

Како се на најприхватљивији начин суочити се са психолошким тешкоћама које су нам дошле са пандемијом, ванредним стањем и забраном кретања

- **Нису све вијести истините, пазимо шта читамо или слушамо**

Константно нас „бомбардују“ информацијама, што резултује стварањем анксиозности, унутрашњег немира и панике. Најбитније је слиједити упуте које нам саопштавају доктори. Пратимо релевантне медије и остале изворе информисања, као што су сајт Министарства здравља и социјалне заштите Републике Српске и Свјетске здравствене организације.

- **Причајмо о страховима**

Брине нас и мислимо „да ћемо полудити сами у кући, затворени у четири зида“. При томе, ако немамо могућност да разговарамо са другим особама, ситуација нам се чини још гором. Но сама чињеница да постоји могућност да позовемо некога, па било то и особље локалног Дома здравља, је повољност која ће нас умирити. Зато је добро о страховима причати што више.

- **„Терапија „ друштвеним мрежама**

Колико су добре, толико су и лоше. У кризним временима могу постати и токсичније. Поготово услијед ширења лажних информација, тако да их на том пољу требамо ограничити и не тражити непотребне вијести. Ипак, одличне су да путем њих одржавамо преко потребне контакте са породицом, пријатељима, нарочито ако смо сви у изолацији.

- **Дневни план активности**

Побринимо се колико је у нашој могућности да у дан уведемо навике или барем колико год смо у стању, контролу. Нарочито ако смо затворени у четири зида. Направимо за сваки наредни дан план активности и послова којих можемо спровести. На примјер, физички смо иначе веома активне особе, у том случају, скинимо план вјежби са интернета или телевизије и вјежбајмо у кући.

- **„Упослимо“ мозак**

Било шта што може да нам одвлачи пажњу је добро: књиге, филмови, представе на интернету, хобији у којима уживамо. Наравно, да и са тиме не треба да претјерамо и да бјежимо од стварности. Вратити се стварима које волимо и које нас умирују, свакако је боље од „паничног јурења“ за вијестима.

”