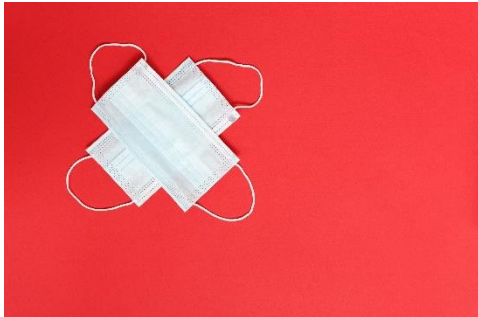


## SPOPRIJETI SE S STRAHOVI IN S STRESOM, KI GA PRINAŠA VIRUS



Dragi starši!

Zdaj je dober čas, da si dovolimo opaziti to, kar je prišlo na površje naše psihične in čustvene naravnosti. Lahko se odločimo biti prijazni do sebe in drugih, saj smo vsi in vsak na svoj način v stiski. Lahko poskušamo sprejeti dejstvo, da smo sredi sprememb. Morda najdemo nekaj motivacije v tem, kar zdaj doživljamo. Je kaj dobrega v tem, kar se zdaj dogaja? Kakšne spremembe si želim v tej smeri zase,

ko bo to mogoče? To obdobje ne bo trajalo večno in kmalu bomo lahko delovali. Predvsem pa se zavedajmo, da je rešitev za vsako še tako veliko stisko v sprejemanju majhnih odločitev, ki so v tem trenutku za nas izvedljive.

Če želite si lahko na strani NIJZ- ja preberete dobronamerne nasvete kako se spopasti s stresom in strahom ter v drugem linku kako se z otrokom pogovarjati o sedanjem virusu:

Kliknite na naslednji povezavi do strani NIJZ-ja

- [KAKO SE SPOPASTI S STRAHOM](#)
- [KAKO SE POGOVARJAM Z OTROKOM O KORONAVIRUSU](#)

Ob kliku na [val 202](#) lahko poslušate kaj sporoča Mario Fafangel, predstojnik Centra za nalezljive bolezni Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ). Pogovor je potekal 12.11.2020 na Valu 202.

## UČINKOVITO SOOČANJE S STRESOM

Kliknite na [HUMOR](#) in se nasmej o šalah, ki nastajajo v povezavi s sedanjim novi časom.

### Razmigajte se

Telesna vadba, deluje kot antidepresiv. Priporoča se je približno od tri- do petkrat na teden po vsaj pol ure. Izberite si takšno, ki se je boste veselili in je ne boste jemali kot muko ali obvezo. Šteje vse, od joge do pilatesa, sprehoda, aerobike, pohodništva, rolanja in podobno. Vadba vam bo dvignila razpoloženje in okrepila imunski sistem ter pripomogla, da se boste še bolje počutili v svoji koži.

### Zberite misli

Ko smo nenehno zaposleni, nas preplavlja nešteto misli in skrbi, ki včasih še močneje udarijo na površje, ko se za nekaj trenutkov znajdemo sami. Če kar ne vemo, kam z njimi ali kako se umiriti, jih lahko zberemo na več načinov –

**Pisanje dnevnika:** Zapišite, kaj se vam podi po glavi. Ne glede na to, o čem boste pisali, naj bodo to dobre ali slabe stvari, se boste počutili olajšano in bolje.

- **Meditacija:** Sedite v tišini nekaj minut in se osredotočite na dihanje. Pustite mislim, da pridejo in grejo. Zavrtite si lahko tudi kakšno vodeno meditacijo z YouTubea. Prizemljila vas bo in vam zbistrila duha.
- **Pospravljanje:** Sliši se nenavadno, a je res. S tem ko čistimo, pospravljamo, zlagamo, organiziramo stvari v prostoru, čistimo tudi navlako v svoji glavi in pripravljamo prostor za novosti in spremembe. Po tem lažje zadihamo.
- **Naučite se kaj novega** Pridobivanje novih znanj v naših možganih ustvarja nove »podatkovne mreže« in jih tako dobesedno spreminja. Tudi zato je v znanju moč. Splet ponuja nešteto tečajev, izobraževanj, webinarjev, ki so na doseg; nekaj je tudi brezplačnih. Kaj vas že dolgo zanima, s katerega področja želite pridobiti novo znanje? Pobrskajte po spletu in ga posrkajte.

### **Ohranjajte stik z najbližjimi**

Vam je težko, ker je druženje omejeno in pogrešate svoje prijatelje ali pa vas je strah, da jih boste izgubili? Poiščite nove načine druženja, na primer po videoklicu, ali si naredite seznam tistih, ki vam največ pomenijo, ter jih pokličite in tako ohranjajte stik.

### **Berite knjige**

Knjige so odličen način sproščanja in koristnega preživljanja časa s sabo. Opirajo nam nova obzorja, krepijo našo čustveno inteligenco, oblikujejo pogled na svet pa tudi omogočajo ne le potovanja v druge svetove, temveč tudi vase. Tako lahko posežete po najljubših kriminalkah, romancah ali pa na primer knjigah za osebno rast, kot so jih napisali priljubljeni avtorji Louise Hay, Tony Robbins, Joe Dispenza, Eckhart Tolle in drugi.



**Poslušajte vsebine, ki vas ohrabrijo, pomirijo in izobražujejo**

Kot predlog podajam Maraton pozitivne psihologije, v arhivu boste našli kvalitetna predavanja strokovnjakov.

**V vsakem dnevu poiščite čas, ki bo samo vaš.**

Svetovalna delavka  
Natalija Počivalšek

