

Смернице у стресним и кризним ситуацијама



INSTITUT
ZA MENTALNO
ZDRAVLJE

Пандемија као што је корона вирус, јесте појава која може да угрози здравље, безбедност и живот великог броја људи, те представља елементарну непогоду, односно катастрофу, због које је проглашена ванредна ситуација. Држава, надлежни органи и институције са својим стручњацима, спроводе свој део посла. Пратите њихове инструкције и смернице.

Спектар интервенција у новонасталој ситуацији подразумева следеће:

Повећајте доживљај сигурности

- Имајте на уму да је ванредна ситуација проглашена због Ваше безбедности.
- Останите код куће уколико сте у ризичној категорији.
- Ограничите своје кретање ако је потребно да напустите стан.
- Избегавајте физичке контакте са другим особама.
- Перите редовно руке.
- Дезинфикујте предмете и површине са којима долазите у додир.

Настојте да останете смирени

- Имајте на уму да је нормално да се осећате уплашено и забринуто и да се тако осећа већина људи у овој ситуацији.
- Ако приметите да Вас вести узнемиравају, смањите гледање таквих садржаја, посебно пред спавање.
- Ако осетите да напетост расте и да Вам је тешко да имате контролу над њом, покушајте да је неутралишете активностима које Вас умирују. Концентришите се на своје дисање, успорите га, користите технике релаксације, вежбајте у оквирима сопствених могућности, слушајте музику, читајте књигу, преместите фокус на пријатне мисли и садржаје који Вас иначе умирују.
- Постизању Вашег мира могу допринети и друге активности у кући, као што су свакодневни послови или све оне ствари за које до сада нисте имали времена да урадите (сређивање ормара, полица, намирница).

- Спавајте 7-8 сати дневно, здраво се храните, узимајте довољно течности.

Будите у контакту са другим људима

- Потражите помоћ од блиских особа, чланова породице, пријатеља, колега.
- Будите флексибилни и креативни у добијању помоћи користећи телефон, електронску пошту, видео позиве.
- Радите од куће, размењујте искуства са колегама са посла.

Унапредите доживљај контроле и самоефикасности

- Прихватите актуелне околности које се одређено време не могу променити, тако што ћете пребацити фокус на нешто, на шта можете утицати.
- Настојте да у оквирима својих могућности будете корисни за себе, за друге, и за читаву друштвену заједницу. Помажите другима да се осећају боље, тиме *ћете се и сами осећати боље. Будите солидарни.*
- *Прилагодите дефиницију свог "лепог дана" у оквиру актуелних могућности.*
- *Поставите достижне циљеве и фокусирајте се на њихову реализацију.*
- *Контролом сопственог понашања и поштовањем савета, имате контролу над својим здрављем.*
- *Информишите се о актуелној ситуацији али не дозволите да то чини већину Вашег времена.*

Немојте губити веру и наду

- *Доживите актуелну ситуацију као тренутну неминовност у којој се налази већина људи на свету.*
- *Доживите је као прилику за јачање личних капацитета.*
- *Радујте се малим стварима.*
- *Будите захвални што сте здрави и настојте да такво стање и задржите.*

Стручњаци Института за ментално здравље