

# KAKO SE IZBORITI S NOVONASTALIM OKOLNOSTIMA?

## Dragi učenici, nastavnici i roditelji,

tijekom ovih dana svi prolazimo kroz puno promjena i najvjerojatnije većina nas prolazi kroz neka teška vremena. Sve se promijenilo vrlo brzo i preko noći morali smo unijeti puno promjena u svoj život. Od načina i organizacije života pa sve do načina učenja i sudjelovanja u virtualnoj nastavi.

Budući da se nalazimo u ovim trenutcima bespomoćnosti, straha, zabrinutosti, važno je osvijestiti i dodatno se pobrinuti o vlastitom mentalnom, ali i fizičkom zdravlju. Važno je poticati optimizam, ali ne negirati realne rizike. Ne zaboravimo da ne reagiraju svi jednako na situacije potencijalne prijetnje za zdravlje, neki reagiraju većim stresom, zabrinutošću i tjeskobom. No, svi su ti osjećaji normalni. Često nam osjećaj uznemirenosti upravo pridonosi činjenica da smo previše okruženi negativnim informacijama, ponekad i netočnim, ali i u strahu smo od nepoznatih situacija.

Stoga, nerijetko se možemo uhvatiti u zamku **mogućih zabluda**, a koje mogu biti uzrokovane krivim informacijama:

(preuzeto s: <http://dckkzkrapina.hr/2020/03/17/psihosocijalna-podrska-osobama-u-izolaciji/> )

- Zarazi su podložnije samo starije osobe, a manje mladi i djeca.
- Virus se prenosi preko kućnih ljubimaca i zato bi ih trebali napustiti.
- Uporaba vodice za ispiranje usta, antibiotika, cigareta i pića s visokim postotkom alkohola mogu spriječiti zarazu.
- Hrana je zaražena i može doprinijeti širenju virusa.
- Članovi određenih kulturnih i etničkih grupa su podložniji zarazi virusom i prije će ju prenijeti na druge ljude.

## Uobičajene reakcije koje ljudi mogu doživjeti:

- Strah od virusa i da će umrijeti (strah od smrti).
- Strah od simptoma i bolesti koje su lako izlječive.
- Izbjegavanje odlaska liječniku ili bolnicu zbog straha od zaraze.
- Strah od razdvajanja od obitelji zbog karantene.
- Strah od gubitka osnovnih sredstava za život, od nemogućnosti odlaska na posao tijekom izolacije te strah od otkaza (jer se poslodavac boji zaraze i sl.).
- Osjećaj bespomoćnosti zbog nemogućnosti zaštite bliskih osoba kao i strah od gubitka bliskih osoba zbog virusa.
- Osjećaj bespomoćnosti, dosade, usamljenosti i depresije zbog izolacije.
- Nepovjerenje i ljutnja svih koji su povezani s bolešću (s obje strane).

- Zbog zatvaranja škola, roditelji mogu osjećati dodatan stres zbog djece koja su sama kod kuće ukoliko ih nema tko pričuvati.

Neki strahovi i reakcije potječu iz realne opasnosti, ali mnoge reakcije i ponašanje su također rezultat nedostatka znanja, glasina i dezinformacija. Važno je ispraviti zablude te istovremeno priznati da su takvi osjećaji i ponašanje uobičajeni i normalni, iako je početna pretpostavka netočna.

No, kako se onda izboriti sa svime? Pročitajte nekoliko kratkih savjeta koji bi vam mogli pomoći da vam olakšaju ove dane. Glavni fokus u kriznim vremenima trebao bi biti osnaživanje osjećaja sigurnosti (i vaše djece).

**1. Usredotočite se na to što još uvijek možete raditi i na ono što ne trebate mijenjati.**

**2. Osmislite i nove rutine i radite ih svaki dan.**

**3. Pokušajte još uvijek obavljati aktivnosti koje su vas opuštale.**

**4. Ne provjeravajte vijesti više od 3 puta dnevno.** Važno je ostati informiran, ali prekomjerno izlaganje sebi i svojoj djeci ponekad može nanijeti više štete nego koristi. Previše informacija o jednoj temi može dovesti do anksioznosti.

