

<https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/normalizacija-osjecaja-kako-se-suociti-sa-stresnim-dogadanjima-i-prezivjeti-koronavirus-potres-i-izolaciju/>



NORMALIZACIJA OSJEĆAJA: Kako se suočiti sa stresnim događanjima i preživjeti koronavirus, potres i izolaciju

- 24. ožujka 2020.

- [Izazovi roditeljstva](#)
[Facebook](#)
[Twitter](#)

Ako si privučen naslovom došao/la na ovaj tekst, sigurno tražiš kako i na koji način se suočiti sa koronavirusom, izolacijom, potresom, gubitkom posla, otkazivanjem važnih planova i putovanja, online školom, snijegom... i svim ostalim teškim stvarima koje nam se događaju zadnjih dana – bilo da si dijete, roditelj, stručnjak.

Možda se ti ili netko tebi netko blizak suočava sa cijelom gomilom emocija – strah, tjeskoba, zbunjenost, ljutnja, nesigurnost, nemir, povećan oprez, razdražljivost, tuga, bespomoćnost, beznade, doživljaj gubitka kontrole, nezadovoljstvo. Nemogućnost koncentracije, organiziranja, izvršavanja predviđenih zadataka i bezvoljnost su samo neke od prirodnih reakcija na ove nemile i nenormalne okolnosti koje su nas sve skupa zadesile. Zadnjih nekoliko tjedana, a posebice zadnjih nekoliko dana doživjeli smo brojne gubitke: gubitak kontrole, gubitak uobičajne rutine i navika, gubitak socijalnih kontakta (bliskih, poslovnih).

U redu je da doživljavamo cijeli *koktel* emocija, koje ni ne možemo ili ne znamo detektirati.

U redu je, kako god da se osjećaš. U redu je i ako ne znaš kako se osjećaš. Nema pravog ni točnog odgovora kako se trebaš osjećati, što trebaš misliti.

Dugotrajna situacija straha i bojazni od zaraze korona virusom, samoizolacije, straha za vlastiti život i život bližnjih, straha od urušavanja i gubitka vlastitog doma. Materijalne, egzistencijske, zdravstvene i mnoge druge brojne brige postali su sastavni dio naših života. Brige o tome kako smo i što nam se događa su očekivane u ovom periodu. Pitanja *koliko dugo će ovo trajati, kako će se razriješiti, hoće li se ponoviti* – potpuno su prirodna. I svima nama ovih dana intenzivno se javljaju. Iako nam možda neće olakšati, moramo znati nismo sami u njima i s njima.

I nije rijetko da čujemo da drugi u našem okruženju ili i mi sami navodimo da smo imali doživljaj kako se dobro nosimo s „korona pričom”, ali nas je potres „pokosio”. Traumatski događaj potresa došao je u trenutku kad su naša tijela već dulji period bila u situaciji povećanog opreza, budnosti i produljene preplavljujuće tjeskobe i zbog toga nam je možda još teži i uznemirujući doživljaj potresa nego što bi možda bio u nekom mirnijem periodu. U svakom slučaju, traumatski je.

Tijekom trajanja korona virusa, a prije potresa, imali smo dojam da možemo barem djelomično utjecati i da imamo kontrolu. Kontrolirali smo naš ostanak doma, pojačano brinuli o higijeni i štitili se, a iznenadni dolazak potresa tog jutra je uzburkao i prodrmao već ugroženu egzistencijalnost svih nas. Ipak primjetili smo naša tijela su bila spremna, u trenutku smo mobilizirali sve sustave našeg tijela i spašavali se te osvjestili sebi što nam je najbitnije – to je život. No nakon što su snažnija podrhtavanja prošla dovela su nas do pitanja (bez)smisla naših kapaciteta i dilema što se sve moglo dogoditi nama i nama voljenima, našim domovima. Vraćamo se na grozne zvukove padanja stvari, lomova, osjećaje podrhtavanja tla, “klackanja

u zraku”, propadanja i to je u redu. No pokušajmo si vratiti osjećaj što nam bilo najbitnije: da su naši bližnji i mi zdravi i sigurni. Svi ti nabrojeni osjećaji ili samo neki od njih javljat će nam se još neko vrijeme, no postupno će prolaziti.

