Psihologinja Katja svetuje…

Pozdravljeni učenci! Kako ste kaj? A pogrešate kaj tisto »staro« šolo? Se vam zdi, da imamo toliko časa kot ga do zdaj še nismo imeli? Meni se zdi, da čas teče bolj počasi, nikamor se nam ne mudi. Zato je tudi več časa za različna razmišljanja. Ampak veste kaj? Če se naše misli ujamejo v miselno vrzel koronavirusa, se morda v nas vzbudijo občutki strahu, negotovosti ipd. Naj vas potolažim, to je povsem normalna reakcija na nenormalno, nevsakdanjo situacijo. Pa vendar je strah razumljiv in normalen, dokler nam ne škodi do mere, da razvijemo kakšno duševno bolezen.

Zato preden začutimo, da postajamo pretirano prestrašeni, tesnobni, ukrepajmo. Kako?

1. Naredimo si »načrt zase« - počnimo stvari, ki so nas nekdaj veselile ali pa nas veselijo sedaj – pobrskajmo po lepih spominih, preuredimo stanovanje, poslušajmo prijetno glasbo, uživajmo ob branju dobre knjige, se veliko gibajmo na svežem zraku in opazujmo naravo.

2. Če vas begajo slabe misli, zapišite jih in »odložite« v predal, tako bodo izgubljale svojo moč nad vami, zapišite čim več pozitivnih misli, morda kaj lepega ste čez dan doživeli, za kaj ste hvaležni – pri tem ne pozabite biti malenkostni, ker vsako drobno dejanje, bežen dogodek šteje.

3. Naredite kakšno raztezno vajo ob spremljavi globokega dihanja.

4. V splošnem svetujem, da opazujete svet – mati narava nam ni dala zastonj dvoje oči in ušes.

5. Povabim vas, da ustvarjate večne, predvsem pa lepe spomine.

6. V teh dneh lahko preizkušamo sami sebe in na nek način treniramo tudi svojo sočutnost in solidarnost do drugih, seveda s tem, da v prvi meri, v kolikor je to mogoče ostajamo doma, gremo le po nujnih opravkih. Še posebej bodimo sočutni do starejših in kronično bolnih – pomagajmo jim, kolikor lahko – npr., da jim prinesemo stvari iz trgovine, lekarne, jim na daljavo s kakšno lepo mislijo polepšamo dan in tako zmanjšamo njihov strah, skrbi.

Ljudje delujemo nekako takole – kar mislimo, to čutimo, kar občutimo, vzame naše telo in izzove neke telesne reakcije in v skladu z vsem tem se tudi mi potem vedemo, obnašamo. Npr., če je misel negativna, denimo »Nikoli mi ne bo bolje.«, bomo občutili žalost, tesnobo, telo bo čutilo morebitne bolečine, napetost in vedli se bomo tako, da nam ne bo do druženja, bomo raje poležavali doma ipd. Če pa bomo prvotno misel opremili z malce optimizma, bo krog potekal drugače. Npr. rekli bomo »Trenutno mi ne gre dobro, verjamem, da mi bo v bodoče šlo na bolje.«, občutili bomo zmanjšano žalost, tesnobo, več upanja, telo se bo manj zakrčilo in »vdalo«, vedli se bomo bolj spodbudno – šli na svež zrak, poklicali prijatelja ipd.

Vzemite ta krizni čaš kot nekaj, kar vam življenje ponuja za to, da razrešite nedokončane osebne, partnerske, družinske, prijateljske zadeve, z veliko pogovora, umirjenosti in prijaznosti. Da, umirjenosti in prijaznosti. Tudi to je treba v teh dneh precej trenirati, saj smo hočeš nočeš, obremenjeni – način življenja je drugačen kot običajno – eni hodijo na delo, drugi delajo od doma, otroci ste doma, šola poteka na daljavo, omejeni smo na gibanje znotraj občine, ne smemo po obiskih, na izlete... Pa smo spet tam – pri prej naštetih ukrepih.

Za lažje sproščanje, vam prilagam še sprostitveno tehniko Vizualizacija na oblaku, ki jo lahko naredite sami, z bratom, s sestro, starši…

<https://www.youtube.com/watch?v=0HBtZz_Jbyc>

Pozivam pa vas, da se posvetite v prvi vrsti samim sebi in nato drugim.

Če boste vi »ok«, bodo tudi ostali okoli vas »ok« !

Pa vse dobro vam želim – ostanite telesno in duševno zdravi!

Katja Hatunšek Lesjak, mag.psih.