**5. Kad primijetite da imate negativne misli, pokušajte se usredotočiti na svoje osjećaje u tijelu.**

*„Kada osjećamo strah i zabrinutost važno je svoj fokus sa misli premjestiti na tijelo i naša osjetila. Što nas je više strah, mi smo sve više odvojeni od tijela i fizičke okoline koja nas okružuje, a što smo više u tijelu, manje nas je strah i više možemo biti prisutni TU i SADA.*

*Jedna od najbržih metoda da budemo u ovom trenutku i smanjimo strah je vježba SABIRANJA - odnosno uključivanja 5 osjetila (vid, sluh, njuh, okus, dodir). Kako bi vježba funkcionirala jako je važno da kada prolazite kroz osjetila "ne sudite" ono što vidite, čujete, njušite, dodirujete ili osjećate u ustima. Konkretnije, to bi značilo da ako usmjerite pažnju i gledate npr. zelenu šalicu, da ju samo doživite osjetilom vida, uistinu vidite, bez da promišljate o njoj - je li lijepa, ružna, skupa...itd. Misli će vam tijekom ove vježbe (pogotovo ako vas je jako strah) na početku vjerojatno lutati. Nemojte se kritizirati, propustite misli i vratite se OSJETILIMA I FIZIČKOJ REALNOSTI bez tumačenja.*

*Osluškujući večeras vjetar, svaki šušanj - vjerojatno nas je strah, pa probajte večeras se više koncentrirati na ostala osjetila. Ili ako uspijete uistinu samo oslušivati zvukove bez da im pridajemo značenje, uključite i osjetilo sluha.*

*Na slici ispod su pitanja koja vas dodatno mogu voditi kroz vježbu.“*

# S.O.S. ZA ANKSIOZNOST I NAPAD PANIKE



**Što vidim oko sebe?** Pronađi sve crveno oko sebe, zatim sve zeleno, pa plavo, pa neovisno o boji.



**Što čujem oko sebe?** Što čujem u neposrednoj blizini? Što čujem u daljini? Koji je najtiši zvuk koji čujem? A najglasniji?



**Što njušim oko sebe? Na sebi?**



**Kakav okus imam u ustima?**



**Što osjetim na svojoj koži?** Osjeti tkaninu odjeće na svojoj koži / pod prstima. Osjeti stolicu na kojoj sjediš. Pod na kojem stojiš.

Fb: Hana - tjelesno-orijentirana terapija i savjetovanje

(tekst i slika preuzeti s: Facebook stranice Hana – tjelesno – orijentirana terapija i savjetovanje)

## ČLANCI KOJI NAM SVIMA MOGU BITI KORISNI

Ispod vam donosimo nekoliko članaka i poveznica koji su napisani na provjerenim stranicama, vođeni literaturom i znanstvenim postavkama, a mogu vam biti od pomoći u ovim kriznim situacijama.

- 1. Psihološki aspekti pojave koronavirusa (HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO);**  
Poveznica na članak: <https://www.hziz.hr/priopcenja-mediji/psiholoski-aspekti-pojave-koronavirusa/>

Izdvojen ulomak:

*„Zašto ljudi čuju samo loše stvari, a ne i umirujuće informacije od stručnjaka?“*

*Istraživanja su pokazala da u svakodnevnom životu, kako bi se brzo donijela odluka o čemu se brinuti, a o čemu ne, mozak koristi „mentalne prečice“ koje se odvijaju na nesvjesnoj razini, i instinkti i emocije tu igraju važnu ulogu. Usto je mozak skloniji pamti loše i općenito je osjetljiviji na neugodne i loše informacije koje su ključne za preživljavanje. Zapravo u primanju informacija mozak djeluje selektivno, veću pažnju pridaje lošim informacijama (raširenosti virusa, broju oboljelih, broju umrlih...), a zanemaruje primjerice one o ozdravljenju. Dodatno, uslijed preplavljenosti strahom, koji je donekle razumljiv i očekivan u ovakvim situacijama, precjenjivanje realnoga rizika može dovesti do još intenzivnijeg straha, a on pak do nepromišljenih ponašanja.“*

