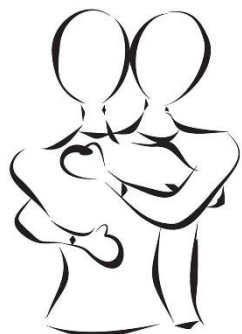


SKUPAJ PREMAGAJMO EPIDEMIJO

Mini psihološki priročnik

Avtor: Združenje bonding psihoterapevtov Slovenije

Program »Preventiva, terapija, rehabilitacija in raziskovanje na področju zmanjševanja rabe psihoaktivnih substanc« sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.



Združenje bonding psihoterapevtov Slovenije

Spomladi 2020



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Namen mini psihološkega priročnika za lažji duševni spoprijem z zahtevami preprečevanja koronavirusa

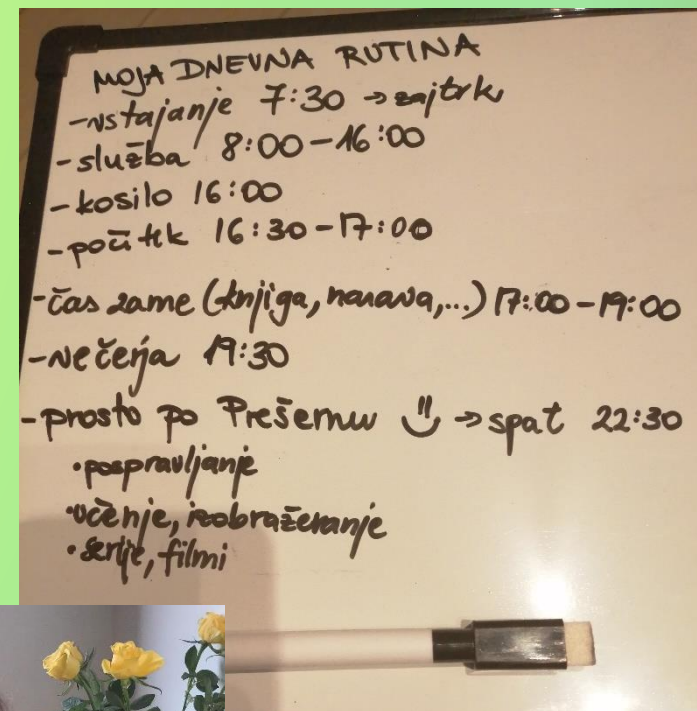
Namen priročnika je pomagati pri lažjem spopadanju z izolacijo.

Vsebine:

- vzpostavimo dnevno rutino,
- ritual za odmor,
- odzivi na stresno situacijo -> nezdravi in zdravi odzivi,
- zdravi odzivi na stresno situacijo,
- ravnanje s čustvi v stresnih razmerah.

VZPOSTAVIMO DNEVNO RUTINO

- **Vstanimo** vsak dan ob isti uri, pojdimo ob isti uri spat (- + pol ure),
- Vzemimo si čas za nas zjutraj in se **odločimo** kakšen občutek nas bo spremljal danes čez dan
- **Obveznosti** (higiena, gospodinjstvo, šola, služba, pospravljanje, vrt, nakup, kuhanje,...),
- **Obroki** – naredimo si tedenski plan, kdo bo kuhal, pripravil na mizo ipd.,



VZPOSTAVIMO DNEVNO RUTINO

- **Prosti čas** (knjiga, sprehod v naravi, sprostitvene metode, meditacija,...),
- Čas za **pogovor** – odnosi so ključni, saj se lahko razbremenimo,
- Ko končamo z obveznostmi imejmo mini rutino, da „preklopimo“ (npr. čaj/kava),
- Najdimo rutino za zaključek dneva (npr. knjiga),
- Čas za strah, skrbi, neprijetna čustva in občutke, prebiranje slabih novic – v osebni urnik si vstavimo točno določen čas (od-do) za čustveno zahtevne vsebine in po preteku odmerjenega časa za tisti dan prenehajmo s temi vsebinami in čustvi!

RITUAL ZA ODMOR

V gospodinjstvu se dogovorimo za ritual, ki ga izvajamo, ko potrebujemo odmik od drugih oseb – vsi se moramo strinjati in si omejiti čas za umik iz odnosov.

Dovolimo si naše izolacije znotraj izolacije!

