



## KAKO (PRE)ŽIVETI IZOLACIJO?

### I. DEL

#### Da virus ne napade naše duševnosti

Te dni po raznih omrežjih krožijo različni (večinoma zelo dobri) nasveti kako se spopasti s situacijo, ki je za večino nova. Dodajam še svoja dobronamerna razmišljanja, saj imam malo več izkušenj s podobnimi krizami in preizkušnjami. Pravzaprav jih ima vsak od nas, samo da se jim ni reklo korona virus, ampak kako drugače. Večino situacij smo prebrodili z več ali manj ranami, ampak smo jih. Torej imamo izkušnje, ki nam dajejo moč.

#### 1. Skrb zase

Najprej poskrbimo zase. Prisluhnimo sebi. Telo nam sporoča vse, kar je treba vedeti. Napolnimo vse svoje 4 akumulatorje: fizičnega (počitek, spanje, prehrana, gibanje na zraku), čustvenega (izrazimo svoja čustva, razmišljajmo in govorimo pozitivno), miselnega (organizacijo dela in časa) in duhovnega (smiselnost

življenja in dela, svoboda in odgovornost, čas namenimo stvarjem, ki so nam pomembne). Zdaj imamo več časa in prilike, da malo razmislimo o sebi, da si dovolimo tudi občutke in čustva. Karantena je tudi prilika za razmislek o tem, kaj nam je bilo samoumevno, pa to ni; kaj je zares pomembno in zares šteje; kaj je zares potrebno (bistveno manj, kot smo mislili). Če uspemo pomiriti sebe, bomo s tem pomirjujoče delovali tudi na druge. Metode sproščanja nam pomagajo.

Dovolimo si, da nas malo skrbi in nas je strah. Odsotnost strahu ni nič dobrega. Tomo Česen je enkrat rekel: »Bojim se človeka, ki ga ni strah.« Dovolimo si tudi negativna čustva in skrbimo za pozitivna. Tesnoba in občutek osamljenosti sta v tem primeru normalni čustvi. Na ta način smo cepljeni pred norostmi, ki bi lahko ogrozile naše zdravje. Lahko se pojavi tudi vprašanje ali sem naredil vse, da ni prišlo do okužb, če je do okužbe prišlo pri mojih bližnjih, sodelavcih. Občutek krivde ni potreben, predvsem pa poskrbimo, da ne bo potreben. Iz morebitnih napak, pa se kaj naučimo.

Globalizacije še nismo povsem dojeli (Kitajska je daleč, tudi Italija še ni pri nas). Ko se začne pri nas, pa večina prehodi pot od zanikanja (»To se meni ne bo zgodilo, saj ni nič hudega, samo malo drugačna gripa), do faze streznitve (»virus je pri nas«), ki jo spremlja tudi strah pred izgubo kontrole, možnost vplivanja (navalimo v trgovine in se založimo).

## 2. Obveščenost

Obveščenost nadomešča negotovost, zmanjšuje strah in tesnobo. Na ta način smo na tekočem. Sledimo zanesljivim virom informacij, pri njih je tveganje za zavajanje najmanjše. Ne nasedajmo govoricam, kaj vse smo zamudili brez naše krivde. Zdaj ni pravi čas za obračunavanja kaj je kdo naredil, pa nebi smel ali kaj ni naredil, pa bi moral. Po bitki so generali vsi. Preteklosti nimamo več, kaj nas čaka v prihodnosti samo ugibamo, na razpolago imamo samo današnji dan, v katerem moramo narediti vse, kar je v naši moči in nič več. Pametno dozirajmo informacije, preveč ni nikoli dobro. Določimo si pogostost spremljanja – za večino informacij je enkrat na dan povsem dovolj. Če bo treba reagirati takoj, bomo že alarmirani. Sledimo navodilom in priporočilom – ene jemljemo dobesedno (zbiranje v skupinah in druženje, oddaljenost pri stikih), druge s pravo mero zdrave pameti.

## 3. Skrb za druge

Nismo sami, je največje sporočilo takih situacij. Okoli nas so naši najbližji, s katerimi si delimo dobro in manj dobro. Zdaj imamo več časa, da jih opazimo in zmanjšamo čustveno razdaljo med nami. Fizična razdalja s preverjeno zdravimi ni potrebna. Topel pogled, prijazna beseda, močan objem in iskren nasmeh so zdravila, ki jih brez strahu lahko jemljemo pogosto, brez recepta in posvetovanja z zdravnikom in farmacevtom. Nevarnosti predoziranja ni, odvisnost od njih pa je priporočljiva. Več časa z bližnjimi je za večino nova situacija, ki terja več potrpljenja, prilagajanja, predvsem pa več komunikacije. Zaupajmo svoje skrbi, strahove in druge normalne občutke svojim bližnjim. Hkrati bodimo dovzetni za njihove stiske. Pogovor je močno orožje, poslušanje pa njegov najmočnejši del.

