

**PSIHOLOŠKI VODIČ ZA KONTROLISANJE  
STRESA PROVOCIRANOG PANDEMIJOM KORONA VIRUSA**

Miloš Karanović

## Sadržaj

1) Uvod-----	3
2) Načini samopomoći prilagođeni opštoj populaciji-----	3
3) 15 načina samopomoći prilagođenih visoko osetljivim osobama -----	7
4) Psihološki oporavak nakon završetka (samo)izolacije, policijskog časa, pandemije korona virusa-----	11
5) Beleške o autoru-----	12

## Uvod

Dragi čitaoci ovog vodiča, kao što i sami znate situacija u Srbiji vezana za covid-19 je dosta neizvesna. Ne znamo kada će kraj ovog talasa pandemije. Dalje, ne znamo do kada će trajati restrikcije (vanredno stanje + policijski čas). Kada će se Beograd i Srbija vratiti u normalne tokove funkcionisanja? Da li će radna mesta biti sigurna nakon završetka pandemije i da li će doći do smanjenja plate kada se sve ovo završi? Kako do novog posla u ovim okolnostima? Sve su ovo pitanja i dileme koje unose nemir, strahove, brige... Da ove dileme ne bi dovele do nesаница, panike, hronične brige, depresivnosti, predlažem da pročitate preporuke koje slede i da bar neke od njih svakodnevno praktikujete, kako biste bolje funkcionalni u ovoj situaciji.

Prvo ću obrađivati **načine samopomoći prilagođene opštoj populaciji, tzv. prosečno senzitivnim osobama**. Pa krenimo redom:

1. **Objasnite sebi da je adekvatno da u ovom periodu imate povremeno intenzivne emocije** tipa anksioznosti, panike, očajanja... Ukratko, ovo su normalna osećanja, na krajnje vanrednu situaciju u kojoj smo se našli. Recite ovo sebi kad god počinjete da se pitate ("Kako smem da osećam paniku sada? Uvek sam bio pribran.", "Kako smem da očajavam? Ja sam veoma racionalna osoba!"). Ipak ukoliko imate na primer stalne brige oko zdravlja, posla... možete tada pitati sebe "Kakvu korist imam od ovih briga?", "Da li mi brige mogu očuvati imunitet ili će mi samo još više podići anksioznost i dodatno oslabiti imunitet?"
2. **Odredite tačno vreme koje ćete provoditi u praćenju informacija vezanih za korona virus i ne prekoračujte to vreme.** Morate biti upoznati sa osnovnim informacijama oko virusa, da znate da li se pojavila neka nova zabrana, ali sve to pratite u unapred određenom vremenu (npr. max. 30 min., u toku dana, na proverenim portalima, sajtu Ministarstva zdravlja i Batutovom sajtu) i ponavljajte ne prekoračujte to vreme, kako ne biste bili preplavljeni uznemirujućim sadržajima oko ove situacije.
3. **Pratite vežbe relaksacije.** vežba 4-2-7 Vam može pomoći u tome da brzo spustite fiziološki nivo napetosti. Sledi uputstvo za njeno praktikovanje: **4-2-7: udahnite vazduh na nos brojeći do 4, zadržite vazduh brojeći brojeći do 2 i izdahnete na usta brojeći do 7. Ovo ponavljajte sve dok ne počnete da budete opušteniji.** Osim ove tehnike, od pomoći

*u relaksaciji Vam može biti progresivna mišićna relaksacija, multimodalna relaksacija (imate na internetu detaljno uputstvo kako da ih pravilno praktikujete).*

