



## DRAGI RODITELJI!

Trenutna javnozdravstvena situacija prouzrokovana COVID-19 virusom ušla je u svačije domove. Imajte na umu da je osim što je potrebno pratiti službene zdravstvene smjernice, potrebno voditi i brigu o mentalnom zdravlju, kako svojem, tako i o onom vaše djece.

Kako je zbog trenutne situacije vaša svakodnevica promijenjena, dajte si vremena za prilagodbu na novu situaciju. Ono što većinu ljudi u ovakvoj situaciji najviše zabrinjava jest manjak kontrole nad situacijom te neizvjesnost koju ovakva situacija pobuđuje. Ipak, manjak kontrole i neizvjesnost su nešto što je i inače česta pojava u različitim životnim okolnostima i prvi korak ka olakšanju jest pokušaj prihvaćanja takvih stanja.

Potreba za visokom kontrolom često je povezana s manjkom kapaciteta za adaptaciju na novost i promjene na koje sami nismo imali utjecaj. Ipak, promjene koje nastupe nisu uvijek niti nužno obojane negativnim ili neugodnim kontekstom. Važno je da budete svjesni da postoji puno toga što imate ili možete imati u svojoj kontroli, a da ono što je izvan vaše kontrole naučite prihvaćati i nositi se s time.

Važno je da svojoj djeci budete dobar model ponašanja u ovakvom neizvjesnom vremenu: djeca će na osnovu vašeg ponašanja stjecati vještine nošenja sa stresom.

Sasvim je razumljivo da sami možete osjetiti niz neugodnih osjećaja i emocionalnih stanja kao što su tuga, strah, ljutnja, zabrinutost. Preporučljivo je da djeci priznate svoje osjećaje, no poželjno bi bilo dati neke smjernice ponašanja čime biste naglasili i svoj i njihov osjećaj kontrole; primjerice, djetetu možete reći: „I sam/a sam zbunjen/a ovim novim stanjem kojeg imamo i u kući i izvan kuće, ali mi se čini da puno toga možemo napraviti u ovoj situaciji“.

Tako je preporučljivo da održavate dnevnu rutinu i odredite zajednički ritam dana ovisno o tome koliko vaše dijete/djeca ima/ju godina te o vašim obiteljskim običajima.

Neminovno je da ćete naredni neizvjesni vremenski period boraviti puno više vremena sa svojom djecom nego inače. Takve okolnosti mogu biti izazov za sve članove obitelji, posebno ako jedan ili oba roditelja moraju od kuće obavljati i svoje radne zadatke.

Nastojte organizirati dan na način da svi imaju dovoljno vremena za bavljenje nužnim poslovima (djeca za online nastavu i pisanje zadaća/vježbanje sviranja i sl., vi za vaše poslove). Kućanske poslove pokušajte delegirati na način da svatko dobije dio zadataka. Pokušajte tijekom tjedna, ukoliko na dnevnoj bazi ne bude izvedivo, imati neko vrijeme za sebe same (kada ćete raditi nešto samo po svojoj želji).

Istovremeno, pazite na svoje mentalno zdravlje:

- Ograničite si dnevno vrijeme koje provodite na društvenim mrežama ili portalima koji su puni raznih informacija, posebno ako primijetite da vas to uzrujava. Vijesti čitajte na provjerenih glasilima ( npr. HZJZ, WHO, CDC).
- Ostanite povezani sa svojim bliskim socijalnim krugom (obitelj, prijatelji, kolege...) dijeleći s njima svoje dnevne preokupacije i strahove. Osjećaj da nismo sami u nekoj životnoj neprilici može ljudima olakšavati nošenje s tom neprilikom.

- U slučaju da vi ili netko iz vaše bliske okoline mora biti u samoizolaciji, Služba za mentalno zdravlje zagrebačkog Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Dr. Andrija Štampar otvorila je telefon za psihološku pomoć (dostupan svakog dana od 8 do 22 sata). Telefoni na koje će se javljati stručnjaci za mentalno zdravlje su: 01/ 2991 356, 4696 376, 4696 107, 4696 297, 6468 334, 6468 335, 6468 337 i 6468 338.
- Na Facebook stranici Zagrebačkog psihološkog društva možete svako jutro pratiti novu vježbu za vježbanje optimizma jer je poznato da jačanje te osobine pomaže ljudima u nošenju sa stresom.
- Uvrstite humor u novonastalu situaciju; iako humor nije svačiji način nošenja sa stresom i poteškoćama u životu, iskušajte ga kao mogući novi način; ova je situacija jako plodna za bavljenje vlastitom fleksibilnošću što se može ogledati u svim sferama življenja i djelovanja.
- Pišite neki oblik dnevnika: možete na kraju svakoga dana izdvojiti 1-3 pojedinosti iz dana na kojima ste zahvalni i isto tako 1-3 za koje biste htjeli da su drugačije. Nakon dva tjedna ili više možete ponovno pročitati što ste zapisali i promisliti što se sve u međuvremenu promijenilo i zašto (osjećate li se više zahvalno na svim dobrim segmentima svojeg života nakon određenog vremena).
- S obzirom na češće boravljenje s članovima obitelji, moguće je da će se češće događati i razmirice ili tenzije u vašem domu – ili s djecom ili u partnerskom odnosu. Ono što sigurno povećava dobrobit svakog djeteta unutar obitelji su funkcionalni odnosi roditelja i roditelji koji sami imaju veliko životno zadovoljstvo; pokušajte na kraju svakog dana uvesti jednostavnu vježbu koja bi vas mogla povezati s partnerom/icom na drugačiji način: s partnerom/icom podijelite jednu stvar u danu koja vam je bila pozitivna, jednu stvar koja vam je bila teška i navedite jednu osobinu koju cijenite kod njega/nje.
- Prisjetite se svih teških perioda u prošlosti koje ste prošli; pokušajte izdvojiti sve ono što vam je u takvim trenutcima pomoglo te onda to isto pokušajte primijeniti na trenutnu situaciju.
- Izdvojite vrijeme za bavljenje nekim tipom tjelovježbe – hormoni koji se izlučuju tijekom tjelovježbe imaju antidepresivno djelovanje na organizam.
- Za roditelje djece predškolskog uzrasta može biti posebno izazovno osmisliti svakodnevnicu pa na sljedećoj poveznici možete vidjeti niz primjera objavljenih na stranici jednog istarskog Dječjeg vrtića: <http://vrtic-olgaban-pazin.hr/2020/03/17/aktivnosti-s-djecom-kod-kuce/?fbclid=IwAR3vabTqUEUk1UYbX9Z-vh1b1leG28J8IFoRp7qis8PwWOoRHB1riOFgYQs>
- Ukoliko osjećate da zbog trenutne situacije imate svakodnevne preplavljujuće anksiozne ili depresivne simptome (opsesivne i/ili intruzivne misli, preplavljujuću brigu ili strahove, veliku količinu tuge, ispade bijesa) koji vas izuzetno ometaju u dnevnom funkcioniranju, obratite se stručnjaku za mentalno zdravlje (psihologu, psihoterapeutu) jer najbolje što možete učiniti za sebe i svoju obitelj jest da brinete o svojem zdravlju, odnosno, o svim njegovim segmentima.

**Mia Redovniković, psihologinja- stručna suradnica ([miredo86@gmail.com](mailto:miredo86@gmail.com))**