



Kako izdržati u kući i ne izludjeti?



U novonastaloj situaciji u kojoj smo suočeni s epidemijom, COVID-19 naši uobičajeni načini ponašanja i suočavanja su na iskušenju i često nisu dovoljni. Potrebna prilagodna, što je teško, naporno i traži naše dodatne resurse. Zato smo i ranjiviji nego inače. No, ova situacija može dovesti i do jačanja, osobnog razvoja i širenja vidika .

KAKO POSTUPATI?

1. **SMANJITE KONZUMACIJU VIJESTI NA DVAPUT DNEVNO IZ POUZDANIH IZVORA**

⇒ Nužno je pratiti vijesti, ali iz pouzdanih izvora. Prevelika izloženost virusu u medijima može dovesti do pojačanog osjećaja straha i tjeskobe. Važno je **ne se informirati** na društvenim mrežama. Ljudi očekuju da će na društvenim mrežama pronaći nešto što nije rečeno ili je skriveno u vijestima, što nije točno. Na stranicama Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo možete naći točne i pouzdane informacije <https://www.hzjz.hr/sluzba-epidemiologija-zarazne-bolesti/> [koronavirus-najnovije-preporuke/](https://www.hzjz.hr/sluzba-koronavirus-najnovije-preporuke/)

*Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda



2. **POBRINITE SE ZA JASNU STRUKTURU DANA**

⇒ Održavanje svakodnevne rutine može pomoći i odraslima i djeci da sačuvaju osjećaj reda i svrhe u svom životu,

⇒ Pokušajte se uključiti u redovite dnevne aktivnosti, kao što su rad, vježbanje ili učenje. Imajte jasan raspored svojih obroka u danu, kao i definirano vrijeme za odlazak na spavanje i ustajanje.. Planirajte aktivnosti unaprijed i postavite si realne dnevne ciljeve. Ne samo da će vas pridržavanje vašoj uobičajene rutini činiti aktivnijima, već ćete se lakše prilagoditi vanjskom svijetu kada nastupi vrijeme povratka na posao.



Europska unija
Zajedno do fondova EU*



3. BUDITE POVEZANI S DRUGIM LJUDIMA

- ⇒ Izuzetno je važna naša socijalna mreža, no pritom je važno da se ne priča non-stop o koronavirusu. Kuće su sada prepune brašna, jaja; možete razmjenjivati recepte, dijeliti među sobom što tko kuha, kako je ispalo... To su zapravo grupe podrške.
- ⇒ Nužno je osvijestiti da smo okruženi dragim starijim ljudima; treba im reći koliko ih volimo, što nam znače, da mislimo na njih. Njima će to daleko više poboljšati kvalitetu života.

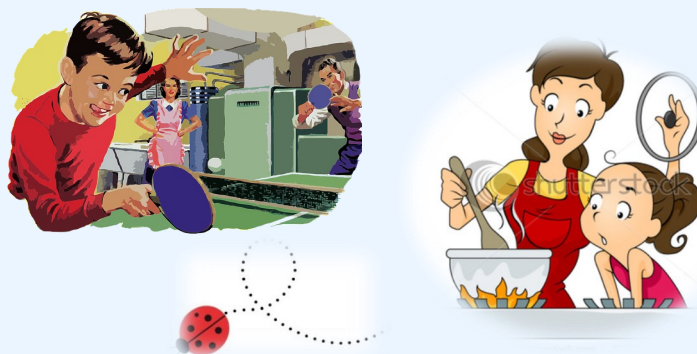
4. SKRENITE PAŽNJU S OSLUŠKIVANJA SVOG TIJELA

- ⇒ Kada je naše unutrašnje oko okrenuto isključivo prema sebi, dolazi do anksiozne osjetljivosti, odnosno postajemo (pre) osjetljivi na vlastite tjelesne senzacije. Tada se treba umiriti bavljenjem nečim drugim (presadite biljke, kuhajte, pospremite dom i sl.) i potom obratite pažnju na to kako se osjećate.

**Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Dječjeg vrtića „Bubamara“*

5. BUDITE OPTIMISTIČNI

- ⇒ Istraživanja pokazuju da optimizam i smijeh podižu imunološki sistem. Smijeh i duhovitost važni su kao i održavanje higijene.



6. IZBJEVAJTE KONFLIKTE

- ⇒ U nekim slučajevima, ljudi će se samoizolirati s malom skupinom ljudi, bilo obitelji ili prijatelja. To može smanjiti osjećaj usamljenosti, ali povećava mogućnost prepirki i svađa. Raspoloženje vam može podići i kraća tjelovježba ili udaljavanje od ljudi na barem 15-tak minuta nakon kojih se obično razlog za svađu više ne čini toliko važan.

7. DJECI BI BILO DOBRO SVE OBJASNITI NA 'JUNAČKI' NAČIN

- ⇒ Djeci je izuzetno bitno reći što se događa na njima prikladan način. te im ostanak kod kuće prikazati na, nazovimo ga tako, junački način. Na primjer, reći im da kao vitezovi ostaju kod kuće jer tako prave nevidljiv i moćan štit kojim štite svoje bake i djedove. Time djeca imaju utisak da su važna, moćna i kad su u kući. Roditelji, pri tome, trebaju ostati mirni.

Dječji vrtić „Bubamara“

Gornji Kneginec

Ul. učitelja Vjekoslava Kezele 8

42 204 Turčin

Tel: 042/690-661

Web: new.vrtic-bubamara-kneginec.hr



Izradila: Helena Ivančić, mag. psych.

Literatura: Grupa autora (2020). Koronavirus i mentalno zdravlje: Psihološki aspekti, savjeti i preporuke. Zagreb: Hrvatska psihološka komora.