4. **Trudite se da održite higijenu spavanja.** U prevodu, to znači: ležite i ustanite uvek u isto vreme ( trudite se da imate oko 8h spavanja noću, a dnevnu dremku ograničite na 30min.), pred spavanje popijte šolju toplog čaja od kamilice, radite vežbe relaksacije, praktikujte svako veče neki ritual ( čitanje knjiga, slušanje opuštajuće muzike, gledanje nekog ne opterećujućeg sadržaja na TV-u...) koji će vas uvesti u san...**I naravno odustanite od očekivanja tipa da "Morate odmah zaspati!"** i sličnih, jer će Vas uvesti u visoku anksioznost koja će Vas samo razbuditi I onda će Vam biti potrebno mnogo više vremena da zaspate.
5. **Ne preterujte sa kofeinom.** Popijte pola šolje kafe ili šolju crnog čaja dnevno. Ne više od toga. Što se tiče konzumacije alkohola, generalno bih savetovao **da ga što manje uzimate, a tokom ove vanredne situacije toplo bih Vam preporučio da ga uopšte ne konzumirate**, kako ne biste dodatno opterećivali organizam koji se inače nalazi u stanju hroničnog stresa
6. **Nadite ohrabrujuće poruke koje Vam mogu pomoći i svakodnevno ih praktikujte** kad počnete da osećate intenzivne emocije tipa panike, strepnje, brige... (npr. "I ovo će proći!", "Veoma mi teško pada ova situacija, ali mogu da je izdržim!"...).
7. **Budite nežni prema sebi, uvek, a posebno u ovom periodu.** Konkretnije to znači: dozvolite sebi više spavanja u ovom periodu, činite sebi svakodnevno sitna zadovoljstva, kada pogrešite nešto, kritikujte taj postupak, nikako sebe kao osobu...
8. **Ukoliko od ranije imate neke psihijatrijske probleme (panične napade, depresiju, bipolarni poremećaj, opsesivno-kompulsivni poremećaj...) bilo bi poželjno da što pre zakažete, preventive radi, kontrolni pregled kod Vašeg doktora.** Cela ova situacija (korona sama po sebi + razne restrikcije) može biti okidač za pogoršanje Vašeg psihičkog stanja. Da se to ne bi desilo, zakažite što pre kontrolni pregled, radi eventualne korekcije terapije. Dosta doktora radi i skajp preglede, tako da se može i u ovim okolnostima obaviti pregled, kome je potrebno.
9. **Osmislite svoj dan od jutra do večeri** (npr. 9h ustajanje 9:15 umivanje, 9:30- 10 doručak, 10- 12 slušanje muzike, 12- 14 čitanje knjiga...) i pridržavajte se tog plana.

10. Ako imate prostorne mogućnosti u stanu, **možete od sobe napraviti malu teretanu i tu vežbati neke vežbe koje inače radite u teretani.** Ovo Vam takođe može pomoći da se bolje osećate i fizički i psihološki.
11. Vreme policijskog časa ne mora biti protraćeno vreme. **Možete tada da gledate preko interneta pozorišne predstave, pohađate razne besplatne kurseve...**
12. Naravno da ne zaboravim, **trudite se da što više održavate kontakte sa prijateljima, makar i preko socijalnih mreža i aplikacija za sada** (npr. facebook, skajp, viber...). Odmah da se razumemo, u redovnim životnim okolnostima, svakako se slažem da je mnogo bolje da se sa prijateljima priča"uživo"- u restoranu, kafiću, ... Međutim, obzirom da je sada situacija zaista nepovoljna za tako nešto, svakako je bolje da nastavite druženje preko socijalnih mreža i aplikacija, nego da uopšte ne komunicirate sa prijateljima.
13. **Šetajte**, naravno umereno, u skladu sa vašim zdravstvenim stanjem, poštujući propisane mere kada smete i koliko dugo smete da šetate (u odnosu na to da li imate preko 65 godina).
14. **Nazovimo ove okolnosti pravim imenom.** Ima ovde puno neprijatnih stvari (razne restrikcije + policijski čas), tužnih stvari (neki ljudi su se veoma ozbiljno razboleli od korona virusa, neki su, nažalost i preminuli od istog...). Ali kako god da gledamo **ova situacija nije užasna, već je samo loša.** Ok, slažem se, možemo reći da je ovo stanje zaista veoma loše, ali ne možemo dalje od ovoga intenzivirati ovu situaciju. Jer, reći da je nešto užasno značilo bi da je više od 100% loše, a to nije moguće.

Zato kada razmišljate o celokupnoj ovoj situaciji, recite sebi"Ovo je zaista neprijatno, bolno stanje, ali ne i užasno!"", "Ovo je prilično neprijatna situacija!". Kada ovako razmišljate imaćete zdravije emocije u ovim okolnostima (nelagode, tugu, obazrivost) i one će Vam pomoći da se adekvatno nosite sa ovim okolnostima.