Vsi potrebujemo čas zase.

Takrat nas naj nihče ne moti!



Vsak potrebuje čas, da
- je sam -
- razmišlja -
- se sprašuje -
sanja

Spoštujmo se med seboj!

Pustimo si dihati s polnimi pljuči!

Dajmo si prostor, čas!

 Program »Preventiva, terapija, rehabilitacija in raziskovanje na področju zmanjševanja rabe psihoaktivnih substanc« sofinancira MZ.

 REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

RITUAL ZA ODMOR

Ideje za rituale za pavzo:

- Uredimo si svoj „time-out“ kotiček
- Čaj/kava – „dokler ne spijem, me ne motiš“
- Glasba v slušalkah
- Kuhanje
- Branje knjig (<https://www.emka.si/catalog/show/brezpla%C4%8Dne+eknjige/68>)



„Hej ti! Ja ti. Pravico imaš do odmora!“

NEZDRAVI ODZIVI

- Nasilje nad drugimi,
- Nasilje nad seboj, samopoškodovanje,
- Omamno in potlačevalno vedenje (pitje, drogiranje, pretirana uporaba multimedijskih sredstev (videoigrice ipd.), deloholizem, pretirano čiščenje, spanje, poležavanje ipd.)

ODZIVI NA STRESNE RAZMERE

(samoizolacija, karantena,...)

ZDRAVI ODZIVI

- Pogovor z drugimi,
- Telesna aktivnost,
- Psihološka pomoč,
- Metode za krepitev duševnega zdravja,
- Ustvarjalnost,
- Animacija,
- Razvoj,
- Ročne spretnosti,
- Humor
- Ipd.

POGOVOR

- Pogovorimo se z našimi bližnjimi ali z drugimi osebami, s katerimi se lahko razbremenilno pogovarjamo po telefonu, Skypu,...
- Ohranimo stik z rodbino, prijatelji – telefon, videoklic, Skype, Zoom ipd.
- Pokličimo prijatelje, s katerimi se že nekaj časa nismo slišali
- Pokličimo bolne – ne stigmatizirajmo!
- Pogovor o hvaležnosti, prihodnosti
- „Kako ti lahko polepšam dan / to urico?“



NE POZABIMO NA OBJEM

Zakaj je objem pomemben?

- Niža stresni hormon – kortizol,
- Poviša se raven oksitocina (vloga: pri nežnosti, želji po ljubkovanju in ljubljenju, objemanju, navezanosti, pri stimulaciji refleksa izločanja materinega mleka, nižja krvni tlak, strah, anksioznost, zmanjšuje nevroendokrini odziv na stres),
- Poviša se raven serotonina (vloga: prehranjevanje, spanje, reprodukcijske aktivnosti, kognicija, razpoloženje, anksioznost, hormon ljubezni in sreče)
- Zniža se raven vazopresina (vloga: navezanost, tesnoba (višje ravni)),
- Sprošča napetosti v našem telesu, nižja stres,
- Ščiti pred boleznimi, ki jih povzroča stres,
- Občutek povezanosti z drugimi, topline,
- Pomemben pri prijetnih čustvih (veselje, ljubezen, ugodje,...), odnosih z drugimi
- Tolažba ob prisotnosti neprijetnih čustev (žalost, strah, jeza,...),
- Manjša občutek osamljenosti, s tem pa se nižja nevarnost za upad imunskega sistema.

ZATO: NE POZABIMO NA OBJEM

- Objemimo naše najbližje
- Objemimo drevo
- Objemimo „pliške“, vzglavnik



ČUJEČNOST

IZZIV 4



Za 22 sekund se s hrbtom
nasloni na steno ali drevo.
Zapri oči. Kaj čutiš?
Ne misli, kaj čutiš, temveč
občuti, kaj čutiš.



