

## PODCAST- epizoda 4

### Kako se nositi s koronavirusom

Bok,

Ja sam dr. Charles David Tauber, predsjednik udruge Koalicija za rad sa Psihotraumom i za Mir. Ukoliko želite saznati više o našoj udruzi i našem radu, posjetite našu web stranicu [www.cwwpp.org](http://www.cwwpp.org). Slobodno nam se javite s vašim komentarima i prijedlozima.

Danas ćemo govoriti o koronavirusu te kako se nositi sa trenutnom situacijom. Većina prijedloga koje ovdje iznosimo se mogu primijeniti na bilo kakvu kriznu situaciju.

Koronavirus izazvao je veliki strah koji je vrlo vjerojatno u određenoj mjeri i opravdan. Trebamo biti oprezni, ali isto tako trebamo i nastaviti živjeti. Ovaj virus nam je u velikoj mjeri poremetio naše živote. Ljudi su izgubili posao, mnogi rade od kuće, naš društveni život je narušen kao i naši hobiji i naše navike. Ukratko, više nije ništa isto kao prije.

Ima jedna vrlo važna stvar koju želimo naglasiti a to je da mi jesmo za fizičku distancu ali ne i za društvenu distancu. Fizička distanca je korisna u smislu kako se ne bi zarazili ili kako ne bi zarazili druge. Međutim, trebamo pronaći načine kako bi nastavili održavati svoj društveni život, jer biti odvojen od obitelji i od ljudi općenito nije dobro za čovjeka.

Internet, tehnologija i društvene mreže pružaju nam mnogo načina kako bi ostali u kontaktu s ljudima. Aplikacije poput skypa, zooma i vibera su vrlo dobro poznate i često se koriste kako bi se ljudi međusobno čuli i k tome još besplatno.

Razgovor s ljudima je vrlo važan i koristan za mentalno zdravlje. Ostanite na vezi s obitelji, prijateljima, kolegama pa makar i virtualno. Možete čak organizirati i virtualne zabave. Kada sve ovo prođe sve će te stići nadoknaditi.

Mnogo stvari je sada prešlo u virtualni svijet kao što je i rad i učenje od kuće, poslovni sastanci, pa čak i grupe podrške. Ovim putem želimo vas potaknuti da u koliko ste u potrebi za psihološkom podrškom svakako potražite online grupe za podršku.

Kao i u svakoj drugoj krizi radite sve malo po malo. Ako ne možete gledati unaprijed što će biti za godinu dana ili za mjesec dana, onda si organizirajte život dan po dan ili sat po sat. Usredotočite se na ono što radite i idite korak po korak.

Nemojte biti opsjednuti koronavirusom u smislu da pratite svaku vijest o tome na televiziji ili radiju jer to vam neće donijeti ništa dobro. Važno je biti dobro informiran iz pouzdanih izvora jer je nažalost mnogo dezinformacija.

Postavite si ciljeve dugoročne ili kratkoročne, te isplanirajte kako će te ciljeve ostvariti. Pronađite si nešto što vas zabavlja, opušta, što volte raditi ali niste imali vremena za to i sl. Pokušajte sa tjelovježbom, jer je u zdravom tijelu i zdrav duh. Priuštite si vrijeme samo za sebe, i radite stvari koje vas vesele.

Pronađite način ventiliranja negativnih emocija koji vam odgovara, bilo kroz razgovor, pisanje, crtanje, šetnju i sl. Vrlo je važno izraziti svoje emocije jer se tako oslobađate psihološkog pritiska.

Zapamtite, koronavirus neće trajati vječno i proći će ova trenutna neugodna situacija. Održavajte svoje društvene kontakte i čuvajte se.

Hvala vam na pažnji i do sljedećeg slušanja.