15. **Iako zvuči malo paradoksalno, probajte da i u ovim okolnostima nađete neke dobre momente ili situacije.** Pitate se kako je to moguće kada sam često zatvoren u kući, ne mogu nigde da putujem, još moram da radim posao od kuće ... Da, to sve stoji, u pravu ste u potpunosti što se toga tiče. Međutim, kada sebi predočite da sada možete duže da spavate nego ranije, da ste duže vremena sa svojom porodicom, da imate najzad vremena za čitanje omiljene knjige, onda ovo stanje ne deluje tako strašno. Odnosno, da

preciziram, ima i dobrih strana u ovoj situaciji. **Ono što bih želeo da znate da ni jedna situacija nije ni crna, ni bela, kao ni sam život.** Prema tome, tako se odnosite prema svim životnim okolnostima, retko koje su bele ili crne, većina su sive (odnosno ima i pozitivnih i negativnih elemenata u svakoj situaciji ).

## 16 načina samopomoći, prilagođenih visoko senzitivnim osobama

Za početak nešto uvodno o visokoj senzitivnosti:

Najpre mi se čini da treba reći da **visoka senzitivnost ili stručno rečeno osetljivost senzornog procesuiranja spada u normalnu crtu ličnosti, preciznije sa njom se neki od nas radjaju**. Imamo je od rođenja kao što imamo plave oči ili smo od rođenja levoruki.

Ljudi koji poseduju ovu crtu ličnosti čine 15-20% opšte populacije i što je još zanimljivije ova osobina je podjednako prisutna i kod muškaraca i kod žena. Takođe zanimljiv podatak je da introvertni ljudi čine 70% visokosenzitivaca, ali čak 30 % visokosenzitivnih čine ekstrovertne osobe. Ovo napominjem jer neki misle da je ovaj termin (visoka senzitivnost) lepši sinonim za introverte. A to naravno nije tačno. Visoke senzitivnosti ima i kod introvertnih i kod ekstrovertnih osoba. Doduše više kod introvertnih se sreće ova osobina, ali postoji i kod ekstrovertnih osoba ova osobina.

Svaka visoko senzitivna osoba je priča za sebe u pogledu osobina. Međutim, postoje neke osobine koje se sreću kod svih visoko senzitivnih osoba: a to su visok stepen empatije ( saosećajnosti za druge), odgovornosti, savesnosti. Emocije prijatne i neprijatne se doživljavaju burno, imaju generalno dobro razvijenu intuiciju. Brzo se iscrpljuju ( recimo nakon 2 ili 3 sata boravka u tržnom centru, obavezno im je potrebna pauza malo duža pauza). Takođe na njih veoma utiču stimuli kao što je jako svetlo, glasni zvuci, grubi materijali, , imaju dobro izraženu samosvest. Ovo je najkraće rečeno o osobinama visoko senzitivnih osoba, kako bi imali opštu predstavu o njima tj. njihovim osobinama. Svakako ću uskoro detaljnije pisati o karakteristikama ovih osoba.

Sada kad znamo osnovne informacije o ovoj osobini ličnosti, da probamo da damo predloge kako da ove osobe budu što funkcionalnije u ovom periodu:

1. **Najpre, trudite se da dovoljno spavate** (8 sati spavanja noću, dnevnu dremku limitirajte na pola sata ).
2. ***Odredite tačno vreme koje ćete provoditi u praćenju informacija vezanih za korona virus i ne prekoračujte to vreme. Morate biti upoznati sa osnovnim informacijama oko virusa, da znate da li se pojavila neka nova zabrana, ali sve to pratite u unapred određenom vremenu (max. 30 min. dnevno praćenja informacija, preko zvaničnih izvora, sajta Ministarstva zdravlja, ili preko Batutovog sajta).***
3. **Objasnite sebi da je adekvatno da u ovom periodu imate povremeno intenzivne emocije** tipa anksioznosti, panike, očajanja... Ukratko, ovo su normalna osećanja, na krajnje vanrednu situaciju u kojoj smo se našli. Recite ovo sebi kad god počinjete da se pitate ” Kako smem da osećam paniku sada? Uglavnom sam pribran.”, ”Kako smem da

očajavam? Ja sam uglavnom racionalna osoba!”. Ipak ukoliko imate na primer veoma česte brige oko zdravlja, posla, pitajte sebe” Kakvu korist imam od ovih briga?”, “Da li mi brige mogu očuvati imunitet ili će mi samo još više podići anksioznost i dodatno oslabiti imunitet?”