Aplikacija: Izziv 22

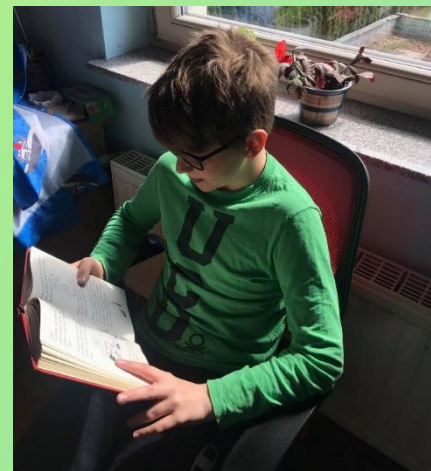
Program Prev., ter,... sofinancira MZ RS

NAČRTUJMO PRIHODNOST

- Kaj bo zame drugače po koncu karantene?
- Kaj bom spremenil/a v odnosih?
- Kaj bom spremenil/a v komunikaciji?
- Bom spremenil/a navade, življenjski stil?

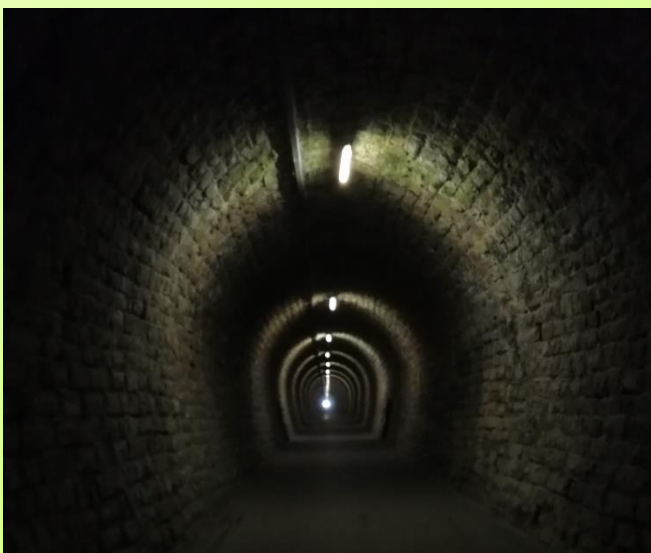
Vendar živimo v sedanjosti – kako želim to živeti že danes?

Že zjutraj razmislim o občutku, ki me bo spremljal ob koncu večera.



USMERIMO SE NA POZITIVNE VSEBINE

- Za kaj sem hvaležen/a?
- Kaj me kljub tem razmeram veseli?
- Sem prišel/a do kakšnega spoznanja?
- Sem osebnostno zrastel/a?
- Česa sem se naučil/a?



getting lost in the wilderness



Razmislimo o tem kaj nam je prinesla epidemija, karantena - npr. si večkrat povemo, da se imamo radi, da se pogrešamo, bolj cenimo telesni stik, dotik, objem, smo bolj ljubeči ipd.



Kaj bom naredil/a ali delal/a drugače, ko bo karantene konec?

STAY SAFE
STAY HOME
STAY HEALTHY

travelling off the beaten path

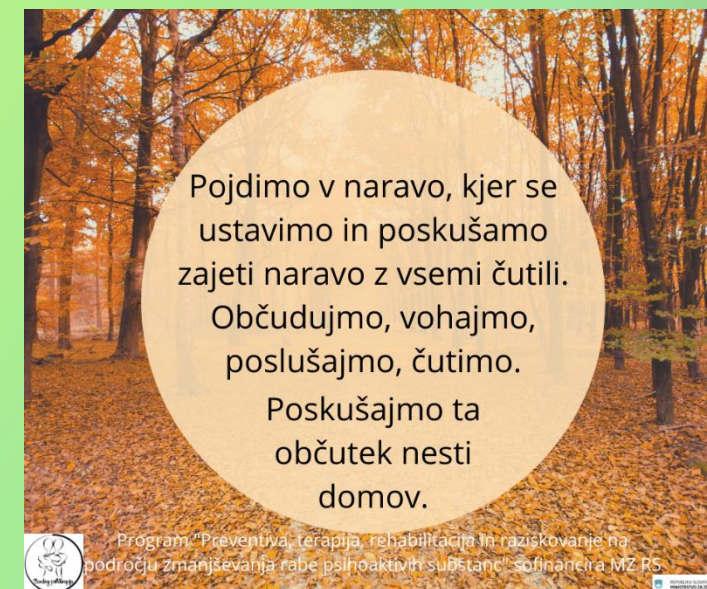
Program »Preventiva, terapija, rehabilitacija in raziskovanje na področju zmanjševanja rabe psihoaktivnih substanc« sofinancira MZ.

