

## PSIHOEDUKACIJA - SMERNICE ZA PREZIVLJAVANJE I ODRZAVANJE (MENTALNOG) ZDRAVLJA



1. Pandemija nosi razne gubitke. Zdravlja, života, slobode, planova, novca, posla, vremena, prijatelja, ideja, poverenja, životnog stila itd. Neki gubici su trajni, a neki su privremeni. Svaki od njih treba da se odžali posebno. Napravite listu sopstvenih gubitaka. Privremenih i trajnih.

2. U procesu žalovanja u odnosu na svaki od gubitaka postoje četiri faze. Prva faza je faza soka, ukocenosti, neverice, negacije i bespomoćnosti; druga faza ljutnje i besa koji se smenjuju

sa plakanjem, čežnjom za prošlim vremenom i (samo)optuživanjem; treća faza je faza dezorganizacije i četvrta faza je faza reorganizacije. To su normalne faze kroz koje svi prolazimo. Ukoliko postignete fazu reorganizacije u odnosu na konkretni gubitak, imate više šansi da ostanete zdravi, idete dalje i realizujete svoje kapacitete. Ove faze nisu oštro odeljene. Nekada vas neka izjava, odluka, događaj ili situacija može vratiti u ranije faze, To je normalno. Važno je da to prepoznate i ne ostanete u tom stanju dugo, nego da učinite sve da ponovo idete dalje u pravcu reorganizacije i da se prilagodite na život sa gubitkom.

3. Sve osobe, bez obzira na godine, školsku spremu, funkciju i posao koji obavljaju, autoritet koji imaju, ili zemlju u kojoj žive, prolaze kroz iste faze. Njihove izjave, postupci i odluke, dobre ili loše, proizilaze iz faze u kojoj se nalaze u tom trenutku.

4. Zdravlje i preživljavanje je prioritet. Hitno prepoznajte one osobe koje su "zaglavljene" u prvoj i drugoj fazi zalovanja tj. adaptacije na gubitak, pa se distancirajte privremeno ili trajno od svih koji ugrožavaju Vaše telesno ili psihičko zdravlje. Kogod to bio. Uključujući i osobe koje rade u oblasti mentalnog zdravlja. Isto tako novinare/medije, prijatelje i poznanike na društvenim mrežama koji pokazuju znake slabe adaptacije. Primanje informacija od strane medije i FB trebete dozirati.

5. Ukoliko prepoznajete da ste sami "zaglavljene" u prvoj ili drugoj fazi duže vremena, znajte da imate problem u adaptaciji, pa je rizik od obolevanja i neadekvatnog reagovanja visok. Hitno potražite stručnu pomoć. U međuvremenu, izbegavajte situacije i radnje koje doprinose da ostanete "zaglavljene" i slabo prilagođeni na realnost.

Imajte distancu u odnosu na ono što vidite ili čujete. Ne donosite važne odluke. Nemojte dozvoliti drugima da sa Vama manipulišu, Sve informacije uzmite sa razervom. Ne žurite. Pre svake akcije, pažljivo promislite, jer svaka akcija ima reakciju.

6. Imajte na pameti da je sve je podložno korekcijama i promenama, za one koji prežive.

PS. U VEZI PLETENJA. Pazite kako hvatate ovice. Jednostavna mustra je najlakša. Samo

pravo. Pletite sal. Sal svakom treba. Ne uzdajte se u ranije iskustvo I automatizam. Lako se promasi ocica. Gresku mozete da popravite, ako je na vreme uocite. Najgore ako napravite toliku gresku da morate sve oparati, pa ici ispocetka. Neki izgube strpljenje i odustanu od pletenja zauvek. Zato pazljivo i polako sa pletenjem. Za vreme i ulozenu energija nema povratka.

Autor ove divne ilustracije je Andrea Wan.