

# СТРЕС КОД ДЈЕЦЕ ЗА ВРИЈЕМЕ ТРАЈАЊА ПАНДЕМИЈЕ КОРОНА ВИРУСА (COVID -19)



Протеклих мјесеци у којима доминирају епидемиолошке мјере узроковане корона вирусом (Covid 19) прилично је тешко за све нас. Наша свакодневница и рутина која нам је можда понекад била тешка, али позната, у значајнијој мјери се промијенила. Пријетња и опасност од заразе, смањени контакти са пријатељима, ограничени изласци, мање забаве, нови начин наставе, поучавања, комуникације са наставницима и сл., нове су и неочекиване промјене с којима се дјеца понекад тешко носе. Наиме, неким ова ситуација представља веома стресно раздобље, што води у различита расположења. Могу се јавити промјене на емотивном, мисаоном, понашајном и физичком плану, које су уобичајене, нормалне, реакције, које могу да трају неколико седмица, па и неколико мјесеци.

## Емоционалне промјене које се могу јавити:

- ✓ чест плач,
- ✓ љутња и свађа са другима,
- ✓ стах за себе и друге,
- ✓ нови страхови којих раније није било,
- ✓ раздражљивост, немир...



## Мисаоне промјене које се могу јавити:

- ✓ тешкоће у учењу, памћењу, концентрацији и пажњи,
- ✓ заборавност,
- ✓ промјене у размишљањима о свијету и људима...

## Промјене на плану понашања:

- ✓ потреба да се буде сам,
- ✓ потреба да се буде крај одраслих,
- ✓ неконтролисани испади...



## Промјене на физичком плану које се могу јавити:

- ✓ умор,
- ✓ болови у стомаку, главобоља, мучнина - без физиолошког узрока
- ✓ несаница
- ✓ губитак апетита, преједање...



Уколико реакције дуго трају и не долази до позитивних промјена потребно је потражити стручну помоћ.

Да бисте се осјећали боље, оно што можете да учините је да бринете о себи, о свом менталном здрављу. Стрес не можемо избјећи, а то није ни неопходно. Кључно је наћи добре начине за савладавање стреса и онда ће он радити у нашу корист. У једној ситуацији један начин борбе са стресом ће бити успјешан, док у другој ситуацији неће имати ефекта.



**Неки од начина борбе са стресом који ти могу помоћи и за вријеме трајања пандемије:**

- ✓ Смањите важност стреса



Када вјерујемо да је ситуација сама по себи важна и када нисмо способни да се носимо са ситуацијом јавља се узнемиреност. Што више размишљамо о извору стреса он нам се чини важнијим. Ниво стреса можемо смањити ако промијенимо властиту процјену ситуације.

- ✓ Смањите вјероватноћу најгорег исхода

Често смо склони да размишљамо о најнегативнијој верзији исхода неког догађаја. Уколико застанемо и размислимо, видјећемо колико је то предимензионирано. Углавном је исход неке ситуације много бољи него што смо то замишљали.

- ✓ Мислите рационално и позитивно

Чак и негативна искуства имају позитивне елементе. Фокусирајте се на оно што је добро, а не на оно што је лоше. Обратите пажњу на добре ствари које се дешавају на другим пољима. Размишљајте о лијепим стварима. На крају дана размислите о свему ономе што сте тог дан постигли.





- ✓ *Мудро се користите менталном енергијом*

Да ли имате икакве користи што бринете о проблему?



- ✓ *Анализирајте проблем*

Анализирајте проблем на начин да га прво дефинишете, потом утврдите шта га је изазвало, затим размислите о свим могућим рјешењима, те на крају изаберите најбоље рјешење. На овај начин размишљаћете „хладне главе“, дјеловање стреса ћете смањити на пола, те ћете створити услове за брже и ефикасније рјешавање проблема.

- ✓ *Суочавање са ситуацијом*

Понекад је најбоље директно се супротставити захтјевима других. Заузмите се за себе, научите рећи „не“ у случају да вас други оптерећују обавезама којима не можете или не желите удовољити, дајте им до знања како се осјећате због њихових захтјева.

- ✓ *Привремени бијег од проблема*

Промена околине може помоћи да ствари сагледамо на другачији начин, можемо узети слободно вече од проблема и забавити се. Само опрез, не може трајати дуго јер ниво узнемирености може да се повећа. Проблем је и даље ту.



- ✓ *Подршка пријатеља, породице, особа у које имате повјерење, стручњака*

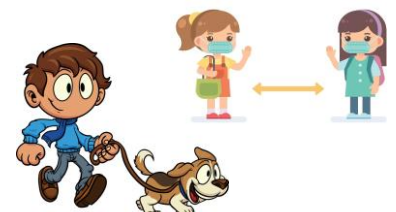


Разговарајте са особама којима вјерујете и подијелите своја осјећања. Сам разговор донијеће олакшање. Осим тога, они ће вјероватно имати неке добре приједлоге који ће вам помоћи да смањите стрес. Не заборавите да и пријатељи и породица нису видовити и имају својих проблема, зато не чекајте да вас неко пита шта није у реду, обратите се ви њима.



- ✓ *Опустите се*

У току дана одвојите вријеме само за себе и опустите се на начин који вам највише прија (шетња, слушање музике, читање, дружење, и сл.)



Међусобно повезивање, дружење, као вид опуштања примјенљиви уважавајући препоруке здравствених и других надлежних институција, посебно физичке дистанце. У томе може помоћи савремена технологија, односно друштвене мреже, имејл, мобилни телефон и сл., који нам омогућавају комуникацију с нама драгим особама уважавајући препоруке стручњака о смањеним директним контактима.

✓ *Обратите пажњу на дисање*



Кад год уочите напетост дишите дубоко. Циљ је да издисај буде дужи од удисаја. Дубоко удахните кроз нос, задржите дах док ибројите до 3-4 и полако издахните на уста. Понављајте овакав начин дисања док не осјетите опуштање. У случају здравствених проблема, обавезно се консултујте са љекаром.

✓ *Бавите се Физичком активношћу*

Редовно се бавите физичком активношћу.

Доказано је да дјелује на смањење стреса и на већу отпорност.



✓ *Храните се здраво*



Здравом исхраном јачате организам и постајете отпорнији на стрес.

✓ *Редовно спавајте*



✓ *Смањите боравак пред екраном и дисплејом*



✓ *Смијте се што више!*



**Неки проблеми и не постоје или се могу избјећи,  
многи нису тако велики као што нам се на први поглед чини,  
многи се ријеше сами од себе,  
сваки проблем се може умањити и оно најбитније  
НИ ЈЕДАН ПРОБЛЕМ НИЈЕ НЕРЈЕШИВ!!!**

Припремила: Мирјана Ковачевић, стручни сарадник - психолог