

ПСИХОСОЦИЈАЛНА ПОДРШКА У ДОБА КОРОНЕ *МЕРЕ САМОПОМОЋИ*



Министарство унутрашњих послова
Сектор за људске ресурсе
Одељење за психолошку делатност

Садржај:

- Шта се ово дешава?
- На шта нас је ово подсетило?
- Како реагујемо (осећамо, мислимо) и да ли је то нормално?
- Упитник за самопроцену.
- Како себи да помогнемо?
- Како да помогнемо свом детету?
- Како да будемо ту за своје родитеље?
- Која је наша улога сада у друштву?



ШТА СЕ ОВО ДЕШАВА?



- Ситуација у којој се налазимо се може сматрати КРИЗНОМ СИТУАЦИЈОМ.
- Кризне ситуације су оне које превазилазе наше тренутне капацитете да се са њима суочимо.
- Појава корона вируса је нешто сасвим ново и другачије за цео свет.



ШТА СЕ ОВО ДЕШАВА?

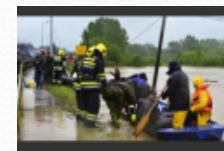


- Ово је пандемија – ширење заразне болести на светском нивоу (шири се брзо и људи имају утисак да од овога не могу да побегну, нити да могу ишта да контролишу).
- На снази су мере које значајно мењају наш дневни начин функционисања.
- То може значити одвојеност од породице и пријатеља, изостајање с посла и боравак у затвореном простору.



НА ШТА НАС ЈЕ ОВО ПОДСЕТИЛО?

Око нас се све чешће прави паралела тренутне ситуације са оним кроз шта смо прошли кад се појавила нпр.вариола вера.



Некога може подсетити на бомбардовање, хиперинфлацију и ратове, птичији грип, поплаве...

Дакле, на све оне околности у којима нисмо имали контролу над ситуацијом.

Потпуно је нормално и у складу са људском природом да правимо ове асоцијације.

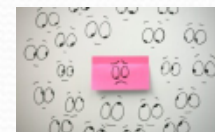
Овако организујемо своја искуства и боље разумемо непознато и до сад непреживљено.



КАКО ОСЕЋАМО, МИСЛИМО И РЕАГУЈЕМО И ДА ЛИ ЈЕ ТО НОРМАЛНО?

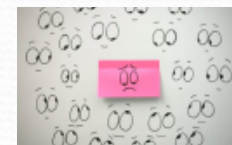
- Сада можемо осећати појачану узнемиреност, страх, нервозу, љутњу, тугу, безвољност, имати доживљај да смо беспомоћни.
- Могу нам се појавити појачано знојење дланова, убрзани рад срца и дисања, дрхтавица, проблем са сном и исхраном.
- Може нам бити тешко да размишљамо о било чему другом осим о болести, смрти, глади, немаштини.
- Такође, могу се јавити свадљивост, потреба да појачано или смањено разговарамо с људима.

У овом тренутку, с обзиром на околности, све ово је нормално.



КАКО ОСЕЋАМО, МИСЛИМО И РЕАГУЈЕМО И ДА ЛИ ЈЕ ТО НОРМАЛНО?

- Па, ипак, ако све горе наведено пређе меру наше контроле,
- прети да угрози нас и друге,
- појаве се идеје које не помажу а подразумевају постојање завере на светском нивоу или вишег плана да нас неко угрози и сл.,
- дуже траје и озбиљно нас ремети у функционисању, то је знак да се упалила **црвена лампица**.



Тада је нужно да се обратимо стручњацима за помоћ (психолозима, психијатрима).



