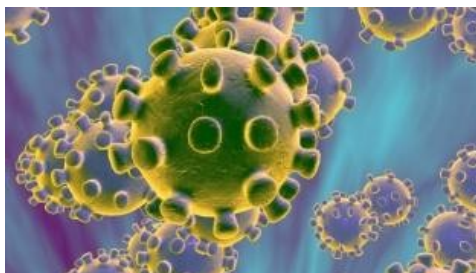


Smjernice - kako se ponašati u vremenu pandemije Koronavirusa (COVID -19) ?



Budimo empatični, pazimo na sebe i druge. Odgovorno se ponašajmo u novonastaloj situaciji. Ne dozvolite da vas pobijedi panika i navede da se ponašate neracionalno/ne kritično.

Osnovna emocija kod ljudi je strah i prva se javlja kada dođemo u kontakt sa nepoznatim, kad nemamo kontrolu nad situacijom, kad se osjećamo nesigurno, bespomoćno. Pored nje javlja se niz popratnih emocija u vidu panike, neizvjesnosti, brige, poricanja, ljutnje, tuge, izgubljenosti. Strah je normalna emocija u vanrednim situacijama i ne treba se toga stidjeti.

Pored zadovoljenja osnovnih fizioloških potreba organizma (potreba za kiseonikom, vodom, hranom...), **potreba za sigurnošću** predstavlja osnovnu psihološku potrebu. To je potreba za stalnošću, redom, poretkom, strukturom i potrebe za predvidljivošću događaja u bližoj ili daljnjoj budućnosti. Novonastala situacija (pandemija COVID-19) je idealno tlo za širenje straha i panike među ljudima, jer se umanjila predvidljivost događaja u bližoj ili daljnjoj budućnosti.

Kako umanjiti paniku i strah među ljudima, aktuelno je pitanje ovih dana!?

Bitno je, da počnemo rješavanje problema odmah i strukturirano. Struktura je upravo ono što daje osjećaj sigurnosti i kontrole, koje su u ovoj situaciji poljuljane. Pri tome smo suočeni s ciljevima i izazovima, koje nastojimo postići, kao što su:

- Šta ja kao pojedinac mogu trenutno da uradim?
- Kako da pokažem društvenu odgovornost?
- Samoizolacija, kako da izdržim!?
- Selekcija informacija sa interneta! Kako?

- Ne paničite (pokušajte ostati pribrani, ne dozvolite da vas obuzmu crne misli kroz koje neminovno u pozadini djeluje STRAH. Panika nam neće pomoći da se na dobar način nosimo sa situacijom. Panika sužava fokus i utiče na koncentraciju, što dovodi do toga da ne radimo ono što je najbolje u ovom trenutku kao što je nagomilavanje namirnica npr. brašno, ulje, konzerve... Ako svi budemo maničko kupovali, mi ćemo biti uzrok nestašice hrane, a ne COVID-19). MISLIMO RACIONALNO !!!
- Ako se jave brige o tome šta bi se moglo dogoditi, npr. „Šta bi bilo, kad bi bilo“ misli... „Šta ako se zarazim virusom?“, „Šta ako se neko od mojih bliskih osoba zarazi?“, „Šta ako ova situacija potraje?“ ... U tim situacijama pokušajte da održite svoje misli u ovom trenutku, SADA I OVDJE u kojem je sve u redu i u kojem se još uvijek ništa loše nije desilo i sjeti te se da isto toliko ima šanse da se tvoje misli ne ostvare. Preuzmite aktivnosti koje možete kontrolisati, preporuke o zaštiti sebe i drugih od virusa.
- Ukoliko imamo kontrolu nad stvarima, osjećamo se sigurnije. Iz tog razloga, svoju pažnju može te usmjeriti na stvari koje možete da kontrolisati, kao što su održavanje lične higijene, izbjegavanje mjesta gdje se nalazi mnogo ljudi, izbjegavanje kontakta sa zaraženima i onima koji su u izolaciji i slično.
- Kako da pokažem da sam društveno odgovoran – a
U ovom trenutku to pokazujemo kroz održavanje pravilne higijene (perimo ruke sapunom, u slučaju da nema sapuna, koristimo dezinfekcijsko sredstvo, održavamo higijenu prostora gdje boravimo, zračimo prostorije, izbjegavamo kontakt sa više osoba – izbjegavamo kafiće, restorane i sl, prijavljujemo apoteke i prodavnice koje podižu cijene i pratimo upute kriznog štaba. Pokažimo empatiju, solidarnost pružimo pomoć slabijim od nas.
- Samoizolacija, kako da izdržim zarobljen /a toliko vremena kući - Opet struktura, osmislimo sebi dan, kvalitetno provodimo vrijeme. Prednost samoizolacije, možemo se više družiti sa članovima porodice sa kojim se inače kratko vidimo pred kraj dana zbog poslovnih obaveza. Roditelji, razgovarajte sa svojom djecom. Da Vas podsjetimo ona uče po modelu, ako Vi paničite i ona će. Razgovarajte sa članovima porodice o svojim emocijama, koristite humor, zblížite se i popravite odnose sa članom porodice ako su bili poljuljani. Radite one aktivnosti za koje niste imali ranije vremena zbog posla kao što su gledanje

filmova, čitajte omiljenu knjigu, igrajte društvene igre, vježbajte- nije uvijek nužna teretana, pjevajte, crtajte, kuhajte... Kada krenete promišljati u ovom smjeru neće Vam manjkati ideja. Njeguajte kontakt sa drugima ali preko društvenih mreža. I drugi su u sličnoj situaciji kao i vi. Razgovarajte, razmjenite informacije šta vama pomaže, kako se osjećate, šalite se.

- **Selekcija informacija sa interneta! Kako? - Ovo je možda i najvažniji korak, internet (društvene mreže) trenutno su najvažnije sredstvo informisanja ljudi, pazimo šta čitamo i kako tumačimo pročitano!**
 - ✓ **Prije nego što pročitamo vijest, provjerimo kakva je relevantnost stranice**
 - ✓ **Kada pročitamo vijest, provjeravamo iz više izvora, da li je tačna**
 - ✓ **Prihvatamo vijesti koje dolaze od stručnjaka**
 - ✓ **Pratimo upozorenja kriznog štaba (Fb /Instagram – Krizni stožer/ štab Federalnog ministarstva zdravstva –ZAPRATITI!)**
 - **Bez panike, pratimo stručnjake i ponašajmo se u skladu sa njihovim preporukama!**
 - **Ako se budemo pridržavali preporuka, virus će se manje širiti, a to znači da prevencija ima rezultate!**
 - **Za prevenciju se ulaže 1 KM , a za liječenje 10 KM! Razmislite šta je bolje!**

Hajrija Ibrišagić, dipl. psiholog
Irma Čorbo, magistar psihologije