4. **Praktikujte vežbe relaksacije.** vežba 4-2-7 Vam može pomoći u tome da brzo spustite fiziološki nivo napetosti. Sledi uputstvo za njeno praktikovanje: **4-2-7: udahnite vazduh na nos brojeći do 4, zadržite vazduh brojeći brojeći do 2 i izdahnite na usta brojeći do 7. Ovo ponavljajte sve dok ne počnete da budete opušteniji . Osim ove tehnike, od pomoći može da Vam bude i tehnika 5 tibetanaca ( imate i na inaternetu i na jutjubu instrukcije, kako da pravilno radite ovu tehniku). Takođe za unutrašnji mir može Vam pomoći i meditacija.... Želim sa Vama da podelim da koristim vežbu ( 4-2-7 ) i kad god je koristim uvek mi pomaže.**
5. **Jedite redovno** (3 glavna obroka + 2 užine) i **uzimajte dovoljno tečnosti u toku dana.**
6. **Ne preterujte sa kofeinom,** odnosno popijte pola šolje kafe ili šolju crnog čaja dnevno. Ne više od toga. Što se tiče konzumacije alkohola, generalno bih savetovao da ga što manje uzimate, **a tokom ove vanredne situacije toplo bih Vam preporučio da ga uopšte ne konzumirate,** kako ne biste dodatno opterećivali organizam koji se inače nalazi u stanju hroničnog stresa.
7. **Pokušajte prijatnim zamišljanjima (vizuelizacijama) da odagnate crne i brižne misli.**
8. **Isplanirajte svoj dan od jutra do večeri.** Tako ćete imati manje vremena za razmišljanje o koroni i njenim posledicama.
9. **Da biste kod sebe prevenirali stanje iscrpljenosti, predlažem da na svakih sat vremena imate pauzu od 10 min,** gde biste radili nešto što Vam prija - slušanje muzike, gledanje TV-a, čitanje časopisa...
10. Još jedna zanimljiva strategija samoumirivanja dolazi od Marše Linehan (osnivača dijalektičko-biheviornalne terapije DBT, terapije iz kruga terapija 3 talasa KBT-a), koja predlaže umirivanje svih 5 čula: za vid možete gledati lepe slike u knjizi, za sluh možete slušati umirujuću muziku (mene na primer veoma umiruju balade, ali ako Vas umiruje neka druga vrsta muzike, slobodno slušajte to što Vama najviše prija u ovom trenutku), za miris zapalite mirišljivu sveću, za ukus popijte biljni čaj, a za dodir mazite svog ljubimca ili plišanog medu.



11. **Šetajte**, naravno umereno, u skladu sa vašim zdravstvenim stanjem, poštujući propisane mere kada smete i koliko smete da šetate (u odnosu na to da li imate preko 65 godina).
12. **Hrabrite sebe rečima:** ‘‘I ovo će proći!’’, ‘‘Šta sam sve do sada pregurala / pregurao u životu, sigurno mogu da preguram i ovu neprijatnost!’’
13. **Nazovimo ove okolnosti pravim imenom.** Ima ovde puno neprijatnih stvari (razne restrikcije + policijski čas), tužnih stvari (neki ljudi su se veoma ozbiljno razboleli u ovo vreme, neki su, nažalost i preminuli od ovog virusa...). Ali kako god da gledamo ova situacija nije užasna, već je samo loša. Ok, slažem se, možemo reći I veoma loša ali ne dalje od toga. Jer, reći da je nešto užasno, značilo bi da je više od 100% loše, a to nije ostvarivo.

Zato kada razmišljate o celokupnoj ovoj situaciji, recite sebi ‘‘Ovo je zaista neprijatno, bolno stanje, ali ne i užasno!’’, ‘‘Prilično je neprijatna ova situacija!’’. Kada ovako razmišljate imaćete zdravije emocije u ovim okolnostima (nelagodu, tugu, obazrivost) i one će Vam pomoći da se adekvatno nosite sa ovim okolnostima.

14. **Iako zvuči malo paradoksalno, probajte da i u ovim okolnostima nađete neke dobre momente ili situacije.** Pitate se kako je to moguće kada sam često zatvoren u kući, ne mogu nigde da putujem, još moram da radim posao od kuće ... Da to sve stoji, u pravu ste u potpunosti što se toga tiče. Međutim, kada sebi kažete da sada možete duže da spavate nego inače, da ste duže vremena sa svojom porodicom, da posle duže vremena možete da pročitate omiljene knjige, onda ovo stanje nije tako strašno. Da preciziram, ima i dobrih strana u ovoj situaciji. **Ono što bih želeo da znate da ni jedna situacija nije ni crna, ni bela, kao ni sam život.** Pa se tako odnosite prema svim okolnostima, retko koje su bele ili crne, većina njih su sive (odnosno imaju i pozitivnih i negativnih elemenata).
15. Gledajte humorističke emisije na jutjubu kako bi Vas malo oraspoložile (npr. Dnevnik ili Državni posao).
16. Ako Vas opušta, takođe slobodno slikajte, komponujte, pišite dnevnik. Ja povremeno pišem dnevnik i svakako da to pozitivno utiče na moje generalno emotivno stanje.