УПИТНИК ЗА САМОПРОЦЕНУ:

Да би у овом тренутку проценили свој степен узнемирености, може нам помоћи следећи упитник:

Проценити на скали од 1 до 3 (тако да је 1 никад, а 3 увек)

Примећујем промене у узнемирености у односу на период пре пандемије:

1. тешко се концентришем, мисли ми лутају, заборављам
2. размишљам о болести / смрти / глади / финансијским проблемима...
3. брину ме ствари које би могле да се догоде (шта ако...)
4. примећујем промене у ритму спавања / начину исхране
5. осећам болове у телу (глава, стомак, грудни кош)
6. зноје ми се дланови



УПИТНИК ЗА САМОПРОЦЕНУ:

Да би у овом тренутку проценили свој степен узнемирености може
нам помоћи следећи упитник:

Проценити на скали од 1 до 3 (тако да је 1 никад, а 3 увек)

*Примећујем промене у узнемирености у односу на период
пре пандемије:*

7. осећам се беспомоћно
8. расположење ми је променљиво
9. појачано се љутим / радујем / тугујем / осећам кривицу
10. имам потребу за алкохолом / цигарама / лековима за
смирење и сл.
11. боље бих се осећао да могу да планирам и
контролишем догађаје
12. требало би да се боље сналазим у оваквим ситуацијама



Саберите вредност својих одговора:

- **12 – 18**

пандемија није значајно утицала на ваш уобичајени ниво узнемирености;

- **19 – 30**

умерено сте узнемирени у односу на тренутне догађаје;

- **31 -36**

високо сте узнемирени, примените методе самопомоћи из наставка текста, обратите се стручним радницима.



КАКО СЕБИ ДА ПОМОГНЕМО?



- Придржавамо се прописаних мера за заштиту здравља и тиме смањујемо ризик по себе и друге.
- Свесни смо да не мора да буде истина све што чујемо о вирусу, важно је да користимо само информације из званичних извора.
- Нађимо разумну меру у слушању / гледању информација о вирусу (немојмо се затрпавати узнемиравајућим садржајима).
- Трудимо се да мало више водимо рачуна о правилној исхрани, да довољно спавамо.



КАКО СЕБИ ДА ПОМОГНЕМО?



- За пушаче: да смањимо конзумацију цигарета и кафа, или потпуно престанемо јер знамо да појачавају негативан утицај стреса.
- Не конзумирамо алкохол, дрогу. Лекове за смирење користимо само по препоруци надлежног доктора.
- Било да смо радно ангажовани или да остајемо код куће, важно је да водимо рачуна о физичкој активности.
- Одржавајмо контакте који нам пријају са драгим људима путем телефона и друштвених мрежа.
- Потрудимо се да се, кад је могуће, релаксирамо доступним садржајима који нам пријају (музиком, телевизијским садржајем, читањем, писањем, цртањем и слично).



КАКО СЕБИ ДА ПОМОГНЕМО?



- Сетимо се шта нам је у прошлости помагало и шта нам је било подршка да пребродимо раније изазовне, тешке тренутке.
- Ако смо много узнемирени:
 - обратимо пажњу на своје дисање, дубоко удахнемо и дуго издишемо кроз зубе, понављамо поступак док се не смиримо,
 - прошетамо и бројимо кораке,
 - обратимо пажњу на оно што се дешава око нас, нпр. на температуру ваздуха, звукове, мирисе и слично.
- Знамо да постоји Одељење за психолошку делатност у МУП-у које је спремно да буде ту за нас и позовемо добро познати СОС број (доступан 24 часа), као и наше психологе и социјалне раднике у организационим јединицама.



КАКО ДА ПОМОГНЕМО СВОМ ДЕТЕТУ?



- У ситуацијама као што је ова, потребно је прво да себе смиримо и схватимо шта се дешава. Деца су склона да реагују на атмосферу у кући.
- Требало би да ограничимо време посвећено информацијама о корона вирусу јер деца (посебно млађи узрати) могу погрешно да разумеју оно што чују или да се додатно узнемире поводом ствари које не разумеју.
- На једноставан и њима прилагођен начин можемо да објаснимо шта је то корона вирус, зашто се не иде у школу, вртић, на тренинге, код баке и деке, зашто је ограничено време које могу провести у игри са другарима. Важно је да са њима разговарамо и дамо им прилику да кажу како се осећају (допустимо им да са нама поделе своја размишљања, страхове, недоумице).
- Објаснимо им да је важно да се придржавају прописаних мера за заштиту здравља.



КАКО ДА ПОМОГНЕМО СВОМ ДЕТЕТУ?



