom telu (kretanje, izlazak na vazduh i na sunce, koristiti uobičajene terapije kako je propisano...)
- Posmatrati sebe: identifikovati simptome i lečiti se kod kuće; posmatrati razvoj; poštovati vreme oporavka i samoizolaciju

Kad god je moguće, održavajte dnevnu rutinu koja daje prednost vašem blagostanju: jedite zdrave obroke, dovoljno spavajte i radite stvari koje volite. Pokušati da se isplanira vreme za fizičku aktivnost: izlazak u šetnju ako je to moguće, seansa meditacije, joga ili vežbe mogu doprineti opuštanju i imaće pozitivan uticaj na misli i osećaje.

8) „PAROVI I PORODICE POD STRESOM”

U delimičnoj izolaciji povećava se broj osoba koje se nalaze u kućama. Ovo može da poveća stres, anksioznost, zatvaranje i pogorša napetost. Važno je znati:

- Izdvojiti se na trenutak, izdvojiti vreme za sebe ili izaći na vazduh poštujući uputstva – može biti korisno za smanjenje tenzije u porodicama.
- Saveti i brojevi za pomoć dostupni su posebno za muškarce pod pritiskom
- Posledice novog virusa korona ni u kakvom slučaju ne opravdavaju nasilje.
- Policija kao i službe za pomoć i podršku žrtvama bračnog ili porodičnog nasilja stoje na raspolaganju putem redovnih saveta i brojeva za pomoć
- Žrtve porodičnog nasilja mogu da napuste dom i da potraže pomoć spolja
- Susedi treba da pozovu policiju u slučaju sumnji na nasilje

Telefonski pozivi dostupni 24 časa dnevno:

Policija: 117

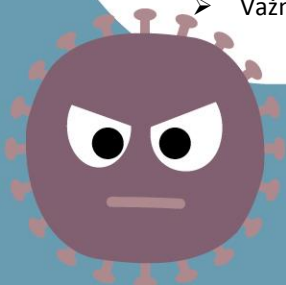
Hitna pomoć: 144

[Sajt za pomoć žrtvama u Švajcarskoj](#)

9) „EKONOMSKE POSLEDICE”

Osetiti zabrinutost, čak i anksioznost prilikom suočavanja sa neizvesnošću koju nosi sadašnjost i budućnost je normalno. U tom kontekstu, nekoliko saveta vam mogu pomoći.

- Važno je podeliti svoje strahove i zabrinutosti da ne biste ostali sami sa njima.



- Svaki ekonomski akter nalazi se u drugačijoj situaciji. Ako sve vrste situacija nisu još uvek uzete u obzir na zadovoljavajući način, razvijaju se federalna i kantonalna rešenja; da saznate o tome obratite se na adrese vašeg kantona, vaše profesionalne federacije ili vašeg sindikata
- Ne zaboravite da niste sami; čitavo društvo je pogođeno. Političke vlasti, socijalni i ekonomski akteri se okupljaju i moraće to da rade dugo nakon završetka pandemije da podrže ponovno pokretanje ekonomije.

Brojni su ekonomski i socijalni akteri, zaposleni ili samozaposleni koji su jako pogođeni situacijom i zabrinuti za budućnost. Možda ste deo njih i zabrinuti ste, čak i uznemireni; to je normalno. Važno je saznati više o mogućnostima podrške. [Konfederacija](#) i kantoni su uspostavili mere koje se redovno razvijaju. Vaša profesionalna federacija ili vaš sindikat sigurno vas mogu takođe o tome obavestiti.

Psihološki je važno voditi računa o sebi. Imajući u vidu da nismo sami u ovoj situaciji i ne gubeći nadu. Ako ne želite da o tome razgovarate sa svojim bližnjima, možete o tome popričati sa porodičnim lekarom ili pozvati u svako vreme udruženje „Pružena ruka” (Die Dargebotene Hand) na broj [143](#) koji je tu da vas sasluša 24 sata dnevno. Određeni kantoni su takođe stavili na raspolaganje telefonske linije za psihološku podršku (videti [ovde](#) za brojeve telefona).

Važne informacije

Hitna pomoć za psihijatrijske slučajeve i dalje je dostupna; brojevi za hitnu pomoć za psihijatrijske slučajeve za vaš kanton nalaze se [ovde](#).

- Brojevi [0800 266 785](#) CORONA-HELPLINE, [143](#) Die Dargebotene Hand i [147](#) za decu i mlade su dostupni 24 časa, 7 dana u nedelji
- Socijalne konsultacije putem telefona organizacije **Caritas** ili **Protestantskog socijalnog centra** mogu vam pomoći i preusmeriti vas.



Izvori

Brošura „Kako ostati zdrav?“ izdata od strane psy.ch, dostupna na 11 jezika:
<https://www.migesplus.ch/publikationen/10-schritte-fuer-psychische-gesundheit>

Film Crvenog krsta o zaštiti od virusa korona (na nemačkom jeziku sa titlovima na 12 jezika):
<https://www.migesplus.ch/publikationen/stopp-das-virus>

Video koji predlaže internet platforma Migesplus za negu o svom telu:
<https://www.youtube.com/watch?v=tpGN5ovwFBM>

Sažete informacije o pomoći žrtvama dostupne na 9 stranih jezika koji se govore u Švajcarskoj:
<https://www.opferhilfe-schweiz.ch/de/>

