

KORONAVIRUS- A ŠTO SADA?



Osjećam tjeskobu/anksioznost/tugu!

...I TO JE U REDU. SITUACIJA U KOJOJ SE NALAZIMO JE NEPOZNATA I PRIJETEĆA A BUDUĆNOST SE ČINI NEIZVJESNOM. U REDU JE SADA OSJEĆATI STRAH/TJESKOBU, PA ČAK I TUGU, U ODREĐENOJ MJERI.

Ne mogu prestati brinuti!

...ALI, POMAŽE LI TO ZAISTA? AKO NE MOŽEŠ PRESTATI, UČINI SLJEDEĆE: SVOJE BRIGE ZAPISUJ NA PAPIRIĆ. ODVOJI 10 MINUTA U DANU ZA BRIGE "VRIJEME ZA BRIGU" I TADA BRINI. SAMO PAZI DA TO VRIJEME BUDE PRED SPAVANJE.

Stalno gledam vijesti i čitam članke na portalima i društvenim mrežama. ...I ZBOG TOGA SE VJEROJATNO POVEĆAVA UZNEMIRENOST. INFORMIRAJ SE PAMETNO: ONOLIKO INFORMACIJA KOLIKO JE NUŽNO, JEDNOM DNEVNO ILI RJEDE, OD STRANE PROVJERENIH I VJERODOSTOJNIH IZVORA.

Ne govorim drugima o svojim emocijama.

...ALI BI BILO DOBRO DA RAZGOVARAŠ O NJIMA S TEBI BLISKIM OSOBAMA.

Osjećam se tako bespomoćno! Ništa nije pod kontrolom!

...ALI TI ZAPRAVO MOŽEŠ UČINITI PUNO PO PITANJU SMANJIVANJE RIZIKA I ŠIRENJA ZARAZE. PRATI SAVJETE STRUČNJAKA I PRIDRŽAVAJ SE MJERA PREVENCIJE (SMANJITI NEPOTREBNO KRETANJE, ODRŽAVANJE UDALJENOSTI I SL.). KADA BISMO SVI SAMO TO URADILI, PUNO BISMO POSTIGLI.

Svaki dan je isti!
...ZAPRAVO, VEĆINA NAŠIH DANA SU SLIČNI JEDAN DRUGOME. AKO ŽELIŠ NEŠTO DRUKČIJI DAN, UČINI NEŠTO NOVO I DRUKČIJE. NARAVNO, KOLIKO JE MOGUĆE OVOJ SITUACIJI.

Teško se nosim s dosadom!
...ALI, NE MORAŠ SE DOSAĐIVATI. KONAČNO IMAŠ VREMENA ZA VJEŽBANJE, ČITANJE SVIH ONIH KNJIGA, GLEDANJE SVIH ONIH FILMOVA I SERIJA, ČIŠĆENJE ORMARA, ONLINE TEČAJEVE KUHANJA ILI PROGRAMIRANJA ZA KOJE NIJE BILO VREMENA.

Osjećam se tako usamljeno!
TJELESNA DISTANCA NE MORA ZNAČITI SOCIJALNU DISTANCU. MODERNA TEHNOLOGIJA TI PRUŽA PUNO MOGUĆNOSTI ZA POVEZIVANJE S TEBI VAŽNIM LJUDIMA - ISKORISTI IH!

Čini mi se da ovo nikad neće proći!
...I OVO ĆE PROĆI. PRIJE POVRATKA U "NORMALAN ŽIVOT" RAZMISLI O TOME KOJIM ASPEKTIMA "NORMALNOG ŽIVOTA" SE ŽELIŠ VRATITI.

Brinu me i posljedice pandemije. A što ako...
VEĆINU STVARI OKO SEBE MOŽEMO BEZ PROBLEMA NADOMJESTITI. VAŽNO JE ČUVATI TJELESNO I MENTALNO ZDRAVLJE!

Sve je to u redu, ali...
AKO TI SE ČINI DA ZBOG OSJEĆAJA UZNEMIRENOSTI NE MOŽEŠ NORMALNO FUNKCIONIRATI, SVAKAKO POTRAŽI POMOĆ. DOSTUPNE SU BROJNE LINIJE ZA PSIHOLOŠKU POMOĆ, NE MORAŠ SVE SAM/A!



Priredila: Marijana Šuvak-Martinović