

Dragi učenici i roditelji,

U ovoj, za svih teškoj i neizvjesnoj situaciji, htjele bismo ponuditi pomoć i potporu. Ukoliko se teško nosite s novonastalom situacijom i potrebni su vam savjet i podrška, možete nas kontaktirati na adresu e-pošte: [danica.bavcevic@skole.hr](mailto:danica.bavcevic@skole.hr) i [ivana.jambrovic@skole.hr](mailto:ivana.jambrovic@skole.hr)

Pandemija koronavirusa, restrikcije, samoizolacija i nemogućnost načina života na kakav smo navikli stvara kod mladih i odraslih različite reakcije. Netko ima mogućnost brže prilagodbe, dok drugi možda osjeća određene poteškoće ili otpore. Takve reakcije su normalne i očekivane. Cijela situacija stvara strah, bojazan za živote članova obitelji i najbližih, brigu o tome koliko će cijela situacija potrajati i kako će, u konačnici, utjecati na naše društvo na globalnoj razini.

Koronavirus (COVID-19) snažno je utjecao na živote svih nas te smo se našli u situaciji da moramo ostati zaštićeni unutar zidova vlastitog doma i izbjegavati druge ljude. Socijalna smo bića koja su se našla na novom i nepoznatom terenu. Ta činjenica zasigurno ulijeva nesigurnost.

**Situacija je svakako teška, kod mnogih će izazvati anksioznost i stres, ali postoje brojne mogućnosti koje bi vam mogle pomoći u očuvanju vašeg mentalnog zdravlja i dobrobiti.**

Evo i nekoliko savjeta i prijedloga kako sačuvati mentalno zdravlje u uvjetima socijalne izolacije.

**Izradite plan boravka kod kuće.**

Razmislite o tome kako ćete provoditi vrijeme kod kuće. Na primjer, planirajte aktivnosti koje ćete obavljati, napravite tjedni raspored, rasporedite željene aktivnosti po danima. Navike koje želite pokrenuti ili nastaviti na ovaj način lakše možete organizirati i držati se svojih odluka.

Dogovorite se s ostalim članovima obitelji o kućnoj rutini, u kojem prostoru će tko boraviti tijekom dana te međusobno raspodijelite poslove i zadatke. Ne zaboravite vodite računa o tome treba li nekome u obitelji pružiti pomoć.

**Ostanite u kontaktu s drugima.**

Ako ste već u fizičkoj izolaciji, nemojte se i socijalno potpuno izolirati. Komunicirajte i nastojte se relaksirati razgovarajući s drugim ljudima. Humor je uvijek dobrodošao.

**Zadržite rutinu.**

Planirajte kako ćete provoditi svoje vrijeme. Zapišite sve na papir, stavite na zid ili neko vidljivo mjesto.

Pokušajte što više slijediti svoju uobičajenu rutinu.

Ustanite u isto vrijeme kao i obično i odlazite u krevet u svoje uobičajeno vrijeme. Postavite alarme da vas podsjećaju na vaš novi raspored, ukoliko vam to pomaže.

Vrijeme koje ste inače provodili u školi i sada posvetite učenju i pisanju domaćih zadaća.

Važno je konstantno stimulirati svoje mentalne sposobnosti i usmjeravati koncentraciju na različite kognitivne zadatke.

Ako niste zadovoljni s uobičajenom rutinom, možda je ovo prilika da napravite drugačije. Na primjer, mogli biste ranije otići u krevet, više vremena provoditi radeći druge stvari za koje obično nemate vremena.

**[Nastojte](https://www.mind.org.uk/information-support/coronavirus-and-your-wellbeing/" \l "collapse1ce41) ostati aktivni.**

Svakako uključite fizičku aktivnost u svoju svakodnevnu rutinu. Većina nas nema opremu za vježbanje. Staze za trčanje, kućni bicikli ili utezi nisu neophodni da biste ostali aktivni. Možete se pretplatiti na brojne vježbe koje se nude na internetu. Oprema vam nije potrebna, samo dobra volja. Plešite uz glazbu, hodajte po stepenicama... Opustite se i ostanite u dobroj formi.

Ako vas zamaraju ekrani i online aktivnosti, uvijek možete počistiti po kući. Unesite red. Sigurno ćete pronaći neke nepotrebne stvari, predmete koji su se nagomilali u kutku kojem se rijetko kad posvećujete. Oslobodite prostor za nove izazove.

Sunčajte se na prozoru ili na terasi, provjetravajte prostor u kojem boravite.

**Jedite zdravo.**

Sada imate vremena pripremati zdravu hranu i brinuti se o prehrani.

U situaciji smanjenog kretanja i aktivnosti može se dogoditi da vam se promijeni apetit što direktno može utjecati na vaše raspoloženje, koncentraciju i razinu energije. Redovito i zdravo se hranite.

Pokušajte s ukućanima isprobati neki novi recept. Napravite nešto sami i iznenadite sebe i njih!

**Nađite način kako ćete provoditi vrijeme, budite kreativni i relaksirajte se.**

Vaše „slobodno vrijeme“ koje ste sigurno prije provodili izvan kuće, pokušajte osmisliti različitim kreativnim aktivnostima u vašem domu.

Postoje različiti načini zahvaljujući kojima se možete opustiti i upoznati svoju kreativnu stranu. Na primjer: sviranje glazbenih instrumenata, pjevanje ili slušanje glazbe, pisanje, crtanje, slikanje, izrada kolaža, šivanje, mindfulness, joga, hobbyart... Pustite mašti na volju. Isprobajte i naučite nešto novo.

<https://www.mind.org.uk/information-support/drugs-and-treatments/mindfulness/about-mindfulness/>

<https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/relaxation/relaxation-tips/>

**Budite informirani, ali pažljivo birajte relevantne izvore informacija.**

Informacije ne pružaju nužno i znanje. Obratite pozornost na izvore koje koristite, vodite računa o autorskim pravima, razvijajte kritički stav i promišljajte o razmjerima utjecaja medija.

**Nastojte uvijek misliti pozitivno.**

Pokušajte svaku situaciju sagledati iz pozitivnog kuta. Iz svega se može nešto naučiti, uočiti nešto dobro. Provodite vrijeme s obitelji na sigurnom. U školi vam profesori ne dozvoljavaju upotrebu mobitela i ljute se ukoliko ste online. Sada je poželjno da ste dostupni na mreži. Dapače, potiče vas se na to.

Proces učenja sada je u skladu s vašim potrebama. Možete ga u potpunosti prilagoditi sebi. Mobiteli, tableti, računala…

Ostanite kod kuće, zdravi i veseli bili. I, naravno, PERITE RUKE!

Vaše psihologice Danica i Ivana