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Iščimo lepoto v malih,
vsakdanjih stvareh in dogodkih

SKRBIMO ZA TELESNO ZDRAVJE

- Pojdimo v naravo, če smo zdravi (znotraj svoje občine in če je to dovoljeno glede na navodila pristojnih služb)
- Vaje lahko delamo tudi v zaprtih prostorih -> ne pozabimo na zračenje
- Če imamo dovolj velik prostor npr. igraymo odbojko z balonom
- Primere treningov najdemo tudi na spletu (npr. <https://www.youtube.com/watch?v=PdBxtOhZy4A>
<https://www.youtube.com/watch?v=LoIG7LIU6a8>)



PSIHOLOŠKA POMOČ

V času epidemije se pogosteje srečujemo z občutki strahu, tesnobe, anksioznosti, jeze, nemoči in podobnimi občutki. Zaradi intenzivnejših družinskih, partnerskih in osebnih odnosov je s temi občutki še težje zdržati, če ne vemo kaj narediti z njimi.

Pomoč nudimo brezplačno – preko telefona ali maila.



Neža Blaži, dipl.biopsih.(UN)
Bonding psihoterapevtka
051/392-263
Neza.blazi@projektclovek.si
Tudi preko Skype-a, Zoom-a



Mateja Erce, mag.psih.
Bonding psihoterapevtka
041/748-053
Mateja.erce@bonding.si
Tudi preko Skype-a, Zoom-a



dr. Bogdan Polajner, univ. dipl. psih.
višji svetovalec MDDSZ, supervizor z licenco SZS
učiteljski psihoterapevt BPT modalitete
041/798-046
Bogdan.polajner@zbps.si

Združenje bonding psihoterapevtov Slovenije



Program »Preventiva, terapija, rehabilitacija in raziskovanje na področju zmanjševanja rabe psihoaktivnih substanc« sofinancira MZ.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

- Zdravstveni domovi (kontakti na <https://www.nijz.si/sl/strokovnjaki-s-podrocja-dusevnega-zdravja-v-casu-epidemije-koronavirusa-na-voljo-za-brezplacne>)

- Klic v duševni stiski ((01) 520-99-00) – 19.00-7.00

- Ozara Slovenija (lj@ozara.org) →

- med 8.00 in 14.00 na številko 070 550 703 (Tatjana)
- med 12.00 in 16.00 na številko 031 669 096 (Mojca)
- med 8.00 in 10.00 na številko 051 332 218 (Tanja)
- med 10.00 in 14.00 na številko 031 365 548 (Marko)

- Šent (www.sent.si)

- Svetovalnica Posvet (031 704 707) – 8.00-20.00

- Lunina vila (<https://luninavila.si/#krizna-podpora>) →

- Za mlade: Javni zavod Mladi zmaji

- (jerneja.munc@mladizmaji.si, 041 662 132) – 10.00-17.00

PON. - ČET.:	10.00 – 12.00	051-411-995
	15.00 – 17.00	031-564-967
PETEK:	9.00 – 11.00	041 283 742
	15.00 – 17.00	031 564 967
SOBOTA:	9.00 – 11.00	041 283 742
NEDELJA:	9.00 – 11.00	031 218 863
V PRIMERU HUJŠE STISKE!	24h/dan		031 665 266 svetovanje@luninavila.si

POMOČ PRI RAZNIH ZASVOJENOSTIH

- Združenje bonding psihoterapevtov Slovenije (<https://bonding.si>)
- Društvo Projekt Človek (<https://www.projektclovek.si>)
- Društvo Abstinent (<https://abstinent.si/>)
- Zavod Pelikan - Karitas (<https://pelikan.karitas.si>)
- Logout (<https://www.logout.si/sl>)
- Inštitut Vir (<http://www.institut-vir.si>)
- Društvo Stigma (<http://www.drustvo-stigma.si>)
- Združenje DrogArt (<http://www.drogart.org>)
- Program Izštekanj (<http://izstekani.net/>)
- Projekt SOPA (<https://www.sopa.si/>)

In še mnogo drugih, ki jih najdete npr. na: <https://www.infodroga.si/kam-po-nasvet/otroci-mladostniki-in-starsi/>



Facebook in Instagram

- Združenje bonding psihoterapevtov Slovenije
- Bonding psihoterapija #bondingpsihoterapija
- Psihosocialna podpora ob Koronavirusu #psihodezinfekcija