Za vrijeme ovog perioda budimo blagi i nježni prema sebi i drugima. Dajmo si vremena da se prilagodimo. Adaptacija na brojne promjene ne događa se u trenutku – adaptacija je proces. Naši trenutni uspjesi u organizaciji dana, ispunjavanju školskih ili poslovnih obveza, roditeljskih dužnosti, pružanju prijateljske tople riječi možda nisu na našem uobičajenom nivou, ali su najbolje što možemo dati u ovom trenutku. I za druge i za nas, više nego dovoljne. Za početak, fokusirajmo se na male stvari, na fiziološke potrebe – za spavanjem, hranom, higijenom.

Isplanirajmo jednu ili dvije aktivnosti – sljedeća dva, tri ili pet sati. Planiranje pet dana unaprijed u strogom i striktnom roku s očekivanjima da ćemo uspjeti gotovo je nemoguće i, također, osuđeno je na neuspjeh.

Napravimo mini rutinu – pospremanje, kuhanje, obavljanje osobne higijene, čitanje knjige/igranje, obavljanje poslovnih ili školskih zadatak, spavanje. Ako smo inače osoba koja voli strukturu, red i organizaciju, upotrijebimo naše jake strane i složimo si dan, ali korak po korak, po sat ili dva.

Prvi korak je da smanjimo očekivanja od sebe da bi trebali funkcionirati na način na koji smo inače funkcionirali – to je zadatak u kojem gotovo sigurno nećemo uspjeti.

I važno – nemojmo si odmagati – birajmo provjerene i realne informacije i oduprimo se želji da kontinuirano pregledavamo novosti, snimke i fotografije ili statistike. To donosi više nego koristi. Tražite podržavajuće, ali realne izvore utjehe. Nije vrijeme za ružičaste, ali ni crne naočale.

Osluškujmo svoje potrebe i potrebe djece, ako nam (im) treba odmor priuštim ga, ako trebamo odmak, uzmimo knjigu ili gledajmo film/crtić, ako trebamo zagrljaj ili pažnju, zatražimo je. Ako trebamo zabavu, igrajmo se. Uzmimo vremena i za sebe i za našu djecu. Iako možda naši najmlađi ne znaju navesti i imenovati što osjećaju, sve ove misli, brige i osjećaji su u njihovim glavicama i srcima. Ako vas trebaju (fizički i/ili emotivno) više nego inače to je očekivano i normalno. Djeca traže vašu podršku, vi ste im oslonac za sigurnost. Ako imaju potrebu prepričavati detalje potresa i onoga što su mislili i osjećali, dajte im prostora i vremena za razgovore, pomozite im u imenovanju i povezivanju tih osjećaja s događajem, dajte im da nacrtaju, prepričaju koji put više. Izbjegavajte pred njima više puta

prepričavati zastrašujuće i preplavljujuće doživljaje i saznanja, ali svakako sebi nađite barem jednu osobu za podršku.

Ovo su potpuno nove okolnosti u kojima se ne moramo snaći najbolje i ako trebate stručnu pomoć – osnovani su besplatni telefoni za sve županije na kojima će stručnjaci dati riječi utjehe i podrške. Potražite ih na stranicama [Zavoda za javno zdravstvo](#) ili web stranicama [Hrvatske psihološke komore](#).

Radimo na empatiji, ne isključivo prema drugima, ne samo prema bližnjima, djeci, partneru, roditeljima, **budimo empatični prema sebi**. Empatični (možda) kao nikad do sad. Ovo definitivno nije najbolje izdanje nas i našeg života i to je, isto tako, u redu. Dajmo ono najbolje od sebe za sebe, koliko i kako možemo u ovom trenutku. **Osjećaji su važni, govore nam što nam je potrebno, nikako ih ne treba zanemariti. Kako god se osjećamo – uredujte je.**

I ne zaboravimo, i dalje da imamo odgovornost čuvati sebe i druge od potencijalne zaraze korona virusom. I ako nam se čini da ne radimo ništa, radimo puno i mnogo. I možda naši mali koraci nikad nisu značili tako puno i bili tako veliki.

#ostanidoma #tujednizadruge

Piše: [Ana Raguž, mag. psych.](#)