

KAKO SE SPOPADATI S TRENUTNO SITUACIJO?

Začenja se že četrti teden, odkar so nas razmere prisilile, da živimo drugače, kot smo navajeni. Bolj ali manj smo zaprti v krog svoje družine, odhodi od doma so samo še tisti nujni. V službo, po nujnih nakupih, oskrbet naše starejše, če ne živimo skupaj. Upam, da se vam včasih uspe izmuzniti na kakšen sprehod proti gozdu ali čez travnik.

Verjamem sicer, da smo se sedaj že nekoliko navadili na takšen način življenja in ga sprejeli, pa naj nam bo všeč ali ne. Verjamem pa tudi, da se že kdaj zalotimo v razmišljanju, kako dolgo bo še tako. Upam, da ne predolgo. Prav tako upam, da vsi skupaj še zmoremo.

Vsi občutki, ki jih sedaj doživljamo so popolnoma normalni. Pa naj gre za veselje, ker smo končno več časa skupaj ali pri nekaterih otrocih zato, ker jim ni treba v šolo. Ali za žalost, ker mislimo na koga bližnjega, ki je zbolel in čakamo, kako se bo stanje razpletlo. Ali pa smo ločeni od naših bližnjih in jih pogrešamo, ker ne moremo k njim na obisk in jih ne moremo stisniti v objem. Verjetno smo kdaj tudi jezni, ker ne moremo na obisk k prijateljem, ne moremo pripraviti prvega spomladanskega piknika in se zabavati. Nekateri so jezni, ker ne morejo in ne smejo nikamor. Jezni smo lahko tudi zaradi vseh obveznosti, ki jih moramo opraviti. Pri delu za šolo se vsi srečujemo z novimi zahtevami, ki jim vedno nismo kos. Ne učitelji, ne učenci in ne starši. Vendar verjamem, da bomo s skupnimi močmi iz vsega slabega potegnili tudi marsikaj dobrega. Mogoče se bomo naučili bolj ceniti stvari, ki nam jih življenje ponuja v vseh situacijah. Spoštovanje, ljubezen, iskreno prijateljstvo, ponujeno pomoč, prijazno besedo.

Pomembno pa je, da sedaj znamo in najdemo moči da:

- **Ohranimo povezanost z drugimi.** Tega se lotimo najprej v krogu svoje družine. Iščimo in nudimo oporo drug drugemu, cenimo drobne pozornosti in izkoristimo trenutke, ko smo skupaj. Skušajmo se pogovarjati o težavah, ki nas doletijo in s skupnimi močmi bomo lažje našli rešitve. Nič dobrega ne bomo naredili, če bomo zanikali težave in se pretvarjali, da je vse v redu. Bodimo iskreni, odprti in skupaj nam bo lažje. Nato se povežimo na daljavo tudi z drugimi, ki nam v življenju dosti pomenijo. Pokličimo jih, napišimo sporočilo in jim dajmo vedeti, da smo v vsakem trenutku tukaj tudi za njih. Dostikrat samo prijazna beseda naredi več kot velika dejanja.
- **Odklopimo se od stalnega spremljanja novic.** Že res, da je dobro, da smo obveščeni. Vendar pa v tem primeru velja stari pregovor: »Česar je preveč, še s kruhom ni dobro.« Ni pametno, da spremljamo vsa dnevna poročila na vseh TV kanalih pa še na spletu. Odločimo se, kdaj bomo pogledali novice, popolnoma dovolj je, če jih enkrat ali dvakrat dnevno. S stalnim spremljanjem tako ne moremo nič spremeniti, preveč informacij ali iste informacije, ki jih poslušamo večkrat, lahko le poslabšajo situacijo. Smo samo še bolj nemirni, zmedeni, ne vemo več, kaj bi storili. Storimo pa pravzaprav lahko le eno: ***Ostanimo doma, če je to mogoče in tako najbolj poskrbimo zase in za druge.***
- **Ne polenimo se!** Skušajmo skrbeti za uravnoteženo prehrano, kolikor je to pač mogoče. Marsikdo med nami spada med, po domače povedano, »stresnojedce«. Jemo, ko smo veseli, jemo ko smo žalostni, ko nas kaj skrbi. Bodimo pozorni, da to prenašanje ne gre v skrajnost ne pri odraslih in ne pri otrocih. Pomembno je tudi, da se dovolj gibljemo. Otroci imajo naloge, ki jih dobivajo iz šole in so vezane na šport.

Poleg tega pa jih spustite še na dvorišče, na bližnji travnik ali v gozd. Če se le da, pojdite z njimi. Tako bomo porabili odvečne kalorije, se predihali in omogočili možganom, da bodo bolje funkcionirali, pa še nekaj časa bomo koristno izrabili.

- **Pomembno je tudi, da poskrbimo za miren spanec.** Tako otrok, kot nas odraslih. Poskušajmo pri otrocih obdržati rutino, ki so je navajeni. Tudi odrasli poskrbimo, da bomo spali dovolj časa in da bomo, če se le da, spali kvalitetno. Tisto, kar nam »delo« naša podzavest bomo težko nadzorovali. Vendar pa, če bomo pred spanjem razčistili težave, ki so se nabrale čez dan, se o njih pogovorili in naredili osnovni načrt za naslednji dan, bo verjetno tudi naš spanec boljši. Boljši spanec pa je predpogoj, da bomo tudi vsak naslednji dan lažje preživeli.

Upam, da so vam besede, ki ste jih prebrali, vsaj malo pomagale, da boste lažje preživeli še naslednje dneve v trenutnih razmerah.

Z upanjem, da se čim prej vrnemo v ustaljene tirnice, vam želim vse dobro!

Kristina Podgorelec