

# Preporuke za očuvanje mentalnog zdravlja u vrijeme pandemije COVID-19



Situacija realne prijetnje zarazom koronavirusom (SARS-CoV-2), samoizolacija, izolacija i druge mjere prevencije predstavljaju stres većini ljudi.

Svatko na ugrozu reagira na svoj način. Najčešće reakcije na stres su zabrinutost, strah, ljutnja, bijes, tuga, bespomoćnost i frustracija.

Zabrinutost se javlja zbog straha za zdravlje, financijskih problema, skrbi za bolesne članove obitelji i drugih razloga. To su sve normalne reakcije na neizvjesnost. Međutim, ako osjećate povećanu zabrinutost, tjeskobu, strah, patite od nesanice ili imate druge psihičke poteškoće, primijenite neke od ponuđenih savjeta za samopomoć ili zatražite stručni savjet telefonskim putem.

# 10 SAVJETA ZA SAMOPOMOĆ

**Slijedite li ove savjete, bolje ćete se nositi s tjeskobom, brigama i stresom**

## 1 Ograničite količinu informacija

Izbjegavajte konstantno slušanje vijesti o koronakrizi jer takve vijesti pojačavaju tjeskobu. Ograničite se na 15-30 minuta dnevnih novosti na dan, i to iz provjerenih izvora. Budite oprezni s informacijama s društvenih mreža i novih medija.

## 2 Skrenite pozornost

Teško možemo istovremeno raditi dvije stvari u isto vrijeme. Aktivno skrenite misli s problema različitim aktivnostima poput tjelovježbe, čitanja, hobija, šetnji, druženja ili druge slične aktivnosti. Razmišljanje o problemu neće otkloniti nelagodu koju osjećate, nego će je povećati.

## 3 Budite dobri prema sebi

Svakoga dana odvojite dovoljno vremena za ugodne i relaksirajuće aktivnosti kako biste se odmaknuli od stresa. Relaksacija nije ljenčarenje već briga za vlastito tjelesno i psihičko zdravlje.

## 4 Održavajte rutinu

Brojne i nagle promjene uobičajenih obrazaca ponašanja uzrokuju tjeskobu. Potrebne su nam nove rutine kako bismo otklonili zabrinutost. Sastavite tjedni raspored i uvijek u isto doba liježite i budite se. U isto doba planirajte obroke, tjelovježbu, druženje, vrijeme za gledanje televizije, čitanje i hobije. Radite li od kuće, neka to bude uvijek u isto vrijeme. Nekim ljudima raspoloženje poboljšava održavanje doma čistim i urednim, pa ne zaboravite i to staviti u raspored.



## 5 Pronađite podršku

Povezanost s drugim ljudima temelj je mentalnog zdravlja zbog čega nam teško pada ostajanje kod kuće i razdvojenost od društva. Pronađite vremena na radnom mjestu, u krugu obitelji ili prijatelja saslušati brige drugih i iznesite svoje probleme. Ako se osjećate osamljeno, komunicirajte s prijateljima putem društvenih mreža, a kada prevladavaju osjećaji s kojima se teško nosite, obratite se stručnjacima pozivom na navedene brojeve telefona.

## 6 Pomozite drugima

Jedan od dobrih načina za popravljavanje raspoloženja jest pomaganje drugima. Ova je kriza pravo vrijeme za to. U susjedstvu sigurno imate nekoga kome možete pomoći, primjerice nabaviti namirnice, pričuvati djecu ili prošetati psa. Humanitarne udruge uvijek trebaju volontere. Pridružite se.

## 7 Očuvajte svoje tjelesno zdravlje

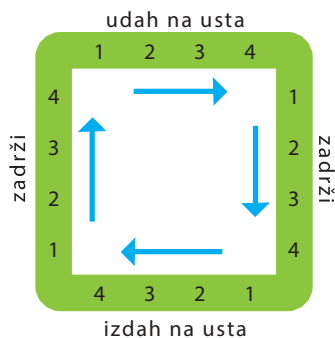
Poslovice kaže da je u zdravom tijelu zdrav duh. Možete puno napraviti za svoje tjelesno i mentalno zdravlje ako se hranite uravnoteženo, provodite najmanje pola sata dnevno u tjelesnoj aktivnosti, dovoljno spavate te izbjegavate konzumaciju alkohola, cigareta i droga.

