

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

Како бисте се осјећали мање изоловано и напуштено због боравка у затвореном, који се сада препоручује због пандемије вируса корона, грађани треба да што више разговарају, преко телефона и апликација преко интернета - Фејсбука, Вибера, Скајпа, прате поуздане медије, гледају хумористичан програм или играју друштвене игре што умањује осјећај страха и забринутости.

У овим ситуацијама страх и забринутост су у функцији опреза, али уколико их има превише, појављују се симптоми за које можемо рећи да долазе „из главе“.

Треба вјеровати само оним актуелним информацијама које долазе из релевантних и стручних извора, оне које су званичне и исфилтриране кроз мишљења медицинске јавности.

Како би вријеме у изолацији квалитетније пролазило и како би се потиснули страхови, треба читати књиге, одмарати, гледати хумористичне садржаје, филмове и серије у кругу породице.

Хумор је добра одбрана од страха, али не треба побјећи у негацију проблема кроз хумор, као ни потискивати страх мислима да смо „неустрашиви“. Забринутост нас доводи до одговорног понашања, док нас незнађе „паралише“ и доводи до сниженог расположења. Ако процијенимо да нас страх превише узнемирава, треба узети нешто од средстава за умирењење, али уз контролу и надзор доктора.

Грађани који су склони анксиозности и депресивном понашању, а који већ узимају терапију због својих стања, треба да се консултују са професионалцима Центра за заштиту менталног здравља Лакташи, ради евентуалне корекције и додатне подршке.

У ситуацији када људи морају да остану у кући, препоручује се опрез, уз који долази и страх, а уколико се са истим претјера, он нарушава квалитету нашег живота. Сваки претјерани страх може изазвати психосоматске симптоме, као што су тегобе у грудима, малаксалост, узнемирење итд.

Стога је битно да разговором са блиским особама достигнемо психолошку релаксацију. Како би послушали савјете Владе Републике Српске, људи ће морати да проводе више времена код куће, а то може довести и до конфликтних ситуација у породици, поготово ако не постоји вентил, сукоби се повећавају.

С обзиром на то, битна је међусобна солидарност и породични договор. Исказивање личних осјећаја и истицање истих у породичном кругу је пожељно. О страховима треба причати као о нечему што је изван њих, што им је „наметнуто“, шта им тај страх чини и на који начин их опрез тјера да се понашају реално и самозаштитно у оваквој ситуацији. Корисно је и писмено изражавање кроз вођење дневника.

Старији људи могу да се осјећају додатно усамљено, што због губитка партнера, што због тога што су им дјеца у иностранству и не живе заједно са њима, или осјећаја немоћи, те је у том случају, пожељно да разговарају са комшијама и пријатељима и да у том смислу себи олакшају стање.

Како би се људима обезбиједила психолошка подршка, смањила стопа анксиозности и депресије у условима изолације, посредством Дома здравља Лакташи, на препоруку Владе Републике Српске, отворена је телефонска линија за пружање психосоцијалне подршке свим грађанинима којима је потребна.

Број телефона је 051/536-142. Путем наведеног броја телефона, стручна лица ће савјетодавним радом са свим заинтересованим лицима и пружањем подршке, као и адекватних информација о начинима превазилажења стреса и анксиозности, допринијети очувању менталног здравља у условима епидемије и ванредног стања.

Подсјетимо, Влада Републике Српске је увела на територији земље ограничено кретање лицима преко 65 година, те свим лицима од 20 сати увече до 5 сати ујутру ради спречавања ширења корона вирусом.

Због тога се грађанима, поготово старијим људима, али и свим грађанима који имају симптоме болести које изазива корона вирус, или онима који долазе из иностранства, савјетује се да не излазе из куће сходно прописаним мјерама о самоизолацији, осим када за то имају преке потребе, као што је медицинска помоћ.

У кризним ситуацијама неопходно је истицати хуманост на дјелу. Уколико бисмо нашим скромним залагањем учинили да се осјетите боље, ви бисте били задовољнији, а ми професионално испуњенији. Радост би свакако била обострана.