

## • **Koronavírus - ako zvládnuť obdobie domácej izolácie**

---

Prišlo nám do života príliš veľa zmien naraz. Opäť nastala situácia, ktorá je určite obmedzujúca, ale na druhej strane nám ponúka možnosť, nájsť si chvíle pre seba a svojich najbližších.

### **Čo môžete prežívať?**

V mimoriadnej situácii môžete prežívať všetko a je to úplne v poriadku. Môžete cítiť negatívne, ale aj pozitívne emócie, ktoré sa môžu striedať v emocionálnych búrkach, o ktorých ste doposiaľ nemali ani tušenia.

### **Je normálne to, čo cítite?**

Áno, všetky tieto prejavy sú normálne.



Nepopierajte si svoje pocity. Strach a úzkosť sú prirodzené pocity v momentálnej nenormálnej situácii, ale ťažko sa zvládajú a je vám s nimi nepríjemne a ťažko. Vaše telo sa o vás stará, aby ste sa vy postarali o seba. Dôležité je ich prijať a vedieť, že momentálne patria do života.

### **Nie ste v tom sami**

Neistota v tomto momente je tiež namieste. Porozprávajte sa o tom s blízkymi ľuďmi, zistíte, že cítia niečo podobné, a zároveň sa dozviete, ako to zvládajú oni, aké majú mechanizmy na zvládnutie krízy. Pomôže, keď zistíte, že v tom nie ste sami, že je v tom celý svet, a že časom sa nájde východisko. Verte, že ste silní, a že máte schopnosti túto situáciu zvládnuť. Váš organizmus dokáže uniesť veľkú záťaž a nepohodlie. Je prirodzené nemať sa vždy dobre, aj keď sme to zatiaľ takto nepoznali.

Každá kríza raz skončí, každá epidémia prejde. Každý problém má svoje riešenie.

## Čo môžete urobiť sami za seba?

Skúste aktívne pracovať na svojom pokoji a dobrej nálade. Pokiaľ máte niekoho nakaziť, nakazte ho optimizmom. 😊

1. Sústreďte sa na to, čo dokážete ovplyvniť. Zamerajte sa iba na tento deň, na tu a teraz, na veci, na ktoré máte dosah. Nedokážete ovplyvniť samotný vírus, ani svetovú ekonomiku, ale dokážete ovplyvniť svoje správanie v tejto chvíli. V skutočnosti máte oveľa väčšiu kontrolu nad vašim správaním ako nad vašimi myšlienkami a pocitmi.
2. Udržujte si režim dňa a týždňa. Vytvorte si pravidlá a poriadok. Vstávajte približne v rovnakom čase, zachovajte si rituály, nájdite si pevné body v každodennom živote.
3. Stanovte si už večer, čo a kedy budete zajtra robiť, aby sa deň nerozplynul do nekonečnej prípravy na niečo. Pridajte aj pozitívne hodnotenie dňa, ktorý ubehol, čo ste všetko urobili, čo ste sa naučili, z čoho máte dobrý pocit.
4. Je to v poriadku, ak nestihnete všetky úlohy na 100%, len pracujte zodpovedne. Zadefinujte si pre seba priority, vytvorte si pre seba plán zvládnuteľných krokov, odložte úlohy, ktoré nie sú urgentné a znesú odklad. Je v poriadku, keď všetkým úlohám nerozumiete. Napíšte učiteľovi, požiadajte o pomoc spolužiačku/spolužiaka, rodičov.
5. Nájdite si čas na svoje koníčky, fyzickú aktivitu, skrátka na čokolívek, čo vám robí radosť a nie je to povinnosť. Naučte sa niečo nové, skúste nahrať podcast, upečte koláč, urobte si fotoalbum, tancujte pred zrkadlom alebo robte iné bláznivé veci.
6. Doprajte si čas spolu s ostatnými členmi rodiny, môže to byť niečo vzácne, na čo inokedy nie je čas, môžete sa o sebe dozvedieť niečo nové.
7. 7. Buďte k sebe doma ohľaduplní, počúvajte svoje potreby. Každý z vás môže potrebovať iný prístup v zvládaní súčasnej situácie. Niektorí potrebujú viac

hovoriť s druhými, niekto rieši problémy sám v sebe. Tolerujte vaše rozdielnosti, hľadajte spoločné body.

8. Doprajte si svoje súkromie – dovoľte si izolovať sa od ostatných členov rodiny a nemajte z toho výčitky. Každý človek potrebuje čas pre seba, samotu, môžete sa o sebe dozvedieť niečo nové.
9. Bud'te v kontakte so svojou rodinou a priateľmi, s ktorými sa nemôžete stretnúť osobne. Zaujímajte sa o nich, zdieľajte s nimi zážitky.
10. Dávajte si informácie o vývoji situácie v súvislosti s epidémiou. Zbytočne sa nezahlcujte informáciami, odlišujte relevantné správy od hoaxov. Dajte si limity, koľkokrát za deň si pozriete správy.
11. Nestrácajte zmysel pre humor. Pomáha bojovať proti úzkosti a zlým pocitom.



12. Odmeňte sa. Bud'te k sebe láskaví, hovorte k sebe ako k svojmu najlepšiemu kamarátovi. Doprajte si niečo, čo vám urobí radosť, môžu to byť maličkosti, napríklad pripravte si voňavý kúpeľ, uvarte si svoj obľúbený čaj, dajte si kúsok čokolády, počúvajte svoju obľúbenú hudbu a vnímajte to.
13. Pomáhajte si navzájom tak, ako len môžete. Pocit vzájomnej spolupatričnosti je niečo, čo nám môže dodať pri izolácii veľa síl, ľahšie sa vyrovnávame s vlastným pocitom neistoty. Pomoc iným nám navyše dáva pocit kontroly nad tým, čo môžeme ovplyvniť.

14. Ak začínate pociťovať stres a neviete zvládnuť svoju úzkosť a nepokoj sami, hovorte o tom, môžete si písať denník alebo požiadať o pomoc odborníkov. Kontakty a možnosti máte uvedené na stránke školy, v časti Študentská zóna/Školský psychológ.

