

Organizirati se ob nastalih spremembah

Situacije velikih sprememb oz. izrednih razmer, v katerih se nahajamo, so situacije, na katere se ne moremo povsem vnaprej pripraviti. Ob njih se lahko soočamo z različnimi (nepričakovanimi) odzivi pri nas samih ali pri drugih. Velike spremembe so lahko tudi vir stiske in občutka kaosa. Včasih lahko že to, da o značilnostih odzivanja ljudi v izrednih razmerah nekaj malega vemo in da smo hkrati v stiku z aktualnim dogajanjem ter spremljamo aktualne usmeritve in priporočila, pomaga k organizaciji in ohranjanju upanja. S tem namenom ponujamo v branje naslednji zapis, ki je nastal kot odziv na opažene in izražene stiske in dileme ljudi v zadnjih nekaj dnevih.

- **Nenavadni odzivi so v takih situacijah običajni**, četudi so morda nerazumljivi in jih ne pričakujemo. Morda smo presenečeni nad svojimi odzivi, nad odzivi naših bližnjih, nad odzivi širše okolice ... Če nas presenečajo naši lastni občutki in odzivi, jih lahko delimo z ljudmi, ki so nam blizu in podporni. Če takih ljudi nimamo v bližini, jih poiščimo. Če pri odzivih drugih opazimo pretiran strah, morda paniko, jih poskušajmo pomiriti in ponuditi stvarna dejstva ter krepitev občutka varnosti. Bodimo pozorni na ljudi, ki (zaradi svoje stiske) širijo nestrpnost do drugih. Tam še posebej mirno in vztrajno pojasnimo, da to težav ne bo rešilo in da s širjenjem nestrpnosti krepimo stisko pri drugih.
- Razmislimo, **kaj nam pomaga, da sami v čim večji meri ohranimo občutek varnosti**. To so lahko drobna dejanja, kratki rituali (npr. vzpostaviti neko dnevno rutino, povezano z delom in domačimi opravki, pa tudi vzpostavljanje prijetnih rutin kot so obred pitja čaja/kave, ogled fotografij, pokriti se z mehko odejo, družabne igre ...), vsakdanji dogodki, spomini ... Vsakdo ima svoj seznam, poskusimo si ga razširiti. Tudi zadovoljiva mera spanja pripomore k ohranjanju občutka varnosti. Podpirajmo tudi druge, da bodo lahko zase opredelili, poiskali, udeleževali čim več (malih) stvari, dejanj, spominov, ritualov itd., ki prispevajo k večanju občutka varnosti.
- **Življenje – prilagojeno in z upoštevanjem zdravstvenih navodil – teče dalje**. Ker so se zaprle večje institucije, ki v veliki meri določajo vsakdan (služba, vrtec, šola ...), je nastal bolj ali manj neopredeljen prostor, ki ga je potrebno na novo opredeliti in strukturirati (kaj pomeni študij ali delo na daljavo, kako otrokom opredeliti čas za učenje, za igro, kako ohranjati povezanost z drugimi, kako -individualno- ostati fizično aktiven ...).
- **Strukturo oz. osmišljanje vsakdana si lahko opredelimo na različne načine**. Pri tem so nam lahko v pomoč: dogovor o opravilih doma, (okviren) načrt o poteku dneva, možnost udeležanja malih ritualov prek dneva, pred spanjem ... Predvsem pa ne pozabimo na načrtno vnašanje prijetnih rutin, dejavnosti ob katerih uživamo in se dobro počutimo!

- **Pri zajezitvi epidemije je pomembno, da smo čim bolj fizično izolirani**, a v primerjavi z epidemijami iz (daljne) preteklosti imamo to srečo, da smo lahko **virtualno zelo povezani**. Ohranjamo telefonske, virtualne medsebojne povezave, še posebej s tistimi, ki so fizično zaradi različnih razlogov (rizične skupine: starejši, bolniki, ljudje, ki živijo sami) še izraziteje izolirani. Občutek poveznosti z drugimi vzajemno krepi občutek varnosti.
- **Z otroki se pogovarjamo o nastali situaciji stvarno IN prilagojeno njihovi starosti ter razvojni stopnji**. Poskrbimo, da s svojimi občutki in informacijami prispevamo k njihovem občutku varnosti. Na voljo je več virov priporočil, npr. <http://www.glazer.si/unicef-kako-se-z-otrokom-pogovarjati-o-koronavirusu/>, <https://www.nytimes.com/2020/03/11/well/family/coronavirus-teenagers-anxiety.html>, <https://www.nijz.si/sl/kako-se-pogovarjati-z-otroki-o-koronavirusu-sars-cov-2-covid-19>.
- **Aktivirajmo se, saj nam bo to omogočilo, da se organiziramo, prispevamo k dobrobiti vseh ter ohranjamo medsebojno povezanost** (tudi ta zapis je delno nastal v tej funkciji). Vzajemno podpiranje in dobrotelost sta možna tudi prek različnih aplikacij, on-line skupin, virtualnih kontaktov s svojimi sošolkami/ci, sodelavkami/ci, sorodstvom, sosedsko mrežo ... Morda vprašanje, »kaj potrebuješ« ali pa »kaj lahko naredimo drug za drugega«, odpira nove možnosti vzajemnih podpor, projektov in skupnostnih akcij.
- V kolikor je **občutek, da smo ohromljeni**, da je stiska prevelika in da v socialni mreži ni podpore v zadovoljivi meri ali načinu, **poiščimo (strokovno) pomoč**. Tudi ta je marsikje izvajana na daljavo, podatki dostopni na: <https://www.nijz.si/sl/kako-obvladovati-stres-zmanjsati-obcutke-strahu-panike-in-zaskrbljenosti-zaradi-koronavirusa-covid>.

Seveda obstaja še množica možnih načinov, kako lahko skupaj prehodimo to obdobje. Naj v vzajemnosti in skupnostnem duhu nastajajo nove rešitve in negovanje upanja.

Ekipe Psihosocialne svetovalnice za študent(k)e

<http://www.pef.uni-lj.si/894.html>