## **2. Zašto se ja bojim više nego drugi? (ZDRAVSTVENA KRIZA KAO RETRAUMATIZACIJA) (ZAGREBAČKO PSIHOLOŠKO DRUŠTVO)**

Poveznica na članak: [http://zgpd.hr/2020/03/23/zasto-se-ja-bojim-vise-nego-drugi-zdravstvena-kriza-kao-retraumatizacija/?fbclid=IwAR3UzdxS2p7FpDa4wusdMLz79eDK2dAlj-ddG\\_AiWY6fuvCzrYo4oXRoc](http://zgpd.hr/2020/03/23/zasto-se-ja-bojim-vise-nego-drugi-zdravstvena-kriza-kao-retraumatizacija/?fbclid=IwAR3UzdxS2p7FpDa4wusdMLz79eDK2dAlj-ddG_AiWY6fuvCzrYo4oXRoc) (ZA ZPAD PISALE INES REZO, SENA PUHOVSKI I IVANA ĆOSIĆ PREGRAD)

Ostali tekstovi na poveznici: <http://zgpd.hr/>

**Izdvojen ulomak:**

*„Na razini pojedinca, zapravo zadnjih dana u medijima možemo vidjeti puno bombardiranja sa svih strana o mentalnom zdravlju i radu na sebi u ovom periodu krize. Što od toga izabrati za sebe i svoje mentalno zdravlje? Voditi računa o vlastitom mentalnom zdravlju u ovoj situaciji podrazumijeva dva ključna elementa. Prvo jest osvijestiti i prihvatiti to kako se osjećamo i ne okrivljavati se zbog osjećaja nemoći, tjeskobe, straha i bespomoćnosti – svi ovi osjećaji su u ovoj situaciji zaista sasvim normalni i očekivani ili, kako bi psiholozi rekli, to su normalni osjećaji i ponašanja u nenormalnoj situaciji. Drugo je, naći podršku i vježbati samopodršku kroz optimizam i druge strategije. Iako pozdravljamo pojačanu svijest građana o važnosti mentalnog zdravlja, čini nam se važno naglasiti da je najvažnije prilagoditi razne ideje i poruke svom doživljaju. Nikako nije poželjno niti podržavajuće stvarati visoka očekivanja da se ne smijemo osjećati neugodno i tjeskobno u ovoj situaciji niti tjerati sebe u ono što mi možda ne treba ili mi ne pomaže. Optimizam svakako pomaže i u doba krize želimo održati svoj život „najuobičajenijim mogućim“ i ponašati se onako kako se osjećamo*

## **3. O panici (ZAGREBAČKO PSIHOLOŠKO DRUŠTVO)**

Poveznica na članak: <http://zgpd.hr/2020/03/22/o-panici/> (ZA ZPD PISALA SANDA PULJIZ VIDOVIĆ)

**Izdvojen ulomak:**

*„Za panični napad je karakteristično sljedeće: ubrzani rad srca, ubrzano disanje, kratak dah, stezanje mišića, sužavanje krvnih žila. Naše tijelo se priprema na akciju, povećava se budnost i fizička snaga. Ovakva reakcija je povezana s našom prirodnom reakcijom „napad ili bijeg“. Ta reakcija je instinktivna i pomaže nam da se zaštitimo u opasnosti. U situaciji pandemije je nevolja u tome da ne možemo nigdje pobjeći nego moramo ostati kod kuće. A u tijelu je navala energije!“*

## **4. Kako se suočiti sa samoizolacijom i karantenom?**

Poveznica na članak: <http://elpros.net/2020/kako-se-nositi-sa-samoizolacijom-i-karantenom/>

