



## Како остати нормалан у изолацији

У актуелним ванредним околностима који су дубоко пореметиле и промениле свакодневни живот сваког грађанина целе наше планете на које у великој мери и даље гледамо са неверицом, долазимо у крајње необичну али неопходну ситуацију да сами себе изолујемо и/или пратећи препоруке надлежних институција максимално ограничимо кретање, контакте, сусрете и друге видове уобичајеног социјалног функционисања како би заштитили не само себе и своје ближње већ и сваког члана своје друштвене заједнице од вирусне пошасте. Изгледа да је ово тешко веме постало цивилизацијски изазов по многим питањима: научним, техничким, технолошким, здравственим, али можда највише изазов за људску солидарност, грађанску свест и савест, појединачну и колективну одговорност.

Сваки човек на стресне и трауматичне ситуације реагује различито у емотивном и у понашајном смислу, али су познате практично универзалне фазе емоционалних реакција у ситуацији излагања претњи: фаза шока или негације, фаза интензивних емоционалних реакција (туга, кривица, бес, страх, збуњеност, стрепња) праћених телесним манифестацијама стрепње (главобоља, стезање у грудима, кнедла у грлу, стомачне тегобе) и фаза прилагођавања.

Врло је вероватно да ће се у ситуацији изолације особа суочити са овим фазама и да је у том смислу важна припремљеност за спектар емотивних реакција кроз које неминовно пролазимо. Најважније је знати да су ове фазе и ова емотивна стања природна реакција на ванредни стрес којем смо изложени, те да у том смислу не треба допустити паници да надвалда разум.

Као што сви видимо епидемија напредује из дана у дан, услед тога све већи број људи ће бити у изолацији. У таквој ситуацији изузетно је важно очувати своје ментално здравље.

Пре свега будите реално оптимистични и позитивни! Како? Не заборавите да далеко навећи број заражених пролази инфекцију са благим симптомима! Ово није ни куга ни колера нити велике богиње. Запамтите: страх убија разум, а наш народ је давно рекао у страху су велике очи! Све је то лепо, нисам у страху али не могу да живим свој уобичајни живот, да обављам своје свакодневне активности, да се виђам са пријатељима и сл., па како онда да будем позитиван?

Окрените се онима поред вас. Бавите се својим укућанима, имајте заједничке активности. Играјте друштвене игре. Заједно гледајте филмове, слушајте музику, гледајте представе на 'телевизији. Ово је прилика за интензивни однос са укућанима који овакав, услед многобројних обавеза које сви имамо, дуго нисте имали, а и питање је када ћете имати.

Бавите се и собом: ово је прилика да: а) прочитате књиге које до сада нисте, б) слушате дискове које нисте б) одгледате филмове или г) научите страни језик. Будите сртпљиви, нервоза бас нигде неће одвести само у лоша осећања.

Не заборавите совје тело, немојте се запустити. Избегавајте грицкалице, храните се колико год можете здраво. Радите кућне вежбе. Интернет је пун савета и програма за кућни тренинг.

Уопште користите интернет: можете учити и страни језик преко њега али и многе ствари за које раније нисте имали времена.

Избегавајте непрекидни разговор о епидемији, праћење свих вести и сл. Ово не значи да треба да будете необавештени, али верујте само званичним информацијама (од владе до СЗО сви пажљиво прате и објављују релевантне информације), не заборавите да постоји много дезинформација (попут оне која је у вези са горивом) које ће вас само увести у страх и панику.

Разговарајте о свом стању, својим осећањима и мислима са најближима, укућанима, телефоном или преко социјалних мрежа са прјатељима и рођацима, поделите ова заједничка искуства. Универзалност људског доживљаја често делује ослобађајуће и утешно.