## 8 Umirite se disanjem

Tri minute polaganog trbušnog disanja dovoljna je prva pomoć za otpuštanje nelagode u stresnim situacijama. Slijedite shemu:

1. Udahnite polako, bez napora (trbuh će se blago zaobliti)- kod udaha polako u sebi brojite jedan, dva, tri, četiri ili polako izgovarajte u sebi dvadeset jedan
2. Zadržite dah (u sebi polako brojite: jedan, dva, tri, četiri ili polako izgovarajte dvadeset dva)
3. Izdahnite polako, možete na usta (u sebi polako brojite: jedan, dva, tri, četiri ili polako izgovarajte dvadeset tri) – trbuh se uvlači prema kralježnici
4. Nakon izdaha, ponovno zadržite dah (u sebi polako možete brojiti jedan, dva ili od jedan do četiri, ili polako izgovarajte dvadeset četiri).

Nakon toga kreće novi ciklus disanja.



## 9 Izadište van

Brojna su istraživanja pokazala da provođenje vremena u prirodi poboljšava mentalno zdravlje. Najmanje što možete napraviti za sebe jest redovito šetati parkom. Imate li vrt, provodite vrijeme u njemu. Pauze od posla također možete provesti na otvorenom. Naravno, vodite računa o epidemiološkim preporukama.

## 10 Naučite nove stvari

Kažu da je svaka kriza i prilika. Svima nam je savjetovano zadržavanje u kući, a nekima je ono i određeno kao obveza u svrhu izolacije ili samoizolacije. Vrijeme će vam brže proći aktivirate li svoje misaone sposobnosti i naučite nešto novo. Posvetite se novom hobiju, oslobodite svoj kreativni potencijal ili se uključite u tečaj putem interneta.



## PSIHOSOCIJALNA PODRŠKA GRAĐANIMA DOSTUPNA JE NA SLJEDEĆIM TELEFONIMA

### **Nastavni zavod za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar"**

Linije dostupne građanima cijele Hrvatske otvorene su ponedjeljkom, srijedom i petkom od 8,00 do 16,00 sati te utorkom i četvrtkom od 12,00 do 20,00 sati.

01 6468 334	01 6468 335
01 6468 337	01 6468 338
01 2991 356	01 4696 276
01 4696 107	01 4696 297

### **Hrvatski Crveni križ**

Besplatna telefonska linija je dostupna radnim danom od 8 do 16 sati. Pozivom na broj 0800 1188, građani trebaju odabrati liniju za psihosocijalnu podršku zatim pozivni broj (svoje) županije.

### **Linija za gluhe i nagluhe osobe**

091 120 0028 - komunikacija se odvija putem Vibera i SMS poruka.

### **Hrvatska psihološka komora i Hrvatsko psihološko društvo**

Linije su dostupne od ponedjeljka do petak od 10 do 18 sati.

### **Zagrebačka županija i Grad Zagreb**

091 913 5689	091 755 4702
091 784 7558	091 939 5944
091 947 8762	

### **Krapinsko-zagorska županija**

091 576 3024

### **Sisačko-moslavačka županija**

091 781 3627

**Karlovačka županija** 091 982 9725

**Varaždinska županija** 091 538 7025

### **Koprivničko-križevačka županija**

091 596 2660

### **Bjelovarsko-bilogorska županija**

091 793 2629

### **Primorsko-goranska županija**

091 755 0879

**Ličko-senjska županija** 053 882 122

### **Virovitičko-podravska županija**

091 547 8464

### **Požeško-slavonska županija**

091 751 5177

### **Brodsko-posavska županija**

091 753 5677

### **Zadarska županija**

091 900 5577

### **Osječko-baranjska županija**

091 739 5693

### **Šibensko-kninska županija**

091 944 6368

### **Vukovarsko-srijemska županija**

091 930 1574

091 907 4133

### **Splitsko-dalmatinska županija**

091 515 7404

### **Istarska županija**

091 984 9184

### **Dubrovačko-neretvanska županija**

091 544 4433

### **Međimurska županija**

091 941 5114

### **Psihosocijalna podrška za zdravstvene djelatnike**

Linije su dostupne od 0-24h:

091 939 5944 | 091 941 5114