



TUDI MED POČITNICAMI SKRBIMO ZA SVOJE ZDRAVJE

*Poletje in čas za počitnice, ki so za šolarje
sinonim za oddih, dobro počutje in brezskrbnost.*

Tudi mi vam želimo, da bi počitnice minile brezskrbno, prijetno in predvsem zdravo. Ob ponovnem porastu okužb s COVID-19 bi vas radi opomnili, da tudi v času poletnih počitnic poskrbite za svoje zdravje in ravnajte odgovorno. Za preprečevanje širjenja koronavirusa so najpomembnejši ukrepi, ki jih lahko izvaja vsak sam. Po nekajmesečni karanteni nas poletje kar vabi k širjenju socialnih stikov in tudi tukaj je potrebno upoštevati navodila in priporočila. Seveda pa vsak ukrepe, strahove, možnost pojavljanja ponovne bolezni ali bolezen samo doživlja po svoje. Kako se torej soočiti s čustvi, strahovi, ki se lahko pojavijo in pričnejo kopičiti v nas? Kako te občutke premagovati in kdo nam lahko pomaga, kadar potrebujemo odgovore?



*PREDSTAVLJAMO VAM NEKAJ
STRATEGIJ ZA SAMOPOMOČ.*

1. ISKANJE POZITIVNIH PLATI



Spremenimo naše mišljenje o trenutni situaciji; bodimo pozitivni in bodimo hvaležni).

2. OSREDOTOČANJE NA »tukaj in zdaj«



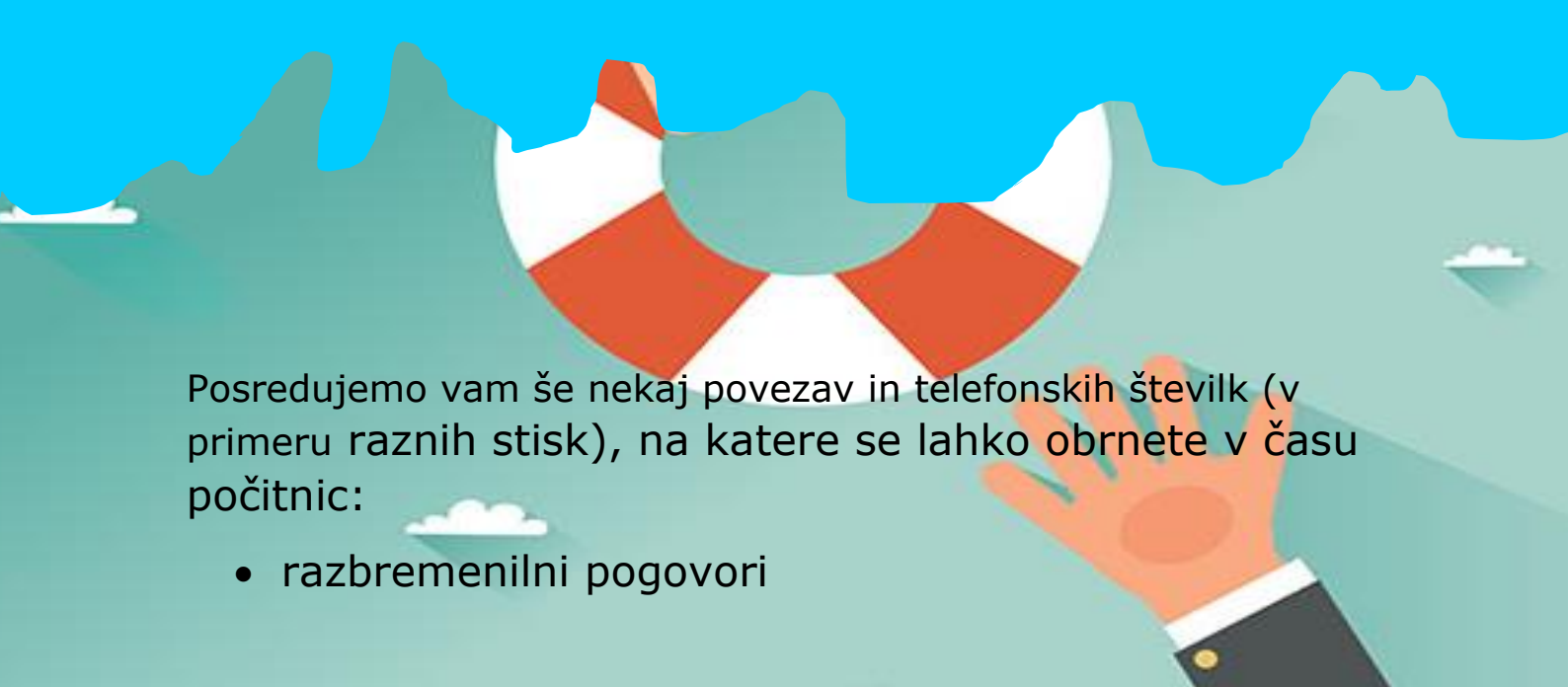
V trenutnih razmerah je najbolje, da se osredotočimo na "ta trenutek". Veliko skrbi je trenutno osredotočenih na prihodnost: kaj bo; kdaj bo mimo; kako bom odšel na morje. Žal pa so takšne skrbi odveč, saj nad dogajanjem nimamo kontrole. Ravno občutek pomanjkanja nadzora nad situacijo je tisti, ki nam povzroča največ stresa. Pomembno je, da se zavedamo, da še vedno lahko kontroliramo sami sebe! Torej, če se želimo počutiti bolje, moramo v prvi vrsti spremeniti naše mišljenje o dogodku, saj le tako lahko spremenimo vedenje in posledično tudi naše počutje.

