

KĀ SAGLABĀT MIERU PANDĒMIJAS LAIKĀ

Kas notiek ar cilvēkiem pandēmijas laikā

Pandēmijas laikā ir dabīgi un normāli 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, jūs varat zaudēt kontroles sajūtu. Kad jūs zaudējat kontroles sajūtu, jūsu vēlme ir pēc iespējas ātrāk to atgūt un atkal sasniegtu kontroli. Atsevišķu lietu pirkšana ir viens no veidiem, kā to izdarīt” (*Andrew Yap*), kā arī pastāvīga informācijas meklēšana u.c.

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 varat savā labā darīt, lai palīdzētu sev un saviem ģimenes locekļiem.

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

Centieties atturēties no sociālo mediju piedāvātās informācijas

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



Ieklausieties faktos

Brīžos, kad meklējat informāciju, atšķiriet īstus faktus no informācijas vai informācijas interpretācijas un centieties izvairīties no emocionālo komentāru lasīšanas. Klausieties pārbaudītus un zināmus informācijas avotus, piemēram, Slimību profilakses un kontroles centra sniegto informāciju un ieteikumus.



Slimību profilakses un kontroles centrs

Ievērojiet ieteikumus un kontrolējiet to, ko varat kontrolēt

Mūs var uztraukt neziņa, nespēja kontrolēt notikumus mums apkārt, jo ir notikumi, kas nav atkarīgi no Jums. Taču, dažas darbības, kas var Jūs pasargāt ir atkarīgas tieši no jūsu lēmumiem - koncentrējies uz darbībām, kuras varat kontrolēt:

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



Izveidojiet ikdienas rutīnu

Par cik šobrīd nav iespējams saglabāt iepriekšējo ikdienas rutīnu, izveidojiet plānu pēc kā vadīties, lai justu zināmu struktūru un saglabātu ikdienas kārtību (cikos piecelties, ko padarīt darbā/mājās, cikos pusdienot, cikos doties pastaigā, cikos doties pie miera u.c.), kas sniegtu zināmu mieru ikdienā.



Izreaģējiet sakrājušos trauksmi

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

Meklējiet profesionālu palīdzību, ja tas ir nepieciešams. Atceriet, iespējams, tieši Jums vajag saglabāt emocionālu līdzsvaru, jo Jūs iespaidojat emocionālo noskaņojumu arī Jūsu tuvajiem līdzcilvēkiem – bērniem,

vecākiem, kuri ir gados, Jūsu padotajiem un cilvēkiem, kuriem Jūs sniežat pakalpojumu.

Profesionālo 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.



Ejiet ārā un palieciet fiziski aktīvs, ja tas Jums ir iespējams

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



Ieplānojiet kaut ko patīkamu vai jautru

Sniedziet 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!

