

Vzemimo tesnobo, paniko, strah v svoje roke

Te dni nas večina »šofira« med vsem, kar je že prej obstajalo, in novimi izzivi, kot so varstvo in šolanje otrok, delo na daljavo, ohranjanje zdravja ter mirnosti. In to ni mačji kašelj. **Obilica informacij občutek tesnobe le še povečuje.**



Mediji so polni nasvetov, kako poskrbeti zase, kako zaposliti otroke, kako se povezati kot družina, kaj kuhati, kako ohraniti fizično kondicijo med štirimi stenami, katere brezplačne spletne tečaje lahko »obiskujemo«, kaj družbeno odgovornega lahko storimo. Kar naenkrat je toliko idej, da nas zlahka potegne v vrtnec občutka nemoči obvladovanja trenutnih razmer. Kako lahko ukrotimo tega zmaja, ki bruha negotovost, nemir in strah?

Osredotočenost nase

Napetost, tesnoba, nemir – vse to je normalen odziv na situacijo, s katero se srečujemo. Ti občutki prihajajo in nas v valovih prežemajo, ker nimamo nadzora, razmere so nepredvidljive. Zato je bolje, da se osredotočimo na tisto, kar lahko nadzorujemo in na kar imamo vpliv – na sebe. Osredo-

točenost na sebe pomeni premislek, kaj lahko storim, da se pripravim, zaščitim in da ravnam fleksibilno, ne impulzivno ali panično.

Kako? Izmikanje, zanikanje, ignoriranje občutkov tesnobe zamenjamo s pogumnim sprejemanjem in opazovanjem občutkov, ki se plazijo po našem telesu in umu. Pomagamo si lahko tako, da se usmerimo na nekaj stvari, ki jih lahko v tej situaciji obvladujemo. V tem primeru sta osebna higiena in fizično distanciranje zagotovo nekaj, nad čimer imamo popoln nadzor.

Poskušajmo obvladati tudi svoje občutke, in sicer tako, da se ustavi-

mo, začutimo breme zaskrbljenosti, večkrat počasi globoko vdihnemo in izdihnemo. Pomagamo si lahko tudi z zavedanjem, da nastala situacija ni dokončna, je trenutna, in takšni so tudi naši občutki. Tiščanje v prsah in notranji nemir si lahko predstavljamo kot nevihto, ki divja nad nami, vemo pa, da se bo končala. Življenje se bo vrnilo v svoje tirnice.

V duhu pozitivnega razmišljanja poskušajmo videti tudi pozitivne plati nastale situacije, denimo, da imamo čas za sprehode, ustvarjanje, premislek, povezovanje z družino, znova lahko premislimo, kaj je tisto, kar radi počnemo, kaj nam daje občutek varnosti, smisla in ustvarjalnosti. V dobi tehnologije se nam ni treba tudi socialno distancirati, virus zahteva fizično distanco. Ko smo v stiski ali pa tudi kar tako, lahko pokličemo svoje bližnje in prijatelje ali se vidimo z njimi prek videoklica.

Distanca do informacij

Dovolimo si distancirati se od medijev. Stalno prebiranje člankov in sledenje novicam notranjo negotovost in napetost le še pogloblja. Povsem dovolj bo, da informativne novice relevantnih medijev poslušamo enkrat v dnevu. Tudi vaši otroci naj ne bodo izpostavljeni gledanju novic in spremljanju vseh pogovorov v zvezi z njimi.

Praden zaspimo, pomislimo, za kaj vse smo danes hvaležni. Ugotovljeno je namreč, da je trening hvaležnosti brezplačen antidepresiv. Pozitivno vpliva na naše razpoloženje, saj nam daje smisel in upanje.

Dneve bomo lažje prebrodili, če si jih vzamemo dan za dnem, kot če razmišljamo, kako dolgo bomo še morali biti doma. Ko umirimo sebe, bomo lažje umirili tudi otroka.

