

Dnevna rutina pomirja

V teh dneh nas z vseh strani bombardirajo s slabimi informacijami o žrtvah, epidemiji, ki bo imela hude posledice ne samo za zdravje ljudi, ampak tudi za gospodarstvo, revščino, nepredvidljivost cen v vseh gospodarskih panogah, o posledicah dela na daljavo za službe in šole ... Pa še ne moremo se oddahnuti, saj smo omejeni ne samo prostorsko, temveč tudi komunikacijsko, predvsem pa čustveno, primanjkuje nam objema, dotika in pristnega stiska roke ... Da, v teh dneh je kar težko ostati pozitiven in ne razmišljati o črnih scenarijih in tem, kako težko je živeti v negotovosti!

V času epidemije in vseh vladnih ukrepov lahko razmišljamo na različne načine. Lahko rečemo, da je najbolje počakati in slediti navodilom, vlada in drugi strokovnjaki že vedo, kaj je za nas dobro. Lahko iščemo razloge, zakaj se je epidemija pojavila, kdo je kriv zanj in kdo bo ob tem imel dobiček. Ravno tako lahko budno prežimo na sosede in svoje najbližje, ali se držijo vladnih ukrepov, ter s prstom kažemo na tiste, ki niso tako vzorni kot mi. In seveda se lahko odločimo, da so te okoliščine za nas priložnost za prevrednotenje našega skupnega časa, naših odnosov, da lahko predvsem preverimo, kaj je pri nas tisto, kar bi si zase želeli potem, ko se bo zunanja situacija povsem umirila. V bistvu gre za temeljno vprašanje, ali se bomo ukvarjali s seboj ali z drugimi. Ali se bomo ukvarjali s svojim doživljanjem in svojimi predvidevanji za svojo prihodnost ali bo točka našega razmišljanja zunanji svet, strah zaradi razmer v zdravstvu, na trgu dela, v gospodarstvu, ter jeza na tiste, ki bi po našem mnenju za zavezitev epidemije lahko naredili več?

Najbolje je, da se umaknemo na varno. A kam? Umaknemo se lahko vase, to je povsem dovoljeno in za večino ljudi tudi najbolj produktivno. Kako domači pa smo pri sebi doma? V svojem telesu?

Predihajmo negotovost

Zdaj imamo odlično priložnost, da se bolj kot po navadi posvetimo temu, kar doživljamo. Ne le zato, ker smo več sami ali ker nimamo veliko aktivnosti, ki bi jih zaradi omejenosti na določen prostor lahko izvajali, ali ker smo medsebojne konflikte zaradi naraščajočih napetosti med nami prisiljeni reševati. Ampak zato, ker vsakodnevno vidimo, kaj je tisto, kar nam resnično manjka. Ali se za pomoč zaradi negotovosti obračamo na različne brezplačne telefonske številke psihologov, se oklepamo svojcev, sami pri sebi vrtimo ene in iste misli, kaj bi bilo treba narediti, se vračamo v spomine, predvsem k dobrim starim časom? V teh časih zelo dobro čutimo, kako udobno nam je biti s samimi seboj in pa tudi s tistimi, s katerimi si delimo gospodinjstvo, stanovanje. Če znamo pomiriti same sebe, predihati vso napetost in negotovost, ki se nam sprožata ob negativnih informacijah, ki jih je v okolju na pretek, potem lažje prenesemo, da smo zaradi epidemije nekoliko omejeni (osebni stiki z drugimi, večja združevanja na prostem, prosti izhodi tudi zunaj svoje-



ga okoliša). Pomagamo si lahko z različnimi dihalnimi vajami, meditativnimi tehnikami, sproščujočo glasbo ... Bolj ko nam je težko pomiriti sebe in svoje doživljanje, težje zdržimo v stanovanju skupaj s svojimi stanovalci, brez izhodov na prosto, brez vseh ugodnosti, ki so nam trenutno omejene.

Ker ljudje **potrebujemo predvidljivost**, imamo tokrat odlično priložnost, da si vsakdan naredimo čim predvidljivejši – kaj bomo počeli, kdaj in na kakšen način. Dnevna rutina nam pomaga, da nas ne odnesejo občutki obupa in preveliko sprejemanje le negativnih informacij. Ker je pomembno biti obveščen, bomo seveda prisluhnili novicam o tem, kaj se dogaja zunaj doma, ampak novicam o virusu bomo posvetili le nekaj časa na dan. Stike s svojci in prijatelji, znanci bomo vzdrževali po telefonu in drugih elektronskih napravah. In ne bomo govorili z njimi o epidemiji, ampak o tem, kar smo spoznali, da nam je pomembno. Tako kot vsaka stvar, ki nam v življenju pride naproti, imajo tudi izredne razmere sporočilo. Takrat spoznamo, katere stvari so nam v življenju pomembne in kako jih obdržati. Kaj bomo naredili za to? Ne pozabimo pa tudi na humor in predvsem na razloge za optimizem. Iskreno si lahko rečemo, da bomo raje poklicali nekoga, ki nas bo razveselil, kot pa tistega znanca, za katerega že vnaprej vemo, da bo črnogled.

Dr. Sabina Jurič Šenk, psihologinja