Savjet školskog psihologa

1. Informacije nam mogu biti prijatelj i neprijatelj. Informirajte se dva do tri puta dnevno iz provjerenih izvora (npr. prijenos u vijestima na televiziji, web stranice zdravstvenih organizacija), ali izbjegavajte cjelodnevno čitanje po društvenim mrežama i na popularnim portalima. Odgovornost je odraslih da objektivno informiraju djecu samo o provjerenim činjenicama.

2. Normalno je, sada, osjećati intenzivnu tjeskobu i strah. Svi se tako osjećaju u ovoj krajnje nenormalnoj i nepredvidivoj, po život opasnoj situaciji.

3. Pokušajte, upravo u ovom trenutku, razvijati životnu strategiju - življenja u trenutku. Ona ima snažan i dubok utjecaj na naše mentalno zdravlje. Često smo razvučeni u našim mislima i osjećajima na prošlost i budućnost. Bit ove strategije je živjeti u sadašnjem trenutku, u kojemu aktivno činimo nešto dobro za sebe.

4. Pokušajte početkom svakog dana urediti jasnu i predvidivu strukturu Vaših aktivnosti samo za taj dan.

5. Zaokupite si pažnju i aktivno uživajte u stvarima koje volite, koje vas opuštaju i čine sretnima.

6. Često razgovarajte s bliskim i Vama dragim ljudima o tome kako se osjećate. Ne o koroni, nego o svojim mislima i osjećajima.

7. Pratite posljedice svog cjelokupnog ponašanja – što Vam pomaže, što odmaže? Uvrstite u dan što više onoga što pomaže, a svjesno izbjegavajte aktivnosti koje odmažu.

8. Naučite prepoznati što možete kontrolirati, a što ne. Aktivno se usmjerite na ono što možete.

9. Tjelesnu distancu nemojte pomiješati sa socijalnom distancom. Imate pravo odmaknuti se od osoba koje Vas svojim ponašanjima uznemiruju. Danas tehnologija omogućuje sigurne načine blagotvorne socijalne interakcije sa svim Vama dragim i dobrohotnim ljudima.

10. I ovo će proći.

(Izvor: Priručnik za stručnjake mentalnog zdravlja o specifičnostima psihološkog savjetovanja uslijed pandemije, Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba i Hrabri Telefon)

Srdačno Vas pozdravljam. Čuvajte sebe i svoje najmilije.

Jadranka Šelimber,psiholog