**Izdvojen ulomak:**

*„Kako najbolje živjeti s karantenom?*

*Podsjećajte se da činite uslugu društvu*

*Karantena pomaže drugima. Pomažete u smanjenju mogućnosti da se drugi razbole. Pokazujete kolektivnu društvenu odgovornost kroz ovaj čin altruizma. Ako razmišljate na ovaj način, moći ćete održati samopoštovanje i spriječiti stigmatu. Kad završi karantenski period, drugi ljudi to bi trebali imati na umu i ne držati se podalje od onih koji su izvršili ovu dužnost.“*

## **5. Kako se nositi sa stresom u vrijeme kolektivne panike i neizvjesnosti?**

**Poveznica na članak:** [https://www.mindlab.hr/2020/03/23/kako-se-nositi-sa-stresom-u-vrijeme-kolektivne-panike-i-neizvjesnosti/?fbclid=IwAR1REbN9c37CByb460H-bNrp8IFPqd692Eo4mCAA\\_8NT8-d3Za0M3LNYxl](https://www.mindlab.hr/2020/03/23/kako-se-nositi-sa-stresom-u-vrijeme-kolektivne-panike-i-neizvjesnosti/?fbclid=IwAR1REbN9c37CByb460H-bNrp8IFPqd692Eo4mCAA_8NT8-d3Za0M3LNYxl)

**Izdvojen ulomak:**

*„Stres možemo umanjiti tako da utječemo na njegov uzrok ili na njegove posljedice. Uzrok je u ovom slučaju ovo drugo. Da, takva rješenja će biti kratkoročnija – ali i to je bolje od sjedenja prekrivenih ruku i pasivnog prihvaćanja naše sudbine.*

*Da ne okolišamo previše – u nastavku donosimo nekoliko konkretnih savjeta i smjernica o tome kako što lakše i bezbolnije “izgurati” ovaj period neizvjesnosti koji je pred nama. Možda ne možemo ići na posao ili sjesti u omiljeni kafić, ali i dalje puno toga možemo.“*

## **6. Kako se ponašati i umanjiti strah? Tatjana Žižek, psihologinja Centra za odgoj i obrazovanje Čakovec priča o tome kako se ponašati i kojim strategijama umanjiti strah**

**Poveznica na video:**

[https://www.youtube.com/watch?v=PXaYk4TEBVs&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3Qy\\_BjUSvLfBTzvpbKbDdbm1xjKjef7KXtMm4iQP6gGHZ3f1rUSJ9k8Ac](https://www.youtube.com/watch?v=PXaYk4TEBVs&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3Qy_BjUSvLfBTzvpbKbDdbm1xjKjef7KXtMm4iQP6gGHZ3f1rUSJ9k8Ac)

## **7. LEKCIJE IZ EMPATIJE: Može li “korona-priča” u psihološkom smislu imati sretan ishod?**

**Poveznica na članak:** <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/rijec-ravnateljice/lekcije-iz-empatije-moze-li-korona-prica-u-psiholoskom-smislu-imati-sretan-ishod/>

**Izdvojen ulomak:**

*„Sjetimo se prve vijesti o koroni u dalekoj Kini. Jesmo li se zabrinuli »za njih tamo« i »njihovu« djecu. Koliko smo suosjećali s njima? Već tada smo trebali kod sebe i djece potaknuti suosjećanje, podržati i razvijati dječju prirodnu empatiju, i za djecu u Kini. Ta je empatija temelj opstanka ljudskog društva, temelj da brinemo jedni o drugima, da nam je stalo do dobra i zdravlja drugih u našem društvu, pa ćemo se slijedom toga i odgovorno ponašati vezano uz prenošenje bolesti i lakše »trpjeti« socijalnu distancu. Tu empatiju djeca moraju primiti od nas odraslih, ona trebaju vidjeti na našem primjeru suosjećanje za drugo biće, da bi ju sama razvila i mogla primijeniti u svom životu.“*

## **8. Podrška nakon teškog događaja – ŠKOLA ZA ŽIVOT**

Na sljedećoj poveznici možete pogledati letke s uputama koje se reakcije javljaju i što treba raditi u situaciji traumatičnog događaja: <https://skolazazivot.hr/podrska-nakon-teskog-dogadaja/>

Također, određene brojeve i kontakte Kriznog tima, kao i savjete stručnjaka Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu možete naći na prethodno spomenutoj poveznici.


