Kā saglabāt mieru pandēmijas laikā.

Pandēmijas laikā ir dabīgi izjust zināmu trauksmi un bailes, ja katru brīdi sastopamies ar ierobežojumiem – veikalos, aptiekās, transportā, skatoties TV, dzirdot neatliekamās palīdzības sirēnas u.c. Kāpēc tās rodas?

„COVID - 19 ir neredzams ienaidnieks. Tas ir kaut kas tāds, ko mēs nevaram redzēt. Un, kad jūs nevarat redzēt savu ienaidnieku, notiek tas, ka jūs zaudējat sev nepieciešamo kontroles sajūtu. Kad jūs zaudējat kontroles sajūtu, jūs mēģināt darīt lietas, lai to kompensētu un atkal sasniegtu kontroli. Atsevišķu lietu pirkšana ir viens no veidiem, kā to izdarīt". (Andrew Yap)

Bailes un panika izplatās ātrāk par vīrusu, bet mums jāparūpējas par savu garīgo veselību pirms stress kļūst lielāks par vīrusa apdraudējumu. Iespējams trauksme jau sagādā grūtības izgulēties, traucē koncentrēties un domāt par kaut ko citu izņemot pandēmiju. Bet arī šajā smagajā laikā ir lietas, ko vari savā labā darīt, lai palīdzētu sev un saviem ģimenes locekļiem.

Ieteikumi, kas var palīdzēt saglabāt mieru un garīgu veselību pandēmijas laikā:

Centies atturēties no sociālo mediju piedāvātās informācijas.

Centies ierobežot laiku, ko pavadi lasot un iepazīstoties ar informāciju internetā saistītu ar vīrusu. Mazāka informācijas deva var mazināt satraukumu. Ja nepieciešams, piespied sevi izvairīties no pastāvīgas informācijas meklēšanas, lai mazinātu jau tā esošo spriedzi. Vari noteikt informācijas limitu katrai dienai.

Ieklausies faktos.

Brīžos, kad meklē informāciju, atšķir īstus faktus no interpretācijas vai emociju pilniem komentāriem. Klausies pārbaudītus un zināmus informācijas avotus, piemēram, Slimību profilakses un kontroles centra sniegto informāciju un ieteikumus.

Slimību profilakses un kontroles centrs

Ievēro ieteikumus un kontrolē to, ko vari kontrolēt.

Ir notikumi, kas nav atkarīgi no tevis, taču, dažas darbības, kas var tevi pasargāt ir atkarīgas no taviem lēmumiem un darbībām:

1. piesardzības pasākumu ievērošana - regulāra roku mazgāšana vai dezinficēšana, distances ievērošana, kontaktu samazināšana u.c.
2. savu emociju "uzkurināšana" - vienojies ar kolēģiem, ģimeni, draugiem, ka runāsiet par kādām citām tēmām, bet ne par vīrusu.

Izveido ikdienas rutīnu.

Mūs var uztraukt neziņa, nespēja kontrolēt notikumus mums apkārt, tādēļ koncentrējies uz darbībām, kuras vari kontrolēt. Par cik šobrīd nav iespējams saglabāt iepriekšējo ikdienas rutīnu, izveido plānu pēc kā vadīties, lai justu zināmu struktūru un saglabātu ikdienas kārtību (cikos piecelties, ko padarīt mājās/darbā, cikos pusdienot, cikos doties pastaigā, cikos doties pie miera u.c.), kas sniegtu zināmu mieru ikdienā.

Izreaģē sakrājušos trauksmi.

Tas ir gandrīz neiespējami pieņemt veselīgus lēmumus, kad esi uz panikas robežas. Trauksme un panika liedz pieņemt loģiskus lēmumus. Tev var palīdzēt savu emociju apzināšanās. Mēģini pastāstīt kā jūties (tuviniekam, draugam, psihologam) vai sāc rakstīt dienasgrāmatu, lai izventilētu savas sajūtas, atspoguļotu domas. Neskatoties uz distancēšanos, tu vari uzturēt sociālos kontaktus rakstot e-pastus, zvanot draugiem un ģimenes locekļiem.

Meklē profesionālu palīdzību, ja tas tev ir nepieciešams. Atceriet, iespējams, tieši Tev vajag saglabāt emocionālu līdzsvaru, jo no Tevis ir atkarīgs emocionāls noskaņojums taviem līdzcilvēkiem – bērniem, vecākiem, kuri ir gados, padotajiem un citiem.

Profesionālu psiholoģisko palīdzību var saņemt zvanot IeM VSC Psiholoģiskā atbalsta nodaļas psihologiem:

Rīgā - 67023553, 25667470**,** 28618182
Valmierā – 25666401
Daugavpilī – 67829867, 26369561
Jelgavā – 25667164, 22337813
Liepājā – 25668915

Ja vēlaties saņemt psiholoģisko atbalstu telefoniski, var zvanīt pa jebkuru no šiem telefona numuriem, neatkarīgi no tā, kurā reģionā Jūs dzīvojat/dienējat.

Arī zvanot uz Krīžu un konsultāciju centra "Skalbes" diennakts uzticības tālruni 67222922, 27722292.

Ej ārā un paliec fiziski aktīvs, ja tas Tev ir iespējams.

Svaigs gaiss, saules stari var palīdzēt tev sajusties labāk: vai tā ir pastaiga, vai laiks, pavadīts tavā dārzā vai pagalmā, vai sportojot ārā. Tas palīdzēs vairot pozitīvu noskaņojumu, veidos zināmu kārtību tavā dienas ritmā.

Ieplāno kaut ko patīkamu vai jautru.

Sniedz sev un savai ģimenei iespēju gūt pozitīvas emocijas, lai kaut uz brīdi mazinātu negatīvas, drūmas domas. Ieplānojiet kopīgu filmu vakaru, galda spēļu turnīru, kopīgu kūkas cepšanu u.c.

Lai Jums laba garīga veselība!