Napomena: kao što primećujete neki saveti su indentični za opštu populaciju i visoko senzitivne osobe (npr. ograničeno dnevno praćenje informacija o koroni, spavanje do 8h, vežbe

relaksacije...). Sa druge strane, uočićete neke specifične savete za visoko sezzitivne osobe (npr. da imaju dovoljno obroka dnevno, vežbu umirivanja od Marše Linehan...). Ali nemojte se rigidno držati šta u tekstu piše šta je kome namenjeno. Ako bi Vama kao visoko osetljivoj osobi prijalo da radite neke vežbe iz teretane u stanu, svakako radite, ili ako Vam kao osobi iz opšte populacije tzv. prosečno osetljivoj osobi prijalo da recimo pišete dnevnik ili slušate umirujuće balade, svakako to praktikujte.

Da rezimiram, najbolje da prvo pročitate sve savete, kako za opštu populaciju tako i za visoko senzitivne osobe, pa tek onda počnite da primenjujete one savete koji Vam u ovom trenutku najviše prijaju.

## **Psihološki oporavak nakon završetka (samo)izolacije, policijskog časa, pandemije korona virusa**

1. Najpre imajte realna očekivanja, da će psihološki oporavak od celokupne ove situacije ići postepeno. Jednostavno, kao što je postepeno počela ova situacija sa korona virusom, samo postepeno može da se smiri.
2. Da biste lakše ušli u svakodnevne životne tokove, svakako nastavite da praktikujete vežbe relaksacije. Da li će to biti vežba 4-2-7, 5 tibetanaca, joga meditacija,...izbor je na Vama tj. šta Vam najviše prija da praktikujete.
3. Trudite se da imate što kvalitetniji san.
4. Družite se što više, ali uživo.
5. Šetajte što više, ali kroz parkove, šume, kroz Košutnjak, oko Ade...
6. Ohrabrujte sebe rečima: "Sada je sigurna situacija!", "Slobodno mogu da se opustim i vratim u svakodnevne tokove života!"
7. Radite bar 1h dnevno aktivnosti koje Vam prijaju (npr. slikanje, pecanje, pravljenje zanimljivih jela, čitanje dobrih knjiga...).
8. Da utvrdimo, ako Vam se na kraju ovih dešavanja javljaju česti košmarni snovi, česte nesanice, visoka anksioznost, depresivnost, česte glavobolje, ne oklevajte! Tražite pomoć psihološkog savetnika, psihoterapeuta, psihijatra. Tu smo, Vama na usluzi!

## Beleške o autoru



Miloš Karanović, master psiholog, porodični savetnik I racionalno- emotivni i kognitivno bihevioralni terapeut tj. RE & KBT pod supervizijom. Sertifikovani sam trener asertivne komunikacije. Kao i mnogi od Vas, i ja sam visoko senzitivna osoba. Možda ste to kroz neke rečenice i primetili. U ovoj situaciji, to mi pomaže da što bolje razumem kako sada mislite, osećate se, kako se ponašate u ovim okolnostima. To mi pomaže da procenim na koji način mogu trenutno najviše da Vam pomognem.

Trenutno radim pružanje psihološke prve pomoći. Možete mi se obratiti radnim danima i subotom 16h – 21h putem telefona 069 366 38 26. Budući da imam viber aplikaciju na telefonu, razgovori Vas neće novčano koštati, anonimni su i mogu dosta da pomognu u smislu dobijanja praktičnih saveta kako da rešavate Vaš aktuelni problem, kao i da se emotivno rasteretite. Uskoro ću krenuti da radim i individualna savetovanja, ali ću Vas o tome naknadno obavestiti preko bloga <https://savetovalistebalans.rs/>, kao i preko facebook stranice Psihološko Savetovalište Balans.

Pored bloga i telefona koje sam naveo, možete me kontaktirati i putem e-mailova:

[contact@savetovalistebalans.rs](mailto:contact@savetovalistebalans.rs) , kao i [milos.karanovic89@gmail.com](mailto:milos.karanovic89@gmail.com) .

Još mojih tekstova o različitim psihološkim temama, možete naći na blogu <https://savetovalistebalans.rs/> .