3. SPROŠČANJE, TEHNIKE DIHANJA IN VIZUALIZACIJA

Če čutite tesnobo na telesni ravni (težave s spanjem, bolečina v prsnem košu, pospešen srčni utrip, glavobol, ...), je pomembno, da začnete s tehnikami sproščanja. Takšnih tehnik je veliko in ni vsaka primerna za vsakogar. Lahko poskusite z jogo, vizualizacijo (ko ustvarjamo miselne podobe je dobro, da vključimo vse čute), trebušnim dihanjem, progresivno mišično relaksacijo (stiskanje in sproščanje mišic), čuječnostjo (naša pozornost je usmerjena na sedanost; brez obsojanja opazujemo svoje mentalne in fizične procese).

IN NE POZABITE – BODITE PRIJAZNI DO SEBE IN BODITE PRIJAZNI DO DRUGIH.





Posredujemo vam še nekaj povezav in telefonskih števil (v primeru raznih stisk), na katere se lahko obrnete v času počitnic:

- razbremenilni pogovori

<https://www.nijz.si/sl/strokovnjaki-s-podrocja-dusevnega-zdravja-v-casu-epidemije-koronavirusa-na-voljo-za-brezplacne>

Še vedno je na voljo tel. št. za pomoč v stiski:

041 443 443 vsak delavnik med 16. in 24. uro, konec tedna pa med 12. in 24. uro.

Za pomoč so na voljo psihologi in psihoterapevti.



Ostale informacije tudi na <https://www.gov.si teme/koronavirus-sars-cov-2/>

Nasveti za pogovor z otroki, pomoč v stiski in obvladovanje stresa (NIJZ):

<https://www.nijz.si/sl/kako-se-pogovarjati-z-otroki-o-koronavirusu-sars-cov-2-covid-19>

<https://www.nijz.si/sl/kako-pomagati-svojcem-ali-prijateljem-v-dusevnipsihicni-stiski-v-casu-epidemije>

<https://www.nijz.si/sl/kako-obvladovati-stres-zmanjsati-obcutke-strahu-panike-in-zaskrbljenosti-zaradi-koronavirusa-covid>

Zbrala in zapisala:
Nina Vidovič, prof.
Vodja ZDRAVE ŠOLE