- Потрудимо се да будемо доследни и да ми сами дамо пример својој деци како се треба понашати и реаговати.
- Деца морају имати дневни распоред и структуру. Навике исхране и спавања такође морају бити што ближе ранијој рутини. Корисно је да деца буду физички активна и да одржавају контакт са другарима (скајп, вибер и преко друштвених мрежа – под надзором).
- Подржавамо децу да се баве активностима које им пријају (читају, пишу, сликају, слушају музику; понудимо им забавне и едукативне садржаје са интернета – прилагођене узрасту; ограничимо им време проведено у употреби телефона и других уређаја за играње игрица).





КАКО ДА БУДЕМО ТУ ЗА НАШЕ РОДИТЕЉЕ?

- Прво да се побринемо за задовољење основних потреба наших родитеља (да им доставимо прехранбене намирнице, лекове и остале потрепштине, уплатимо рачуне...) и при томе се придржавамо хигијенских препорука (без директног контакта, оставимо намирнице у кесама испред врата...).
- Свакодневно комуницирамо (путем телефона или видео позива) како су, како проводе време, говоримо им о себи, својим актуелним дешавањима.





КАКО ДА БУДЕМО ТУ ЗА НАШЕ РОДИТЕЉЕ?

- Проверавамо да ли им нешто треба, допустимо им да са нама поделе своја размишљања, страхове, недоумице (поготову у случају када живе сами).
- Наглашавамо да је важно да се придржавају прописаних мера за заштиту здравља, чиме смањују ризик по себе и друге.
- Саветујемо их да се правилно хране, редовно узимају терапију и витамине, да довољно спавају, пронађу начин да физички буду активни и у затвореном простору (применом физичких вежби, истезање...).



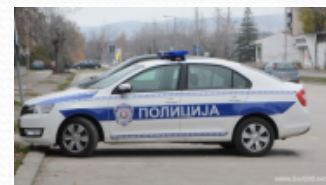


КАКО ДА БУДЕМО ТУ ЗА НАШЕ РОДИТЕЉЕ?

- Препоручимо им да смање конзумирање кафе, цигарета, да не прибегавају алкохолу и таблетама за смирење, јер они појачавају негативан утицај стреса.
- Предлажемо им да осмисле на који ће начин испунити време током дана (друштвене игре, књиге, филм, серије, телевизијски програм).
- Саветујемо их да информативне емисије прате, јер морају остати обавештени, али у разумној мери (1-2 дневника у току дана), да се не би превише узнемирили.



КОЈА ЈЕ НАША УЛОГА У ДРУШТВУ?



- С обзиром на чињеницу да је уведено ванредно стање и забрана кретања, наша улога у друштву је још видљивија и потребнија. Зарад благостања појединаца и заједнице и одржавања јавног реда и мира као и заштите права и слобода грађана, а нарочито живота, потребно је да својим понашањем и ставом уливамо поверење суграђана и тиме утичемо на смањење страха.



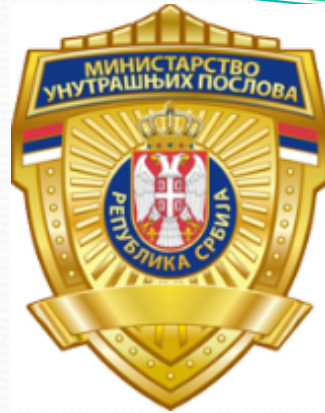
КОЈА ЈЕ НАША УЛОГА У ДРУШТВУ?



- Приликом поступања, узимамо у обзир чињеницу да су многи грађани уплашени, узнемирени и повишено забринути као и да неки нису свесни важности придржавања правила.
- У ситуацији изрицања упозорења важно је да будемо јасни и проверимо да ли је особа разумела за шта јој се изриче упозорење. При томе, узимамо у обзир могућност да особа није довољно добро информисана о тренутној ситуацији и прописаним мерама и информишемо је уколико је то потребно.

Свесни смо да представљамо пример грађанима.





**НЕ ЗАБОРАВИМО,
ЧАК И КАДА ЈЕ ПСИХОЛОШКА
УЗНЕМИРЕНОСТ ВРЛО ВИСОКА – ПРОЛАЗНА
ЈЕ.
НЕЋЕ НАМ УГРОЗИТИ ЖИВОТ.**



Министарство унутрашњих послова
Сектор за људске ресурсе
Одељење за психолошку делатност