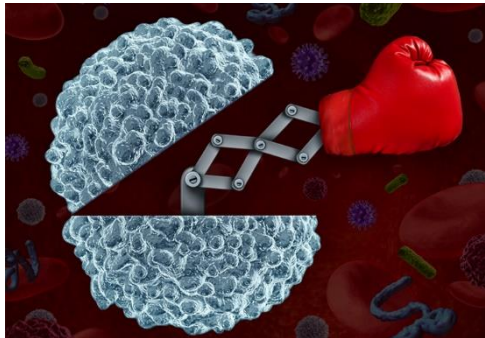


U šetnji Stazom valova s psihologinjama

Kako ojačati psiho-imunitet i zaštititi mentalno zdravlje?



U predbožićno vrijeme šetamo polupraznim ulicama našeg malog primorskog grada koji tako ukrašen djeluje kao da je iz bajke. Sjećanja naviru... prošlogodišnji advent, božićni koncerti...

Razgovaramo sa sugrađanima, a u razgovorima je prisutna neizostavna tema- korona. Svi imamo isti doživljaj. Čini nam se kao da nam je netko izmaknuo tlo pod nogama. Svijet nam se odjednom čini kao nesigurno mjesto (kao da plovimo nemirnim morem, a naš brod je izgubljen usred oceana)...

Snažne emocionalne reakcije u obliku straha, tjeskobe i neizvjesnosti prirodno se javljaju pri susretu s nečim novim, nepoznatim i prijetećim; pogotovo kada se radi o zdravstvenoj ugrozi. Zbog straha za naše tjelesno zdravlje poštujemo epidemiološke mjere koje nalažu smanjenje društvenih kontakata, što može potencirati osjećaj nezadovoljstva, izoliranosti i usamljenosti jer svi smo mi prvenstveno društvena bića.

Da... budimo iskreni prema sebi... ovo uopće nije jednostavno vrijeme, svi smo pod većim ili manjim stresom i jako je važno kako ćemo se s njim nositi.

POVEŽITE SE S DRUGIMA- iako su druženja ograničena, nazovite prijatelje mobitelom ili koristite pogodnosti društvenih mreža, podijelite brigu i osjećaje sa svojim prijateljima ili članovima obitelji. Kada pričamo o brigama i osjećajima oni se smanjuju. Tijekom razgovora s obitelji ili prijateljima razgovarajte i o drugim temama, izbjegavajte stalno vrtjeti korona „film“.



OGRANIČITE GLEDANJE VIJESTI- uznemirujuće je slušati često vijesti o koroni. Ograničite gledanje ili slušanje vijesti o koroni na jednom dnevno.



OKUPAJTE UZNEMIRUJUĆE MISLI - ako osjetite da su vas preplavile uznemirujuće misli koristite neke tehnike koje će vam omogućiti misaoni odmak:



- ✓ Sjednite s obitelji uzмите stare albume i prepričavajte drage trenutke

- ✓ Možete brojiti unatrag po 7 krenuvši od 1000
Ili jednostavno u mislima (ili na glas svakom slovu abecede pridružite broj)

PIŠITE - kada pišemo iznosimo svoje misli i osjećaje, što nam pomaže pri kontroli osjećaja. Iz prakse je poznato da se ljudi koji svakodnevno zapisuju svoje misli, osjećaje, događaje i ponašanja bolje osjećaju. Možda možete početi pisati dnevnik...



USREDOTOČITE SE NA DISANJE

Disanje je najučinkovitija i najdostupnija tehnika, uvijek nam je pri ruci, opušta nas i smiruje.

Zamislite da u ruci držite šalicu tople kave, čaja ili čokolade...

Zatvorite oči, zamislite da u ruci držite šalicu punu toplog napitka i polako brojeći do pet kroz nos udišite miris koji se širi iz tople šalice, osvijestite kako se vaš trbuh poput balona napunio zrakom, a potom sasvim lagano opet kroz nos brojeći do šest izdahnite kroz nos. Pokušajte ovu vježbu raditi svakodnevno. Naime, samo uvježbana pravilna tehnika disanja pomoći će vam u trenucima kada se budete osjećali jako uznemireni.



IZAĐITE U PRIRODU

Fizička aktivnost je važno za tjelesno zdravlje, ulažite u sebe, ako možete šetajte dnevno 5 km (hm...možda smo pretjerale, naravno možete i manje) Možete voziti bicikl, rolati... Šetnja ili neka druga fizička aktivnost čini nas zadovoljnima i time otpornijima na stres.



I da, IZBJEGAVAJTE UMIRIVANJE REČENICAMA „Sve će biti u redu.. Nije to ništa opasno“ i sl. jer tako uglavnom postizemo suprotni učinak.

Do skorog viđenja u našem dnevnom boravku kada nastavljamo jačati psiho imunitet i vježbati optimizam.

Puno vas pozdravljaju psihologinje Andrea i Irena