Druge uporabne povezave

- Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije

<https://www.gov.si/podrocja/zdravje/preventiva-in-skrb-za-zdravje/>



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

- Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti Republike Slovenije

<https://www.gov.si/podrocja/druzina-otroci-in-zakonska-zveza/>



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI

- Občina Ljubljana

<https://www.ljubljana.si/sl/mestna-obcina/mestna-uprava-mu-mol/oddelki/oddelek-za-predsolsko-vzgojo-in-izobrazevanje/razpisi/javni-razpis-za-sofinanciranje-preventivnih-programov-na-podrocju-razlicnih-vrst-zasvojenosti-v-mol-za-leto-2018-in-ali-od-leta-2018-do-leta-2020/>



Mestna občina
Ljubljana

METODE ZA KREPITEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA

- Globoko dihanje: <https://www.youtube.com/watch?v=bB9gauB3ggk>
- Štejemo od 100 nazaj po 3
- Iščemo rdeče predmete okoli sebe
- Primemo v roko predmet, zapremo oči in poskušamo predmet „preučiti“ -> kakšen je na otip, toplota, hrapavost, občutek, ki ga prebudi v nas ipd.
- Izvajamo relaksacijske metode (progresivna mišična relaksacija, vaja varnega kraja, meditacija gore ipd.) -> <https://bonding.si/objave-v-medijih>
- Vaje za sprostitev
- Meditacija
- Joga

VAJE



MAJHEN IZZIV za lepši vsakdan

Privoščimo si čuječ obrok ali zgolj čuječ sadež, kavo, čaj. Opazujemo naša pričakovanja glede okusa, vonja preden sploh začnemo z obredom pitja ali prehranjevanja, nato pa primerjamo našo zaznavo okusa in vonja ter naš notranji odziv. Ali se zaznava in odziv ujemata? Kakšna misel nam gre čez glavo, ko ugotovimo rezultat? Navdušenje? Razočaranje? Kaj drugega?



Program "Preventiva, terapija, rehabilitacija in raziskovanje na področju zmanjševanja rabe psihoaktivnih substanc" sofinancira Ministrstvo za zdravje RS

Več vaj najdete na: <https://bonding.si/2020/03/26/kako-prezivetici-cas-epidemije/>

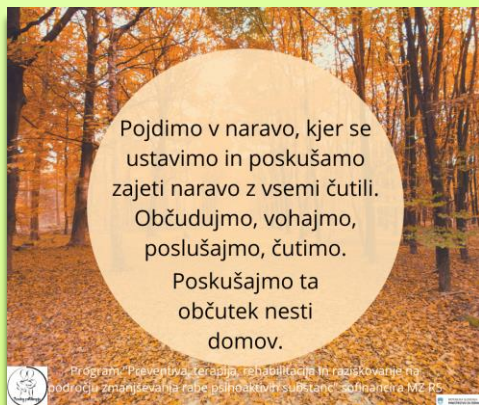
ČUJEČNOST IZZIV 16



Izberi ENO svojo lastnost ali stanje, ki bi ga rad/a izboljšal/a. 22 sekund na glas izgovarjaj JAZ SEM....(npr. pogumen/a, sočuten/a...). Naj seliš tvoja izbrana misel. JAZ SEM... Sliši, ne samo misli.

Aslikacija Iziv 22

Program "Prev., ter., rehab...." sofinancira MZ RS



Program "Preventiva, terapija, rehabilitacija in raziskovanje na področju zmanjševanja rabe psihoaktivnih substanc" sofinancira MZ RS

Poskušajmo vsaj 1 minuto migati z boki kot da plešemo brez glasbe. Če nam je brez glasbe težko, poskusimo z glasbo. Pomembno je, da čim bolj premigamo boke, zato poskusimo migati na čim več načinov.

Program "Preventiva, terapija, rehabilitacija in raziskovanje na področju zmanjševanja rabe psihoaktivnih substanc" sofinancira MZ RS.



IZBOLJŠAJMO RAZPOLOŽENJE! DAN 5



Noge postavimo v širino ramen, roke iztegnemo in se poskušamo dotakniti s prsti roke za hrbtom. Držimo 10 sekund, nato damo roke v bok in se začnemo pozibavati. Nato damo glavo gor ter 3x zavezamo. Z rokami narišemo 10 velikih krogov zraven pa globoko dihamo ter si zabrudamo kako veselo pesem, ki nas dvigne.

