

## **KAKO SAČUVATI MENTALNO ZDRAVLJE U DOBA PANDEMIJE KORONA VIRUSA?**

Ceo svet nalazi se u jednoj potpuno novoj situaciji izazvanoj širenjem novog smrtonosnog virusa. Svaki dan zatrpavaju nas različitim, često kontradiktornim informacijama. Zbunjeni smo i uplašeni. Bojimo se za živote bližnjih, za sopstveni život. Sve ovo predugo traje, a izlaz se ne vidi. U pitanje su dovedeni svi naši planovi vezani za školu, uspeh, upis fakulteta. Odlazu se venčanja, slavlja raznih vrsta, putovanja su svedena na minimum. Zabranjuju nam da se grlimo, ljubimo, rukujemo...

Maske na licu su obavezne u svim kontaktnim situacijama, kažnjavaju ako ne držimo distancu...

Kako preživeti sve ovo i ostati mentalno zdrav?

### **Evo nekoliko konkretnih saveta:**

1. Najvažnije je slediti preporuke lekara i pratiti informacije relevantnih medija, i to najbolje jednom dnevno.
2. Osetite svoja osećanja, ne negirajte ih.
3. Vaša uznemirenost je potpuno normalna. Pričajte o svemu što vas plaši i uznemirava u vezi sa trenutnom situacijom.
4. Socijalni kontakti su nam svedeni na minimum, zato koristite za komunikaciju mogućnosti koje pružaju društvene mreže. Ostanite u kontaktu sa svojim prijateljima.
5. Budite pažljivi prema drugima, ne koristite društvene mreže da bi nekog etiketirali, delite pozitivne sadržaje.
5. Rutina života je važna u ovakvim situacijama i zato je održavajte, ona smanjuje stres (kućni red u domu vam u tome može pomoći...)
6. Dajte zadatke svom mozgu - učite, čitajte, rešavajte ukrštene reči. Sve su to aktivnosti koje smiruju.
7. Naučite da preispitate racionalnost i logičnost svojih katastrofičnih razmišljanja (to su one misli tipa ovo je prestrašno, neizdrživo, ovo ne sme da se dešava...) i da ih pretvorite u manje stresna razmišljanja (neugodno je, ali preživemo već dan po dan, nekada je teško izdržati, ali proćiće već...). Misli nastaju u vašim glavama, vi ste njihov vlasnik i osvestite da ih možete menjati.
8. Humor u najneočekivanijim situacijama pa i onaj „crni“ može da vam pomogne da smanjite tenziju i nervozu koju osećate.