Razmere v družini

Nove razmere družinam prinašajo veliko skupnega časa, kar je priložnost za zbliznanje in povezanost. Bližina in povezanost pa nista nujno nekaj, v čemer je sodobna družina navajena

živeti. Poleg tega bližina in povezanost ne pomenita odsotnosti občutkov nelagodja, napetosti in konfliktov. Bližina enostavno terja napetosti. Tisti, ki težko shajajo z bližino ali prej omenjeno tesnobo, lahko postanejo razdražljivi, tudi nasilni. Dovolimo sebi, partnerju in tudi otroku, da se lahko umaknejo, ter prevzemimo odgovornost za lastne odzive.

Kaj povedati otroku?

Eden od otrok mi je predlagal, da bi morali zdaj na hitro imeti še enega dojenčka, da v primeru, če on umre zaradi koronavirusa, ne bomo preveč žalostni. Otroci srkajo naše pogovore, naše odzive in tudi počutje. A najbolj postanejo zaskrbljeni, če jih s svojim molkom pustimo v negotovosti. Napačne predstave, ki si jih ustvarijo v svojem domišljijem svetu, pa njihovo stisko le še povečajo. Zato se s svojimi otroki pogovorite o epidemiji novega koronavirusa.

Kako? Preverimo, kaj otroci že vedo o epidemiji, kaj so že slišali in kaj jih zanima. Tako tudi ugotovimo, kaj si napačno razlagajo. Recimo, če otroci slišijo, da lahko zaradi okužbe z virusom umreš, jih lahko hitro postane strah, da bodo umrli tudi oni. Svoje zaskrbljenosti navadno ne izražajo z besedami, temveč z vedenjem, ki jim sicer ni v navadi, na primer bojijo se zaspiti, ker se bojijo umreti, ne upajo se stisniti k nam, ker se bojijo, da se bodo okužili, vendar to pokažejo z jokom.

Predšolski otroci so dovolj stari, da jim lahko predstavimo osnovne informacije, kaj virus je, kako se prenaša, kaj lahko storimo, da se ne okužimo, kdo zbolí in kako se pozdravimo. Pri tem uporabljajmo enostavne, kratke, konkretne informacije, ki si jih otroci znajo predstavljati. Imeli bodo vprašanja, pri odgovorih ostavimo realni. Preverimo, kako so nas razumeli. Prisluhujemo tudi njihovim skrbem in strahovom.

»Včasih ljudje zbolimo. To je zaradi virusov ali bakterij, ki so tako majhni, da jih s prostim očesom ne vi-

1.

Otroci vedo, da je nekaj narobe, ker čutijo naš nemir.

2.

Če bomo molčali, bomo povečali njihovo stisko.

3.

Informacije prilagodimo starosti, otrokom dajmo vedeti, da bomo poskrbeli zanje.

4.

Rutina tudi otrokom daje občutek predvidljivosti in varnosti, kar je temeljna potreba za ohranjanje duševnega ravnovesja.

5.

Za oblikovanje rutine smo odgovorni odrasli, otroci naj jo sooblikujejo.

6.

Rutina naj upošteva naše in otrokove potrebe.

7.

Otrokom omogočimo spontano igro, tudi tistim malo starejšim. V igri namreč povsem naravno nezavedno urejajo svoje notranje psihično dogajanje in ga regulirajo.

8.

Umetniške dejavnosti so kanali, prek katerih otroci sproščajo svoje notranje napetosti, stres, strahove, skratka, kjer se lahko izrazijo.

> dimo. Koronavirus je virus, zaradi katerega lahko zbolimo. Okužimo se lahko, če smo v bližini nekoga, ki ima vročino in kašlja. V zadnjem času je zaradi tega virusa zbolelo veliko ljudi. Nekateri morajo v bolnišnico. Tam jim zdravniki in medicinske sestre pomagajo, da se počutijo bolje in ozdravijo. Večina ljudi s koronavirusom po dobrem tednu ali dveh ozdravi. Tudi sami lahko naredimo veliko, da ne zbolimo, na primer tako, da si redno in natančno umivamo roke, ne vrtamo po nosu, ne dajemo rok v usta in si ne mačemo oči. Koronavirus se je začel hitro širiti in ga je treba ustaviti. To bomo storili tako, da nekaj časa ne bomo hodili na obiske in se družili s prijatelji. Vsak dan pa jih lahko pokličemo in se z njimi pogovarjamo. V tem času se bomo doma igrali, hodili na sprehode in se poskušali imeti lepo.«

