

# Kako obvladovati stres, zmanjšati občutke strahu, panike in zaskrbljenosti zaradi koronavirusa SARS-COV-2 (COVID-19)?

Če se sami znajdemo v situaciji, ko se počutimo tesnobne ali zaskrbljene glede koronavirusa, se lahko opomnimo, da zdravstveni in drugi strokovnjaki sledijo strogim protokolom za zmanjševanje širjenja okužb z virusom in zaježitev vseh posledic. Situacija, ki smo ji izpostavljeni, je velik izziv, zato je še posebej pomembno, da delujemo preventivno. Vsi skupaj in vsak posameznik mora delovati odgovorno in preventivno za skupno dobro.



Imejmo v mislih, da gre za obdobje, ki je trenutno težko, a bo minilo.  
Poskušajmo ostati **mirni**.



Pomaga nam lahko **pogovor** z ljudmi, ki jim zaupamo. Pogovarjajmo se z družino in prijatelji. Če pogovor v živo ni mogoč, lahko uporabimo različne novodobne tehnologije.



Ohranjajmo socialne stike, kolikor je v trenutnih okoliščinah možno oz. varno. Socialne stike lahko vzdržujemo tudi preko novih tehnologij. Izogibajmo se tesnim stikom, predvsem pa druženju v večjih skupinah.



Ohranjajmo zdrav življenjski slog – zdravo se prehranjujemo, dovolj spimo, bodimo fizično aktivni (npr. sprehod, vadba doma,...).



Za sprostitev ne posegajmo po cigaretah, alkoholu in drugih drogah. Ukvarjajmo se z **aktivnostmi**, ob katerih se počutimo dobro.



Če občutimo, da smo zaradi nastale situacije čustveno preobremenjeni, se lahko obrnemo na navedene kontakte (**najprej uporabimo vire pomoči po telefonu**). Če nimamo znakov bolezni ne hodimo v zdravstvene ustanove.



Osredotočimo se na to, kar lahko nadziramo (**osnovni higienski ukrepi**, več na <https://www.nijz.si/sl/preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2019>, dnevna rutina).



Pridobimo čim več **relevantnih informacij**, ki nam bodo pomagale natančno oceniti tveganje in sprejeti razumne preventivne ukrepe.

Vse informacije v zvezi s koronavirusom in nastalo situacijo, pridobivajmo iz zanesljivih virov (npr. ministrstva, NIJZ, WHO, in medijev, ki te informacije povzemajo).



Zmanjšajmo izpostavljenost medijskim vsebinam, ki nas še dodatno vznemirjajo.



Za soočanje s trenutno situacijo uporabljajmo tiste veščine, s pomočjo katerih smo se že v preteklosti uspešno soočali z neprijetnimi življenjskimi situacijami in ki nam pomagajo obvladovati čustva.



Potrudimo se, da nastala situacija ne bo ogrozila načel **solidarnosti** in **človečnosti**. V skrbi za svoje zdravje pomislimo tudi na druge, predvsem na ranljive skupine prebivalstva (npr. socialno ogroženi, ljudje s kroničnimi obolenji, starejši..) in kako jim lahko pomagamo na način, da ne ogrozimo svojega zdravja.

Bodimo **strpni in sprejemajoči** drug do drugega. Samo s skupnimi močmi bomo dosegli, da se bo življenje čimprej spet vrnilo v normalne tirnice.

## Telefoni za pomoč v stiski

### Klic v duševni stiski

01 520 99 00 (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj).

### Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik

116 123 (24 ur/na dan, vsak dan). Klic je brezplačen.

### TOM telefon za otroke in mladostnike

116 111 (vsak dan med 12. in 20. uro). Klic je brezplačen.

### Telefon za psihološko podporo prebivalcem ob epidemiji covid-19

080 51 00 (24 ur/na dan, vsak dan). Klic je brezplačen.

## Internet kot podporni medij ob duševni stiski

### #tosemjaz

Spletni portal namenjen otrokom in mladostnikom.

[www.tosemjaz.net](http://www.tosemjaz.net)

### Med.Over.Net

Spletni portal na temo zdravja, duševnega zdravja in drugih področjih.

[www.med.over.net](http://www.med.over.net)

### NeBojSe

Spletni portal Društva za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami DAM.

[www.nebojse.si](http://www.nebojse.si)

### Živ?Živ!

Spletna postaja za razumevanje samomora in pomoči, ki je na voljo.

[www.zivziv.si](http://www.zivziv.si)

