

## TESNOBA V ČASU EPIDEMIJE

V času epidemije smo izpostavljeni mnogim negativno obarvanim vsebinam. Povsem normalno je, da se v nas lahko naselijo neprijetni občutki. Doživljamo jih lahko kot **tesnobo**, ki je posledica strahu. Pojavi se, kadar je situacija negotova in imamo občutek, da ji ne bomo kos.

**Strah** ima v našem življenju varovalno vlogo. Če ga ne bi občutili, kadar nas nekaj ogroža, ne bi preživel. Pomembno je, da nas je strah oz. smo tesnobni ravno prav. Mogoče se sliši smešno, a priporočena je ravno prava mera tesnobe, da si redno umivamo roke, razkužujemo dom, ne hodimo od doma, saj bomo na tak način pripomogli k izboljšanju stanja v državi.

Strah pa na neki točki lahko postane prevelik, nas ohromi in neugodno vpliva na vse vidike našega življenja. Preraste v hujšo tesnobo. **Znaki tesnobe** so lahko različni in se kažejo v naših čustvih, mislih, vedenju in v odzivu našega telesa.

**Čustveni znaki** so , razdražljivost, notranji nemir, nihanje razpoloženja, občutek izgube nadzora,...

**Miselni znaki** so neprijetne misli, ki se neprestano pojavljajo: »Zmešalo se mi bo.«, »Tega ne morem nadzorovati.«, »Vse je brez smisla.«

**Vedenjski znaki** so jokanje, nezmožnost dela, umik,...

**Telesni znaki** so tiščanje v prsih, oteženo dihanje, občutek ohromelosti, vrtoglavice, hitro bitje srca, slabost, vročica, mrzel pot,...

Nekaj **nasvetov za boljše počutje** in preprečevanje pojavljanja tesnobe:

- Pomembno je, da se naučimo čim boljše prenašati trenutno situacijo in vplivamo na dejavnike, na katere lahko. Smo v težkem obdobju, a imejmo v mislih, da bo tudi to minilo.
- Omejimo si dostop do negativnih vsebin in novic. Povsem dovolj je, da enkrat ali dvakrat na dan preverimo novosti glede epidemije iz zanesljivih virov.
- Zavestno in načrtno počnimo stvari, ki nas sproščajo, umirijo, veselijo pa naj bodo to hobiji, narava, delo na vrtu, ročna dela,...
- Ohranjajmo stike s pomembnimi ljudmi, saj so dobri odnosi najboljše varovalo pred slabim počutjem.
- Upoštevajmo dnevno rutino. Ta znižuje raven stresa, saj našemu dnevu da strukturo in tako sami pri sebi vemo, kaj lahko pričakujemo. Otroci sami ne zmorejo načrtovati svoje rutine, zato jim bodimo odrasli pri tem v oporo.
- Ohranjajmo zdrav življenjski slog ter ne pozabimo na humor.

## KAKO SI POMAGAMO PRI NAPETOSTI, STRAHU, TESNOBI ALI RAZBIJANJU SRCA

Pomagamo si lahko z različnimi dejavnostmi. V pokušino vam ponujamo dve, ki jih lahko izvedemo kar v zavetju svojega doma.

### 1. Upiranje rok v boke

Vaja je zelo preprosta: v komolcih upognemo roki in ju močno opremo na boke. Vajo lahko opravljamo stoje ali tudi sede. Upiranje rok v boke je prava drža za pogum. Ko ste to storili:

- zaprite oči in si predstavljajte, da zmorete prav vse,
- petkrat globoko vdihnite in izdihnite,
- recite: «Vem, da zmorem! Uspelo mi bo!»

Ta drža za pogum pomirjujoče vpliva na razbijanje srca, zadihanost, občutek stisnjenosti v prsih ter na vse, kar je povezano s strahom ali paniko. Preko telesne drža tako pride v možgane veliko pozitivnih sporočil (vse bo v redu, trden sem kot skala..).

### 2. Vdihavanje vonjav

To je čudovita vaja, ki dela čudeže. Z vdihavanjem vonjev lahko upravljamo in pomirjamo same globine možganov. Pri živčnosti, strahu, nemiru, močnem bitju srca, lahko sami postanemo svoj aromaterapevt.

Če imate možnost, da lahko ta trenutek v vrtu najdete cvetočo narciso, trobentico ali hijacinto, jih uporabite, drugače vzemite vonje rožnatega, sivkinega olja, najljubše kreme, parfuma.. Tehnika je zelo preprosta: globoko vdihnite vonj cvetlice ali drugega sredstva, ga nežno povlecite skozi nosnici, da se spusti v pljučni krili in se tam razširi. Prek vohalnih celic pa bo potoval vse do vohalnega centra v možganih. Ko pomirljivi učinek prijetnega vonja prispe do velikih možganov (do območja čustev in njihove predelave), se strah in panični odzivi ne morejo uveljaviti.



Želimo vam uspešno »vadbo«. Vztrajajte in ne odnehajte ob prvem poskusu, če ne bo takojšnjega učinka. Večkrat namenite čas sebi, svojim mislim in občutkom. To je lahko darilo tega, sicer nemirnega in nepredvidljivega časa.

Več idej pa lahko najdete v knjigi Le pogum! Avtorice Claudie Croos-Muller, dr. med.

V primeru, da se neprijetni občutki tesnobe v vas stopnjujejo, kljub temu da upoštevate vse namige za izboljšanje počutja, je po državi odprtih mnogo anonimnih telefonskih linij in forumov, kjer vam lahko za to usposobljene osebe svetujejo.

**Namen naše objave je tudi v sporočilu, da se lahko starši in učenci ob neprijetnih občutkih oz. tesnobi kadarkoli obrnete tudi na nas, svetovalne delavke CVIU Velenje, ki vam bomo po svojih najboljših močeh skušale pomagati in vas usmeriti k bolj pozitivnemu pogledu na situacijo.**

Milena Četina 031 600 417 [milena.cetina@cviu-velenje.si](mailto:milena.cetina@cviu-velenje.si)

Mihaela Razboršek 031 600 416 [mihaela.razborsek@cviu-velenje.si](mailto:mihaela.razborsek@cviu-velenje.si)

Katja Jeseničnik / [katja.jesenicnik@cviu-velenje.si](mailto:katja.jesenicnik@cviu-velenje.si)

Z lepimi pozdravi!

Vaše svetovalne delavke