Мислите у сваком тренутку да кроз шта год да пролазите делите судбину милиона становника наше планете и да у том смислу нисте сами, већ заједно у искуству читавог човечанства. Ова истина нам помаже да се лакше носимо са проблемом. Не устручавајте се да потражите бесплатну стручну помоћ, преко расположивих ценатар за психолошку помоћ (лако ћете их наћи у свим медијима). Ослоните се на комшије, волонтере који нуде помоћ старијим лицима, мрежу подршке у својој згради

На крају ћемо навести 15 практичних савета о функционисању у изолацији:

1. **Искористите време за учење и стицање вештина за активности које су вас одувек занимале.** Постоје стотине курсева и часова које можете да нађете бесплатно онлине које би могле да прошире ваша знања и вештине у области у којој желите да напредујете (нпр: <https://www.freecodecamp.org/news/here-are-380-ivy-league-courses-you-can-take-online-right-now-for-free-9b3ffcbd7b8c/>)
2. **Бојанке.** Бојанке нису само за децу, постоје и бојанке за одрасле. Зато набавите бојице и маркере! (нпр. <https://www.justcolor.net/>)
3. **Уживајте у музејима.** Преко 2500 музеја и галерија широм света нуде виртуелне туре и прегледе њихових садржаја. (<https://www.goodnewsnetwork.org/tour-2500-world-famous-museums-from-comfort-your-own-sofa/>). Наш Народни музеј је такође доступан! Такође, постоје опције дељења екрана, стога могуће је пролазити кроз наведене музеје заједно са драгим особама.
4. **Прочитајте књигу.** Велики број књижара данас даје промоције на електронске књиге, па чак и неколико бесплатних ([https://www.delfi.rs/index.html?gclid=CjoKCQjwogHzBRDrARIsAG6oGP8dOOTuo6lR6q7m4aONmXAeoMsHtX\\_D\\_ozZAI6SqBe6CWl2CyWb3EYaAkMcEALw\\_wcB](https://www.delfi.rs/index.html?gclid=CjoKCQjwogHzBRDrARIsAG6oGP8dOOTuo6lR6q7m4aONmXAeoMsHtX_D_ozZAI6SqBe6CWl2CyWb3EYaAkMcEALw_wcB))
5. **Организујте свој животни простор.** Очистите и организујте ормане и неуредне просторе које сте одувек хтели да промените, а нисте имали времена.
6. **Очистите ваше екране:** уклоните мрље и прљавштину са ваших екрана и тастатура.
7. **Разговарајте путем телефона:** сада када су сви фокусирани на избегавање друштвених контаката и социјалну изолацију, можете да искористите време да обновите стара пријатељства тако што ћете им написати поруку.
8. **Урадите посао "који се ради једном годишње":** преврните и окрените душеке да бисте боље спавали; уклоните фотографије са телефона које вам се не свиђају и обришите контакте које више не желите да имате; обришите прашину са полица за књиге; преуредите ваш гардеробер и припремите вишак ствари које не носите.
9. **Направите "пандемијску" плеј листу:** само песме које изазивају позитивно осећање
10. **Фокусирајте се на бригу о самом себи:** сада имате више времена да седите у тишини и да размишљате. Урадите јутарњу гимнастику како би се протегли. Напуните каду и упалите свеће. Урадите пилинг стопала и козметички третман лица. Користите свечани прибор за јело и столњак током вечере коју ћете сами

припремити уз лагану музику – и не заборавите да пијете пуно воде, посебно након вина.

- 11. Испробајте нови рецепт:** направите нешто за шта никад нисте имали времена (уколико немате кувар потражите рецепте на интернету).
- 12. Погледајте дугмиће и мале рупе на одећи.** Да, сећате се оне рупе која је остала након што сте скинули ознаку с мајице? Поправите то за 15 минута помоћу неке игле и тканине.
- 13. Решавајте загонетке.** Традиционалне загонетке попут укрштених речи и ребуса могу бити изузетно корисне за ваше когнитивно функционисање. Такође, можете играти онлајн игре. Увек сте се питали шта је судоку и како се решава, ево прилике да га научите и да му се посветите. А оригами? Ево прилике да се позабавите и овом вештином.
- 14. Напишите писмо.** Не постоји ограничење колико различитих врста искрених писама можете било коме написати - или било чему.
- 15. Научите да свирате неки инструмент.** Нема тог инструмента који се не може научити путем *YouTube* видео туторијала.

*Стручњаци Института за ментално здравље*