# Kako obvladovati stres, zmanjšati občutke strahu, panike in zaskrbljenosti zaradi koronavirusa SARS-COV-2 (COVID-19)?

NIJZ, 21. 03. 2020

Ljudi nas je običajno strah neznanega ali nečesa, kar ne moremo nadzorovati. Zato je v nepredvidljivih situacijah povsem normalno, da se počutimo žalostne, pod stresom, zmedene, prestrašene ali jezne.

Če se sami znajdemo v situaciji, ko se počutimo tesnobne ali zaskrbljene glede koronavirusa, se lahko opomnimo, da zdravstveni in drugi strokovnjaki sledijo strogim protokolom za zmanjševanje širjenja okužb z virusom in zajezitev vseh posledic. Situacija, ki smo ji izpostavljeni, je velik izziv, zato je še posebej pomembno, da delujemo preventivno. Vsi skupaj in vsak posameznik mora delovati odgovorno in preventivno za skupno dobro.

Kaj lahko pomaga:

* Imejmo v mislih, da gre za obdobje, ki je trenutno težko, a bo minilo.
* Poskušajmo ostati **mirni.**
* Pomaga nam lahko pogovor z ljudmi, ki jim zaupamo. Pogovarjajmo se z družino in prijatelji. Če pogovor v živo ni mogoč, lahko uporabimo različne novodobne tehnologije.
* Ohranjajmo socialne stike, kolikor je v trenutnih okoliščinah možno oz. varno. Socialne stike lahko vzdržujemo tudi preko novih tehnologij. Izogibajmo se tesnim stikom, predvsem pa druženju v večjih skupinah.
* Ohranjajmo zdrav življenjski slog – bodimo telesno dejavni (npr. sprehod, vadba doma,...), dovolj spimo in se zdravo prehranjujmo.
* Za sprostitev ne posegajmo po cigaretah, alkoholu in drugih drogah. Ukvarjajmo se z aktivnostmi, ob katerih se počutimo dobro.
* Če občutimo, da smo zaradi nastale situacije čustveno preobremenjeni, se lahko obrnemo na spodaj navedene kontakte (**najprej uporabimo vire pomoči po telefonu**). Če nimamo znakov bolezni ne hodimo v zdravstvene ustanove.
* Osredotočimo se na to, kar lahko nadziramo (osnovni higienski ukrepi, več na https://www.nijz.si/sl/preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2019, dnevna rutina).
* Pridobimo čim več relevantnih informacij, ki nam bodo pomagale natančno oceniti tveganje in sprejeti razumne preventivne ukrepe.
* Vse informacije v zvezi s koronavirusom in nastalo situacijo, pridobivajmo iz zanesljivih virov (npr. ministrstva, NIJZ, WHO, in medijev, ki te informacije povzemajo).
* Zmanjšajmo izpostavljenost medijskim vsebinam, ki nas še dodatno vznemirjajo.
* Za soočanje s trenutno situacijo uporabljajmo tiste veščine, s pomočjo katerih smo se že v preteklosti uspešno soočali z neprijetnimi življenjskimi situacijami in ki nam pomagajo obvladovati čustva.
* Potrudimo se, da nastala situacija ne bo ogrozila načel solidarnosti in človečnosti. V skrbi za svoje zdravje pomislimo tudi na druge, predvsem na ranljive skupine prebivalstva (npr. socialno ogroženi, ljudje s kroničnimi obolenji, starejši..) in kako jim lahko pomagamo na način, da ne ogrozimo svojega zdravja.
* Bodimo strpni in sprejemajoči drug do drugega. Samo s skupnimi močmi bomo dosegli, da se bo življenje čimprej spet vrnilo v normalne tirnice.

Ko je stiska zelo huda, **lahko pokličete**na katerega izmed spodaj navedenih virov.

**Telefoni za pomoč v stiski**

Za podatke o ustreznih oblikah pomoči ali samo za podporo in pogovor se lahko obrnete tudi na telefone za pomoč v stiski:

* Klic v duševni stiski 01 520 99 00 (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj).
* Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik 116 123 (24 ur/na dan, vsak dan). Klic je brezplačen.
* TOM telefon za otroke in mladostnike 116 111 (vsak dan med 12. in 20. uro) Klic je brezplačen.

**Internet kot podporni medij ob duševni stiski:**

* #tosemjaz – spletni portal namenjen otrokom in mladostnikom [www.tosemjaz.net.](http://www.tosemjaz.net./)
* Med.Over.Net – spletni portal na temo zdravja, duševnega zdravja in drugih področjih [www.med.over.net.](http://www.med.over.net./)
* NeBojSe – spletni portal Društva za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami DAM [www.nebojse.si](http://www.nebojse.si/)
* Spletna postaja za razumevanje samomora in pomoči, ki je na voljo. [www.zivziv.si](http://www.zivziv.si/)

**Več virov pomoči**lahko najdete na zadnjih straneh publikacije »Kam in kako po pomoč v duševni stiski« [na naslednji povezavi](https://www.omra.si/media/1081/kam-in-kako-po-pomoc-v-dusevni-stiski.pdf).

Strokovnjaki s področja duševnega zdravja v času epidemije koronavirusa na voljo za brezplačne razbremenilne pogovore

NIJZ, 22. 03. 2020

Če se v času epidemije koronavirusa soočate z duševno stisko, se lahko obrnete na strokovnjake s področja duševnega zdravja, ki bodo na voljo v številnih zdravstvenih domovih po vsej Sloveniji.

<https://www.nijz.si/sl/strokovnjaki-s-podrocja-dusevnega-zdravja-v-casu-epidemije-koronavirusa-na-voljo-za-brezplacne>