

Dragi starši!

Socialna izolacija še vedno traja in vsakemu izmed nas se lahko zgodi, da se ga lotijo negativni občutki. Povsem normalno je, če v času karantene občutimo:

- *Strah in zaskrbljenost*, da bi se vi ali kdo od vaših bližnjih okužil z virusom Covid-19. Normalno je tudi, da vas skrbi, ali boste imeli dovolj vsakdanjih dobrin, ali boste lahko poskrbeli zase in za bližnje, kako bo z vašim delom v službi.
- *Dolgčas in potrtnost* - po daljšem času bivanja doma in omejenosti gibanja je povsem normalno, če se pojavijo občutki praznine, osamljenosti in dolgočasje.
- *Jezo* – izguba občutka svobode, ki je lahko posledica karantene, lahko vodi v doživljanje jeze do tistih, ki so izdali ukaze za izolacijo.

Da bi se v teh časih čim lažje soočali z vsemi negativnimi občutki vam v nadaljevanju predstavljamo nekaj tehnik in predlogov, ki lahko pomagajo vam in vašim otrokom:

- **Telesna aktivnost** znižuje tesnobo, stres in depresivne občutke. Prispeva k boljšemu razpoloženju, viša občutek učinkovitosti, pozitivno pa vpliva tudi na spomin in koncentracijo (Poirel, 2017).
Spodaj je povezava do Youtube kanala, kjer vsak dan objavijo eno vadbo:
<https://www.youtube.com/channel/UCh7V8kKTOjfxsHG8FIPlw7g>
- **Tehnike sproščanja** prav tako pomagajo pri premagovanju anksioznih in depresivnih misli. Pomagajo pri utrujenosti in nespečnosti. Prispevajo k učinkovitejšemu soočanju s stresom in prispevajo k lažšanju bolečine (Tančič Grum in Zupančič-Tisovec, 2017).
Primere posnetkov za različne tehnike sproščanja (dihalne vaje, postopna mišična relaksacija, vizualizacija) lahko najdete na spodnji povezavi:
<https://www.skupajzdravje.si/dusevno-zdravje/sproscanje/>
- **Pisanje dnevnika** ima pozitivne učinke pri obvladovanju lastnih čustev. S pomočjo pisanja dnevnika lahko nadzorujemo vsiljive misli o negativnih dogodkih, kar pa nam lahko posledično omogoča, da se lažje soočimo s stresom (Carpenter, 2001).
- **Povežite se!** V času karantene lahko s prijatelji in sorodniki ohranjate stik preko različnih sodobnih komunikacijskih možnosti. Dobri medosebni odnosi nas v težkih časih bodrijo in nam predstavljajo steber opore.

Z vami smo vaše svetovalne delavke
Anja, Milena in Mihaela

- Anja Kališnik anja.kalisnik@cviu-velenje.si
- Milena Četina 031 600 417 milena.cetina@cviu-velenje.si
- Mihaela Razboršek 031 600 416 mihaela.razborsek@cviu-velenje.si

Povzeto po:

-Zbornica kliničnih psihologov Slovenije (b.d.). Pridobljeno s <http://klinikna-psihologija.si/wp-content/uploads/2020/03/klinicni-psihologi-mediji-covid-spletna-stran.pdf>
-Tančič Grum, A. in Zupančič-Tisovec, B. (2017). *Tehnike sproščanja : priročnik za udeležence delavnice*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Dostopno na: <http://skupajzdravje.nijz.si/media/tehnike.sproscanja.pdf>
-Poirel, E. (2017). Psychological benefits of physical activity for optimal health. *Sante mentale au Quebec*, 42(1), 147-164. Dostopno na: <https://www.erudit.org/en/journals/smq/1900-v1-n1-smq03101/1040248ar.pdf>
-Carpenter, S. (2001). A new reason for keeping a diary. *Monitor Staff*, 32(8),68. Dostopno na: <https://www.apa.org/monitor/sep01/keepdiary>