Kaj otroci še morajo slišati? Otroci potrebujejo zagotovilo, da bo zanje poskrbljeno – da bomo v tem času z njimi mi, da bomo zanje zagotovo poskrbeli, če bo treba, tudi skupaj z drugimi strokovnjaki, zdravniki specialisti. »Včasih zbolimo in to je del življenja. Se spomniš, kako je bilo, ko si bil bolan? Počival boš, skuhali ti bomo najljubši čaj, če boš zmožel, boš lahko pogledal kakšno risanko, morda boš dobil kakšno zdravilo, skratka, poskrbeli bomo, da se boš čim hitreje bolje počutil.« Potrebujejo tudi naše zagotovilo, da bomo storili vse, kar je v naši moči, da ne bomo zboleli mi, če pa se to slučajno zgodi, bomo storili vse, da se bomo pozdravili. Bomo umrli? »Nekaj ljudi, najpogosteje starejši in bolni, je že umrlo zaradi koronavirusa, vendar ne veliko. Večina ljudi kmalu ozdravi. Zato to ni nekaj, kar bi te moralo posebej skrbeti.« Ali bo potem umrla naša babica? »Babico bomo čuvali tako, da ji bomo priskrbeli vse stvari, ki jih potrebuje, in se nekaj časa ne bomo preveč družili z njo. Tako jo bomo zaščitili, da se ne okuži. Ko bomo virus ustavili, bomo spet skupaj z njo.«

Ohranjanje rutine

Rutina tudi otrokom daje občutek predvidljivosti in varnosti, kar je temeljna potreba za ohranjanje duševnega ravnovesja. Rutina omogoča otroku obvladovati sebe, svoje počutje in vedenje, izognemo se tudi dolgočasju.

Za vzpostavljanje rutine smo odgovorni fleksibilni odrasli. Otroci pa jo lahko sooblikujejo. Določimo, kaj so dnevna opravila, ki jih je treba opraviti, in kaj so dejavnosti, ki si jih želimo, ter poiščimo čas za oboje. Dobro je, da so v rutini zajete tako naše kot tudi otrokove potrebe (potreba po počitku, spontani, prosti igri, potreba po gibanju, potreba po druženju ...). Vsaka družina ima svojo rutino, te rutine zdaj ni treba postavljati na glavo. Kolikor je možno, naj ostane enaka, spreminjajmo le tisto, kar smo prisiljeni preoblikovati zaradi situacije.

Napetost, tesnoba, nemir – gre za normalen odziv na situacijo, s katero se srečujemo. Ti občutki prihajajo in nas v valovih prežemajo, ker nimamo nadzora, razmere so nepredvidljive.

Zato je bolje, da se osredotočimo na tisto, kar lahko nadzorujemo in na kar imamo vpliv – na sebe.

Ukrepi

1. Bodimo prilagodljivi, ne impulzivni in panični.

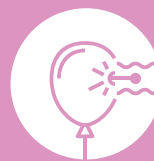


2. Izmikanje, zaničanje, ignoriranje občutkov tesnobe zamenjajmo s pogumnim sprejemanjem in opazovanjem občutkov, ki se plazijo po našem telesu in umu.



3. Osredotočimo se na tisto, kar lahko nadzorujemo, kar je v naših rokah.

4. Zavedajmo se, da nastala situacija ni dokončna, je trenutna, in takšni so tudi naši občutki.



5. Preden zaspi-mo, pomislimo, za kaj smo hvaležni. Hvaležnost je antidepresiv.



6. Zaradi nenehne bližine se bodo v družini pojavile napetosti. Dovolimo sebi, partnerju in tudi otroku, da se lahko umaknejo, ter prevzemimo odgovornost za lastne odzive.

Kako še zmorete?

Rutina naj tudi ne bo enolična, struktura naj bo enaka, vsebina pa raznolika. Doma smo družina, ni nam treba strogo posnemati vrtčevske ali šolske rutine, seveda pa se v prosti igri lahko igramo vrtec ali šolo. Razmislimo še, v katere domače dejavnosti lahko otroke aktivno vključimo in jih opremimo s spretnostmi (zlaganje perila, pometanje, odnašanje smeti, likanje, kuhanje, peka kruha in peciva, vrtnarjenje, pomladansko čiščenje ...). Tudi tako otrokom damo vrednost in mesto v družini.