Če lahko kaj storimo še za nemočne okoli nas, ne oklevajmo. Vsak dan pokličimo vsaj enega prijatelja, virus se dokazano ne širi po telefonu. Tudi na ta način obnavljamo svojo energijo. Ob vsem pa ohranjajmo socialno distanco (malo povečan osebni prostor – socialni pas) do drugih ljudi.

#### 4. Organizacija dela in časa

Pametno je biti zaposlen. Nekaj časa rabimo za aklimatizacijo na te nove razmere (vsaj en teden). V tem času smo manj organizirani, skačemo iz ene naloge v drugo. Organizirajmo se, brezdolje je dobro samo za kratek čas. Naredimo si načrt dela, vključimo dovolj spanja in počitka. Držimo se razporeda o urah, ki ga naredimo glede na naš bioritem. Zjutraj določimo dnevna opravila in njihovo prioriteto. V dnevni red vključimo tudi redno rekreacijo – gibajmo se v naravi, dokler se še lahko. Še vedno obstaja nevarnost izgorevanja, zlasti če pomagamo drugim.

Izkoristimo tehnične in elektronske možnosti, ki nam omogočajo sodelovanje z drugimi. Zdaj je tudi prilika, da se zlasti mi, malo bolj izkušeni, naučimo kakšno novost pri IKT tehnologiji.

Ločimo službeno in privatno. Ne jemo, pijemo kave ob računalniku. Vsaj en dan na teden računalnik ugasnemo (gospodov dan). Ne beremo ob obroku. Elektronsko pošto gledamo enkrat na dan.

Delajmo stvari, za katere smo do sedaj mislili, da nimamo časa (uredimo arhive, dnevnike, poročila, fotografije...). Zdaj je pravi čas tudi za dobro knjigo, ki nas molče vabi z naše nočne omarice.

Več je tudi prilike in časa za redno prehrano. Hujšali bomo potem, ko opravimo s tem virusom. Prilika za opustitev kakšne razvade. Kajenje olajšuje delovanje virusa. Drobne zmage nam dajo občutek zadoščenja, ki olajšuje karanteno

Ni treba, da vse naredimo že prvi teden, tednov, ko bomo v izolaciji bo še nekaj. Če je le mogoče, ostanimo doma, da bomo lahko čim prej varno hodili okoli. Prekinimo fizične stike z drugimi in ohranjajmo medsebojno povezanost in skrb za druge. Najbolj pomembno pa je, da obdržimo stik s sabo.

»Predvsem pa nobene panike«, pa nam je sporočal modri Švejk.

»Daj mi potrpljenje, da sprejem stvari, ki jih ne morem spremeniti, daj mi moč, da spremenim stvari, ki jih lahko, in modrost, da znam ločiti med njimi.«

Ostanite zdravi.

Mag. Peter Markič, Šola za ravnatelje, univ. dipl. psih., član republiške enote za psihosocialno pomoč

## II. DEL

### Kako se sprostimo in umirimo

V teh dneh ko smo doma v samoizolaciji smo morda še bolj kot sicer mentalno aktivni in razpeti med delovne in družinske obveznosti. Ko smo aktivni, lahko fokus usmerjamo v različne stvari, za sprostitev pa potrebujemo več zavedanja, zato je sprostitev umetnost. Kaj hitro se tako zgodi, da mine dan in se zvečer zavemo, da zase nismo naredili še ničesar. Normalno je, da imamo kdaj tak dan, a naj to ne postane rutina.

V ta namen smo pripravili nekaj namigov, kako se v udobju domačega okolja sprostiti in umiriti. Vabljeni, da preizkusite in vzpostavite dnevno rutino s katero izmed opisanih tehnik tudi s svojimi družinskimi člani.

#### 1. Umik v tišino

*Čas, ki ga namenite sebi: 3 minut.*

Najdite prostor, kjer boste sami, udobno se usedite in zaprite oči ter se prepustite toku misli. Pustite, da vam misli tečejo, kamor želijo – predstavljajte si, da ste vi zunanji opazovalec, ki opazuje te misli, ki se pojavljajo. Misli ne poskušajte odgnati stran, samo opazujte jih. Ko boste začutili, da je dovolj, počasi odprite oči.

Vajo lahko izvajate večkrat v dnevu, zraven lahko povabite tudi vaše družinske člane in prakticirate #družinske 3 minute tišine#.

#### 2. Dihalna tehnika

*Čas, ki ga namenite sebi: 3 minute.*

Naša telesa so vajena plitkega dihanja. Z zavestnim dihanjem povečujemo naše zavedanje in čuječnost. Opisana dihalna tehnika pomirja živčni sistem, pomaga pri osredotočenosti in zmanjšuje raven stresa.

