



Mentalno zdravlje u vrijeme pandemije korona virusom (COVID-19)

Zabrinutost i tjeskoba zbog korona virusa i njegovog utjecaja mogu biti izvor velikog stresa za većinu ljudi. Socijalno distanciranje cijelu situaciju još više pogoršava. Zbog svega toga važno je da se naučimo kako se adekvatno nositi s ovom pandemijom i njezinim utjecajem na naš cjelokupni život. Pandemija korona virusa - COVID-19 donijela je mnoge promjene u naše živote, a samim tim i neizvjesnost, promjenu svakodnevnih rutina, strah za egzistenciju i socijalnu izolaciju. Svakodnevno se brinemo za svoje zdravlje, duljinu trajanja pandemije i na kraju kakva će nam biti budućnost. Preopterećenost informacijama, razne glasine i dezinformacije mogu nas dovesti do osjećaja gubitka kontrole u kojem ne znamo što nam je činiti.

Normalno je ovih dana osjetiti stres, tjeskobu, strah, tugu i usamljenost. Međutim, poremećaji mentalnog zdravlja, uključujući anksioznost i depresiju, mogu se pogoršati.

Zbog svega toga važno je naučiti na koji način si možemo samostalno pomoći kako bi se mogli nositi sa svakodnevicom koja je pred nama.

Kako paziti i poboljšati svoje fizičko zdravlje u vrijeme pandemije?

- Dovoljno spavajte.
- Idite u krevet i ustanite svakog dana u isto vrijeme.
- Pridržavajte se svoje uobičajene rutine, čak i ako ostajete kod kuće.
- Redovita tjelesna aktivnost i vježbanje mogu pomoći u smanjenju anksioznosti i poboljšanju raspoloženja.
- Pronađite aktivnost koja uključuje kretanje, poput aplikacija za ples ili vježbanje.
- Jedite zdravo i uravnoteženo.
- Izbjegavajte brzu hranu i hranu koja sadrži rafinirani šećer.
- Ograničite kofein jer on može pogoršati stres i anksioznost.
- Izbjegavajte duhan, alkohol i droge. Ukoliko pušite već imate povećan rizik za bolesti pluća, a budući da korona virus utječe na pluća, vaš rizik se povećava još više.
- Korištenje alkohola može pogoršati stvari i smanjiti vaše sposobnosti suočavanja s trenutnom situacijom.
- Izbjegavajte uzimanje lijekova koji vam nisu prepisani od strane liječnika.
- Ograničite vrijeme koje provodite uz zaslone mobitela, računala, tableta ili televizije.
- Opustite se i odvojite vrijeme samo za sebe. Čak i nekoliko minuta samo za sebe može biti relaksirajuće i može vam pomoći da smirite svoj um i smanjite tjeskobu.
- Koristite tehnike opuštanja. Odaberite tehniku koja vam odgovara i redovito ju primjenjujte.
- Lezite u kadu, slušajte glazbu ili čitajte knjigu - što god vam pomaže da se opustite.

Kako poboljšati svoje mentalno zdravlje u vrijeme pandemije?

- Smanjite okidače stresa.
- Držite se svoje redovne rutine. Održavanje redovitog rasporeda važno je za vaše mentalno zdravlje. Uz pridržavanje redovne rutine spavanja, pridržavajte se konzistentnog vremena za jelo, kupanje i odijevanje, rasporeda rada ili učenja i vježbanja.

- Odvojite i vrijeme za aktivnosti u kojima uživate.
- Ograničite izloženost medijima. Stalne vijesti o korona virusu (COVID-19) iz svih vrsta medija mogu pojačati strahove od bolesti. Ograničite društvene mreže koji vas mogu izložiti glasinama i lažnim informacijama.
- Ograničite čitanje, slušanje ili gledanje vijesti, ali budite u tijeku s nacionalnim i lokalnim preporukama.
- Okupirajte se nekom aktivnošću koja vam može pomoći da se odmaknete od negativnih misli koje hrane anksioznost i depresiju.
- Uživajte u hobijima koje možete raditi kod kuće, složite fotografije ili očistite ormar koji već dugo niste.
- Usredotočite se na pozitivne misli i pozitivne stvari u vašem životu, umjesto da se fokusirate na to kako se loše osjećate.
- Razmislite da svaki dan započnete s nabranjem stvari na kojima ste zahvalni. Koristite svoj moralni kompas ili duhovni život za podršku.
- Odredite prioritete. Svakodnevno postavljajte razumne ciljeve i korake koje možete poduzeti kako biste ih postigli.

U ovo vrijeme važno se povezati s drugim ljudima koji nam mogu biti podrška i s kojima možemo ojačati međusobne odnose, naravno pri tome moramo poštovati mjere socijalne distance. Svakodnevno možemo koristiti telefone, računala i tablete da bi bili povezani s drugima. Možemo uživati u virtualnom druženju s prijateljima kao što se možemo družiti i sa svojim ukućanima.

Mnogi ljudi u ovo doba mogu imati problema s mentalnim zdravljem, poput simptoma tjeskobe i depresije. Ponekad se unatoč svim naporima koje smo učinili možemo osjećati bespomoćno, tužno, ljutito, razdražljivo, beznadno ili uplašeno. Netko će se teško koncentrirati na uobičajene zadatke, netko će imati promjene apetita, bolove u tijelu ili poteškoće sa spavanjem. Ukoliko vam ti znakovi ili simptomi potraju dulje vrijeme i ukoliko vam počinju stvarati probleme u normalnom funkcioniranju, vrijeme je da potražite pomoć. Kontaktirajte članove obitelji, prijatelje, svog liječnika ili nekog od stručnjaka za mentalno zdravlje. U Brodsko-posavskoj županiji se možete obratiti telefonom Službi za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju ili izvanbolničko liječenje ovisnosti na telefon 411-319 gdje ćete dobiti adekvatan savjet i pomoć od djelatnika Službe. **#ostanitedoma**

Tekst priredila: Tamara Brezičević, dipl. soc. radnica

Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti, Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Brodsko-posavske županije