Spontana igra - naravni regulator stresa

Igra je otrokova prevladujoča dejavnost in potreba v predšolskem obdobju, njihov najljubši način preživljanja prostega časa. Pri igri se otroci učijo, izražajo sebe brez cenzure, raziskujejo pomene, oblikujejo odnose in uravnavajo stres. Igra je naravni jezik, v katerem spontano izrazijo tudi tisto, česar še ne znajo povedati z besedami.

Prav zato otrokom omogočimo čim več spontane, nestrukturirane, proste igre, tudi tistim malo starejšim. Legokocke, plastične živali, plišaste igrače, punčke, avtomobilčki ..., vse, kar lahko oživi. Ne ustrašimo se, če se bodo otroci v tem obdobju igrali bolnišnice, intervencije ... Takšna igra se odraslim včasih zdi nelogična, kaotična, preglasna, želeli bi popravljati dialoge, ustaviti boje. A igra je okno v počutje otroka. V igri otroci povsem naravno nezavedno urejajo svoje notranje psihično dogajanje in ga regulirajo. V igri imajo priložnost izraziti ves svoj strah, stres, jezo, žalost in stvari reševati na svoj otroški način, kar jim daje občutek moči in kontrole. Medtem ko imajo v realnem življenju omejene možnosti vplivanja na potek dogodkov, jih v spontani igri zagotovo dobijo. Pri tem imajo svoje rešitve in to jim dovolimo. V tem smislu je spontana igra zdravilna.

Ustvarjalna igra kot vir varnosti in obvladljivosti

Umetniške dejavnosti, kot so oblikovanje iz gline, plastelina, slanega testa, risanje, slikanje, plesanje, petje, igranje na instrumente, gibalne igre, so kanali, prek katerih otroci sproščajo svoje notranje napetosti, stres, strahove, skratka, kjer se lahko izrazijo. Imajo sprostitevno moč, s čutnim zaznavanjem pa otrokom omogočajo graditi močan občutek sebe.

Če ustvarjamo skupaj z otroki, bodimo z njimi – prisotni in pristni. Ne osredotočajmo se na končni izdelek in njegovo lepoto. Izdelkov ne ocenjujmo, pretvarjamo se, da so oživel, in se igravimo igro vlog, s tem da nas v njej vodijo otroci. Otrokom omogočimo, da uživajo v procesu, da stvari lahko podirajo in znova oblikujejo, da se »lahko zmotijo«, naj dobijo občutek, da stvari lahko spreminjajo. Prek ustvarjalne igre otroci dobijo občutek obvladljivosti sveta, kar jim daje dodaten občutek varnosti.

Alenka Žavbi, zakonska in družinska terapevtka stažistka,
www.skupna-rast.si
finance@finance.si

LETNA NAROČNINA SAMO 42,90 EUR



Preobremenjenost
v službi in doma.

Zaskrbljenost.

Utrujenost.

Nespečnost in izčrpanost.

Koliko še, predno
se zlomite?

Enduranza®

Najmočnejša in naravna zaščita
proti utrujenosti in izčrpanosti.

Dolgotrajna izčrpanost se lahko konča s telesno izgorelostjo. **Najmočnejša zaščita telesa pred utrujenostjo in izčrpanostjo je Enduranza®.**

Vsebuje prvo popolnoma slovensko naravno učinkovino Abigenol. Ta izhaja iz skorje kočevske bele jelke.

Enduranza® je že drugič zapored št. 1 po izboru kupcev v lekarnah za zmanjšanje utrujenosti in izčrpanosti.

Enduranza® z Abigenolom, izbranimi vitamini in minerali odstranjuje posledice stresa, krepi odpornost in preprečuje preutrujenost.

Vitamin C in železo prispevata k zmanjšanju utrujenosti in izčrpanosti. Cink ima vlogo pri delovanju imunskega sistema.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano.

Na voljo v lekarnah, specializiranih prodajalnah in na www.arspharmae.com T 080 87 66

ARS PHARMAE

Ars Pharmae, d.o.o.
Litostrajska c. 46A
1000 Ljubljana

