

ОБАВЕШТЕЊЕ

Петак. 10.7.2020. 11:11

Поштовани,

У наставку можете прочитати текст који су припремиле колегинице и колеге из **Људских ресурса** и у којем можете пронаћи корисне савете и контакте за помоћ.

Текст можете прочитати и на интерном порталу ЕМС АД:

http://portal.ems.local/new_intranet_site/news-more.php?id=485

Ковид 19 - Како ублажити кризну ситуацију?

Пандемија Корона вируса довела је до неизвесности широм света, број заражених и преминулих расте из дана у дан, тако да се људи суочавају са нечим потпуно другачијим и новим, те је страх нормална емоција која се јавља.

Наши страхови се углавном тичу болести за које не знамо одакле могу да дођу и због чега се јављају. Поред страха од самог добијања вируса и бриге за људе који су нам блиски, забринутим нас чини и чињеница да је вирус окупирао сваку област нашег живота. Све вести се тичу корона вируса. Највише нас плаши могућност да се неке од чланова наше породице деси нешто, а да нисмо у могућности да помогнемо.

Главно питање је како остати здрав у доба пандемије. Ово се не односи само на то да не кашљемо, да не кијемо, да немамо температуру, већ и на то како да заштитимо ментално здравље и како да се носимо са свим емоцијама које нам се јављају те да превазиђемо кризу?

Следећи предлози који су научно засновани а применљиви у пракси могу вам помоћи да ублажите страх изазван Корона вирусом:

Промените однос према страху

У највећем броју случајева страх има заштитну функцију. Страх је једна од основних емоција човека и корисна реакција која упозорава на опасност, односно реакција на ситуацију која претендује да угрози интегритет човека у психичком, физичком и социјалном смислу. Страх сам по себи не доводи до болести (ни телесне ни ментале), и није израз слабости него нормална појава и део људске природе.

Долажење до сазнања од чега заиста имамо страх

ми се никада не бојимо ситуације као што је Корона вирус већ значењу које придајемо тој ситуацији. Очекивања, предвиђања, закључивања о последицама, односно, значења која придајемо ситуацији са Корона вирусом су та која нас застрашују а не сама ситуација.

Усвајање стратегије за суочавање са страхом - учење шта можемо све предузети и учинити док се суочавамо са страхом. Као што смо у предходним текстовима наводили, неке од стратегија могу бити:

- **Технике дисања** - Правилним дијафрагмалним дисањем, смањује се страх и узнемиреност, а мозак добија кисеоник и почиње трезвеније и боље да размишља. Дијафрагмално дишемо тако што удахнемо полако и дубоко кроз нос до дна плућа, другим речима, прогутамо ваздух што је ниже могуће. Да дијафрагмално дишемо знаћемо тако што ће нам се рука подизати уколико је држимо на стомаку. Требало би да нам се грудни кош помера тек незнатно док нам се стомак шири. Након што смо дубоко удахнули, сачекамо неколико тренутака и онда издахнемо полако кроз нос или уста, у зависности од тога шта нам више одговара. Постарајте се да издахнете до краја. Док издишете, препустите се целим телом (можете да замислите како вам се руке и ноге опуштају и висе уз тело). Удахните дубоко 10 пута. Покушајте да одржите дисање уједначеним, без наглог издисања. Да бисте лакше успорили дисање можете одбројати до 4 (1-2—3—4) када удахнете и онда полако одбројати до 4 док издишете. Не заборавите да направите кратку паузу након сваког удисаја. Пуних пет минута абдоминалног дисања имаће далекосежне ефекте у ублажавању страха или првих симптома панике.
- **Технике промене фокуса** - У време пандемије која нас је све снашла јако је важно да бринемо о себи и својим ближњима и да фокус ставимо на оно на шта можемо да утичемо, а не на оно што, колико год ми јако желели да променимо, не можемо (понашање других, лажне информације, трајање вируса...). Оног тренутка када више нисмо у могућности да променимо околности, позвани смо да променимо себе. Тада се треба фокусирати на ситуације које су под нашом контролом - како се Ја понашам, да ли поштујем правила о социјалној дистанци, како следим прописане мере заштите, колико конзумирам садржаје из медија и са друштвених мрежа, односно на који начин ограничавам уплив нових информација, нпр. два пута дневно послушајте вести, мимо тога фокусирајте се на друге ствари - филмове, књиге, друштвене игре са другим члановима породице. Уколико смо много уплашени фокус можемо променити тако што ћемо прошетати (напољу, по стану или по кући) и бројати кораке, на тај начин померамо фокус са страха на број корака и доводимо психолошки процес у равнотежу и самим тим елиминисемо страх.
- **Прихватиртите своје страхове** - они су нормална реакција у ситуацији пандемије. Допустите их да се десе, постаните свесни њих и потрудите се да их контролишете. Опет напомињемо, ствари нису у потпуности ван наше контроле – уколико смањимо контакте и поштујемо прописане мере, ако будемо одговорни према себи, али и према нашој околини, ништа нам се не може догодити.

Једно од питања које се намеће јесте - **Шта даље?**

То у овом тренутку не знамо али је важно да, шта год радимо, то радимо без страха који нас блокира. Полако. Дан по дан.

Криза ће бити и то свакаквих, па и са менталним здрављем, али важно је да знате да нису нерешиве. Оно што је јако важно, треба отворено говорити о томе, свима се то дешава и сви кроз то пролазимо. Уколико нисте у стању сами да се одупрете кризи изазваној ситуацијом са Ковид 19 препорука је да се јавите за стручну психолошку помоћ.

Психолошка помоћ која вам је доступна:

- Министарство здравља је отворило посебну телефонску линију за психосоцијалну помоћ грађанима: **0800/309309**
- Институт за ментално здравље има посебну линију за стари је од 18 година: **063/1751150**

Такође, уколико вас тренутна ситуација веома оптерећује и ремети у свакодневном функционисању, уколико имате потребу да размишљања и осећања поделите са неким - поред доступне психолошке помоћи коју смо навели, можете се јавити и колегама из Људских ресурса који, поред послова које обављају у Сектору за развој, су по образовању едуковани и за пружање стручне психолошке помоћи и интервенцију у кризи:

Светлана Радовић, дипломирани психолог и психотерапеут
svetlana.radovic@ems.rs

Весна Милутиновић, дипломирани психолог и сертифицирани коуч
vesna.milutinovic@ems.rs

Бојан Ранковић, дипломирани специјални педагог и психотерапеут под супрвизијом
bojan.rankovic@ems.rs

Будите одговорни, заштитите себе и друге!