

Praktični nasveti za premagovanje stiske v času šolanja na daljavo

Spremembe so del življenja

Trenutne razmere so neprijetne za vse, saj vnašajo spremembe v naša vsakdanja življenja. Dejstvo je, da se sedanje generacije mladostnikov in tudi nekatere starejše generacije še niso soočile s tovrstno vsesplošno negotovostjo in nepredvidljivostjo. Starši utegneta veliko energije vložiti v to, da bi svoje mladostnike zaščitili pred tesnobo, ki jo prinaša situacija. A del življenja je tudi to, da varnost in udobje nista nujno zagotovljena; življenje je tudi negotovo in nestabilno. Pomembno je, da se o tem z vašim mladostnikom pogovorite.

Vzpostavite dnevno rutino

Priporočljivo je, da vnaprej načrtujete preživljanje prostega časa. Skupaj z družinskimi člani ustvarite dnevno rutino oziroma urnik, ki mu vsi skupaj sledite. Vanj lahko vključite aktivnosti kot so učenje, telesna vadba, skrb za zdravo prehrano, hišna opravila, družabne igre in drugo, nikakor pa ne pozabite na gibanje na prostem skladno s priporočili. Telesna aktivnost nas učinkovito varuje pred tesnobo in motnjami razpoloženja, zelo pomembna pa je tudi za mladostnike, ki potrebujejo več gibanja kot odrasli. Prav vzdrževanje rutine tako na mladostnike kot tudi na odrasle deluje pomirjujoče, saj imamo občutek nadzora nad situacijo.

Ostanite pozitivni

Novice o koronavirusu so pravzaprav vsepovsod. Zanesljive informacije so sicer nujne za sledenje priporočilom in zaščito pred virusom, vendar lahko pretirana izpostavljenost senzacionalističnim novicam poveča občutke tesnobe in strahu. Priporočljivo je, da omejite spremljanje medijev in se pri tem osredotočite na zanesljive vire informacij. Pomembno je, da pozornost usmerite tudi na druge aktivnosti, se pogovarjate o drugih temah in ohranite pozitivno naravnost. Pri tem vam lahko pomaga skupni ogled filma, branje knjige, kuhanje, ustvarjanje, pogovor s prijatelji, sprehod s hišnim ljubljencem in skrb zanj ...

Ostanite povezani

Mnoge družine so se naenkrat znašle v situaciji, ko so skupaj cele dneve, česar prej niso bile nujno vajene. Potreben je čas za prilagajanje na sobivanje. Za nekatere družine je trenutna situacija lahko tudi izvor stresa, sploh če so odnosi med družinskimi člani napeti in konfliktni, če živijo na majhni površini ali se soočajo s kakšno drugo obremenilno okoliščino. Če se zavedamo, kaj te posebne okoliščine lahko prinesejo na dan, in se tega ne prestrašimo, lahko vsi družinski člani veliko pridobite. Del poglobljanja medosebnih odnosov je soočanje z večjo ranljivostjo, a tudi priložnost za več medsebojnega razumevanja in sočutja drug do

drugega. Če je le možno, ostanite povezani s prijatelji in družinskimi člani ter podelite z njimi svoje občutke; če boste razumljeni v tem, da vam je težko in naporno, vam bo lažje.

Dijake, ki se **soočajo z boleznijo v družini** vabimo, da se vključijo v projekt MeWe, v sklopu katerega se bo izvedlo 7 tematsko različnih delavnic. Več: <https://scsks.splet.arnes.si/27373-2/>

Osredotočite se na svoja občutenja

Ker so odpovedani številne aktivnosti in dogodki na katere si si želeli, se na njih pripravljali, lahko občutimo jezo, žalost ali razočaranje. Pomembno je, da se teh občutkov zavedamo in si jih dopustimo. Vsak se na svoj način sooča s svojimi čustvi. Nekateri mladi ustvarjajo, nekateri se pogovarjajo in delijo svoja občutenja s prijatelji. Delajmo tisto, kar se nam zdi, da na naše razpoloženje dobro vpliva.

Kako obvladovati stres in občutke tesnobe?

V trenutnih razmerah so občutki tesnobe in strahu povsem normalni in pričakovani. Da bi se z njimi lažje soočili, strokovnjaki priporočajo:

- Ne razmišljajte le o najbolj katastrofalnih mogočih scenarijih, temveč se raje **osredotočite na pozitivne stvari**: kaj lahko naredite dobrega zase in za svoje bližnje.
- **Zamotite se s prijetnimi opravili** oziroma aktivnostmi, ki vas veselijo. Preberite knjigo, oglejte si film, igrajte družabne igre, rešujte križanke in miselne uganke, ustvarjate, pišite pesmi ...
- **Naj tema pogovorov ne bo zgolj koronavirus!** Razmišljajte o stvareh, ki jih boste počeli po koncu epidemije.
- Določite si čas dneva, ko **si dovolite biti zaskrbljeni**, preostali del dneva pa negativne misli odženite stran. Morda se sliši nenavadno, vendar če boste pri tem dosledni, se bo čas negativnih misli kmalu avtomatično zmanjšal.
- **Ne pozabite na sproščanje.** Na spletu lahko najdete številne videe in aplikacije za izvajanje sprostitvenih tehnik. Sproščujoče pa lahko deluje že sprehod v naravo, opazovanje jesenskih barv, branje poezije ...
- Če doživljate simptome hudega stresa, kot so dlje trajajoče motnje spanja, nezmožnost izvajanja dnevnih rutin in/ali povečano rabo alkohola in drugih psihoaktivnih snovi, **kontaktirajte službe za psihološko ali psihiatrično pomoč** (Več: <http://scsks.splet.arnes.si/kam-po-pomoc-v-stiski/>)

Povzeto po: Unicef

Franja Čok, šolska svetovalna služba