

PODPORA SEBI IN DRUGIM

Izolacija v času preprečevanja širitve korona virusa je lahko priložnost za posameznike in družine, da najdejo čas in ustvarijo vzdušje za povezanost in ukvarjanje z aktivnostmi, za katere nam v hitrem tempu vsakdana primanjkuje časa in energije. Uvajanje nove dnevne rutine in organizacija smiselnih aktivnosti tekom dneva sta lahko ključni pri vzdrževanju občutka varnosti in obvladovanju stresa. Smiselna je določitev strukture dneva:

- vstajanja, obrokov, aktivnosti na prostem, učenja, nujnih obveznosti (nakupi, opravitve na uradih ipd.), spremljanje obvestil glede poteka epidemije in varovalnih ukrepov, gledanje TV oddaj ipd.
- skupno določanje jedilnika in skupno kuhanje, pospravljanje, igranje družabnih iger, pogovori, gledanje družinskih fotografij, obujanje spominov na skupna doživetja, pisanje sporočil ali telefonski pogovori s sorodniki, ki živijo sami ali pomoč tistim, ki jo potrebujejo v naši okolici, vzpodbujanje iskanja novih idej in rešitev za izzive, ki nas čakajo.

Premišljuje o družinah, partnerjih, ki so zaradi težav v medsebojni komunikaciji, ohlajenega partnerskega odnosa in morda že razmišljanja o ločitvi, primorani biti skupaj in preživljati dneve v neke vrste prisilnem zaporu. Če je prostor dovolj velik, da se lahko umaknejo vsak v svojo sobo, je to morda na videz lažje, na majhnem prostoru pa lahko prihaja do napetosti in provokacij. Morda sta starša že leta imela službo v turnusih in se tako izognila intimnosti, skrbela le za logistiko in varstvo otrok. Ukrepi, ki jih moramo izvajati, so za take družine dodaten stres in nevarnost, da lahko pride do hudih napetosti ali celo agresivnih izpadov.

Kot že tolikokrat povedano: v takšni situaciji se nismo v teku našega življenja še nikoli znašli. **V izjemnih situacijah npr. ob hudi bolezni, krizah lahko pride vsak od nas do reakcij in odzivov, ki jih običajno sebi ne bi nikoli pripisal.** Partnerji in zakonci lahko "potegnemo" iz drugega najboljše, kar je v njem, seveda pa tudi najslabše. Tega se moramo zavedati in si priznati, čeprav v svoje temne plati nihče ne pogleda rad. Pomembno je, da odločitve o ločitvi in reševanje tovrstnih dlje trajajočih konfliktov "zamrzemo" in pozornost usmerimo v iskanje pozitivnih rešitev, ki bi prispevale k občutku varnosti obeh partnerjev in otrok. Tukaj si lahko pomagamo tako, da se vprašamo: kako bi se obnašal/a, če bi moral/a čas izolacije preživeti s sodelavcem, znancem? Katera vprašanja in katere odgovore, predloge, pohvale ali kritike bi mu/ji namenil/a, da bi bilo sobivanje možno. Pomembno je, da nesoglasij in konfliktov ne stopnjujemo, da se znamo pomiriti, umakniti ali poklicati ustrezno pomoč.

SOS telefon ženske in otroke žrtve nasilja **080 11 55** 24 ur na dan

Klic v duševni stiski **01 520 99 00** med 19. in 7. zjutraj

TOM - telefon otrok in mladostnikov **116 111** med 12. in 20. uro

Anonimni alkoholiki **069 665 478** ali info@aa-slovenia.si

Pomoč družinskim članom Al-anon info@al-anon.si

V upanju, da se ob skupnih naporih, solidarnosti, strpnosti in čuječnosti zavemo, da smo skupaj močnejši in učinkovitejši, da s tem tudi podpiramo zdravnike, zdravstvene delavce in vse, ki se v tej situaciji prizadevajo vzpostaviti okoliščine za čim prejšnji konec epidemije.