- a) Poskrbi, da udobno sedi, z obema stopaloma na tleh.
- b) Poravnaj hrbtenico, ramena rahlo potisni nazaj in sprosti.
- c) Zapri oči in nekaj trenutkov samo sedi v tišini.
- d) Nato pozornost nameni dihu, ga zaznaš.
- e) Ob vdihu šteje do 4, z izdihom šteje do 4.
- f) Ko se telo navadi tega ritma, podaljšaj izdih in šteje do 6\*
- g) Tako dihaj 12 ciklov (1 cikel je en vdih in en izdih)
- h) Nato se vrni na naravni dih, ga nekaj časa opazuj, kako teče, nato počasi odpri oči.
- i) Ne pozabi na samorefleksijo - zaznaj, kakšno je tvoje počutje sedaj.

\* Če občutiš zadihanost ali nelagodje pri izdihu 6 sekund, se vrni na izdih 4 sekunde in nekaj dni vadi tako (točka e), šele nato preidi na podaljšan izdih 6 sekund (točka f).

### 3. Poslušanje glasbe

*Čas, ki ga namenite sebi: 5 minut.*

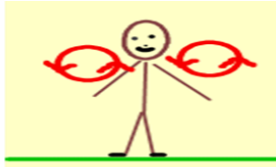
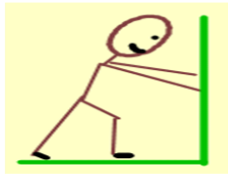
Glasba s 432 Hz je naravna frekvenca planeta ter človeškega telesa in možganov. Vodi do uravnoteženja obeh možganskih polovic, kar je zelo pomembno za naše mentalno in fizično zdravje. Pri glasbi s 432 Hz doživite nov nivo poslušanja in občutenja, ki vam da bolj polno doživetje zvoka s telesom in umom. Glasba s 432 Hz je veliko bolj mehka, nežna in občutena s celotnim bitjem (in ne le z ušesi kot je to pri 440 Hz), ker so tudi frekvenčni valovi našega telesa uglaseni na lestvico 432 Hz. Delfini, kiti, ptice in druga živa bitja se oglašajo v naravni frekvenci za naš planet - to je na 432 Hz. V obdobju klasičnih skladateljev so Bach, Mozart, Handel, Verdi in drugi skladatelji komponirali svojo glasbo v uglasitvi na 432 Hz. [Poslušaj](#).

### 4. Telesna vadba

*Čas, ki ga namenite sebi: 10 minut – 1 ura*

Morda je čas, da se v udobju doma spoznate s kakšno novo vadbo, za katero prej ni bilo časa. Na spletu lahko najdete precej online tečajev različnih vadb, nekatere so brezplačne, npr. [e-joga](#) ali druge [spletne telovadnice](#).

Tudi med delom si vzemite odmor, odprite okna, prezračite prostor ter naredite nekaj vaj za gibljivost, ki so opisane spodaj.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Kroženje z glavo (6 x v obe smeri)</p>  <p>3. Raztezanje ramenskega obroča in stranskega dela hrbta (roki sklenemo v vzročanju, odklon trupa v levo, držimo 10 s, nato odklon trupa v desno, držimo 10 s)</p>  | <p>2. Kroženje z rameni (6 x naprej in 6x nazaj)</p>  <p>4. Raztezanje trebušne mišice (roki sklenemo za glavo, potisnemo boke in trebuh naprej, komolca nazaj ter lopatice skupaj, držimo 15 s)</p>  |
| <p>5. Raztezanje iztegova trupa (stoja razkoračno, predklon k levi nogi se vzravnamo in nato še k desni nogi, k vsaki nogi (8 x))</p>                                                                                                                                                                 | <p>6. Raztezanje sprednje stegenske mišice (stoja na eni nogi, drugo nogo pokrčimo, z roko primemo za nart ter jo povlečemo nazaj, kolena se morata dotikati, držimo 15 s, ponovimo še z drugo nogo)</p>                                                                                 |
| <p>7. Raztezanje zadnje stegenske mišice (nogi prekrizamo in naredimo predklon, držimo 10 s, nato ponovimo še z drugo nogo)</p>                                                                                                                                                                      | <p>8. Raztezanje mečne mišice (z rokami se opremo v steno, eno nogo rahlo pokrčimo drugo pa iztegnemo v kolenu, stopalo mora biti na tleh, boke potisnemo naprej, držimo 15 s, ponovimo še z drugo nogo)</p>                                                                            |



Namig: Opisane tehnike delujejo le, če jih vadite, zato za začetek izberite le eno in jo redno, vsakodnevno vadite – ne samo takrat, ko ste pod stresom.

Vse dobro, ohranite optimizem in ostanite zdravi.

Lea Avguštin, Šola za ravnatelje, uni. dipl. ped/and., certificirana učiteljica joge (CYT 300, RYT 500)

Viri in literatura:

- Forbes, B. 2011. Joga za čustveno ravnovesje. Gnostica, Ljubljana.
- Saraswati, S. 2008. Asana, pranajama, mudra, bandha. Bihar school of yoga, New Delhi.