## GDJE SE MOŽETE OBRATITI?

Inicijativom mnogih zdravstvenih, ali i psiholoških djelatnika ovih dana otvorile su se mnoge telefonske linije i mjesta na kojima svi možemo potražiti pomoć ukoliko se loše osjećamo, ne vidimo izlaz ili ako želimo pronaći informacije koje su točne. Ovdje pročitajte sve kontakte u ovom trenutku koji su dostupni:


1. Hrvatska psihološka komora u suradnji sa Hrvatskim psihološkim društvom i županijskim društvima psihologa organizirala je mrežu telefonskih linija na kojima moguće razgovarati s psiholozima i psihologinjama.

### PSIHOLOŠKA POMOĆ CORONA 2020.

ZAGREBAČKA I GRAD ZAGREB	091/913-5689, 091/755-4702, 091/784-7558, 091/939-5944, 091/947-8762
KRAPINSKO-ZAGORSKA	091/576-3024
SISAČKO-MOSLAVAČKA	091/781-3627
KARLOVAČKA	091/982-9725
VARAŽDINSKA	091/638-7025
KOPRIVNIČKO-KRIŽEVAČKA	091/596-2660
BJELOVARSKO-BILOGORSKA	091/793-2629
PRIMORSKO-GORANSKA	091/755-0879
LIČKO-SENJSKA	053/882-122
VIROVITIČKO-PODRAVSKA	091/547-8464
POŽEŠKO-SLAVONSKA	091/751-5177
BRODSKO-POSAVSKA	091/753-5677
ZADARSKA	091/900-5577
OSJEČKO-BARANJSKA	091/739-5693
ŠIBENSKO-KNINSKA	091/944-6368
VUKOVARSKO-SRIJEMSKA	091/930-1574, 091/907-4133
SPLITSKO-DALMATINSKA	091/515-7404
ISTARSKA	091/984-9184
DUBROVAČKO-NERETVANSKA	091/544-4433
MEDIMURSKA	091/947-8762



HRVATSKA  
PSIHOLOŠKA  
KOMORA



Hrvatsko  
Psihološko  
Društvo

## **2. Kontaktom kriznog tima kao podrška nakon kriznog događaja**

Krizni tim, kao i savjete stručnjaka Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, možete dobiti putem e maila [kurikulum@mzo.hr](mailto:kurikulum@mzo.hr) te na broj telefona za *Požeško – slavonsku županiju*:

**gospođa Ivana Sadaić** (Osječko-baranjska, Požeško-slavonska, Brodsko-posavska, Vukovarsko-srijemska, Virovitičko-podravka)

kontakt mobitel: 098 18 75 641

## **3. Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti Nastavnog zavoda za javno zdravstvo “Dr. Andrija Štampar” svakodnevno od 8.00 do 20.00 sati.**

**Brojevi telefona:** 01 2991 356; 01 4696 276; 01 4696 107; 01 4696 297; 01 6468 334; 01 6468 335; 01 6468 337; 01 6468 338

## **4. Hrvatski crveni križ, dostupni 24 sata dnevno na brojeve telefona:**

**DCK Požeško-slavonske županije – 091 951 1547**

Nema razloga za paniku, ali ima puno razloga za učenje i promjene. Budite zdravo!

Ukoliko imate bilo kakvih pitanja, slobodno se obratite na e-mail adresu: [zrinka.pavlovic@skole.hr](mailto:zrinka.pavlovic@skole.hr)

**Pripremila psihologinja Zrinka Fišer**