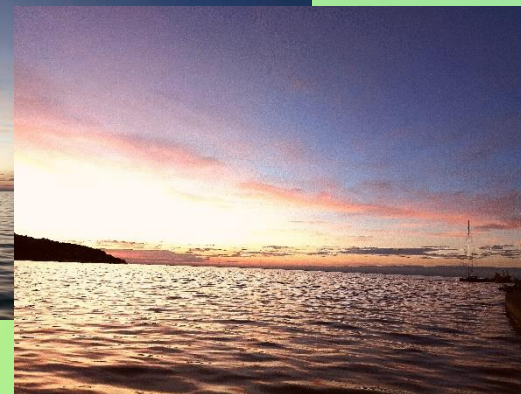
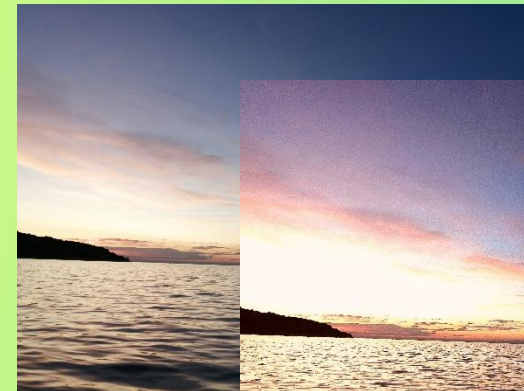
Program "Prev., ter., rehab...." sofinancira MZ RS

USTVARJALNOST

**„Če ne bi ustvarjal, bi
znorel!“**



Neznani avtor



ANIMACIJSKE DEJAVNOSTI

Pobrs kajmo po omarah: katere igre imamo doma.

Ideje za prosti čas:

- Človek ne jezi se
- Catan, Monopoli, Twister, The mind, ...,
- Sestavljanke
- Igre s kartami
- Legokocke
- Zamenjajmo vloge – otroci so starši in starši so otroci,
- Igrajmo vloge – imamo živalski vrt (vsak je ena žival)
- Uporabimo domišljijo – npr. gremo na izlet – določimo kam gremo, vsak opiše kaj vidi skozi okno, kako je, ko pridemo na cilj ipd.
- Ideja za praznovanje otrokovega rojstnega dne:

<https://www.youtube.com/watch?v=EY-YzRWO4mQ>



Rojstni dan s Silo Tačke na patrolji

Ideje kaj početi skupaj z otroki:

- Pobarvanke, ki jih najdemo na spletu (<http://www.pobarvanke.com/>)
- 3D živali -> možno na telefonu – v Google vpišemo žival (včasih potrebno v angleščini), podrsamo po zaslonu proti navzdol in kliknemo na ogled v 3D
- Origami (<https://www.youtube.com/watch?v=9lUAN-5ntvA>)
- Skupaj se učimo kuhati, pospravljati, vrtičkati,...
- Vzgajamo rastline (npr. kalčke, mikrozelenjavo)
- Obiščimo virtualno razstavo (<https://www.nms.si/si/razstave/virtualne-razstave>)
- Naredimo gledališko igro, skeč,...



- Preberimo e-pravljice, e- knjige (<https://www.emka.si/catalog/show/brezpla%C4%8Dne+eknjige/68>),
- Naučimo se čarovniških trikov
- Karaoke
- Uredimo družinski album
- Izdelajmo inštrumen
(<https://www.youtube.com/watch?v=2HboAKWhxB8>)
- Izdelajmo avtomobilčke
(<https://www.youtube.com/watch?v=Jq8oJM0aM9M>)
- Izdelajmo nakit
(<https://www.youtube.com/watch?v=dhsnE7Zwwnc>)



- Izdelajmo trgovino – iz reklam izrežimo izdelke, jih postavimo na police in naj se nakupovanje začne (psst: ne pozabimo na prodajalko!)
- Izdelava mask in nato ples v maskah
- Pomešajmo pare nogavic med seboj in se tekmujmo kdo bo našel največ parov
- Postavimo trdnjavo iz odej
- Iskanje zakladov (skrijemo igrače, bombone,...), pri vsakem je skrit tudi namig na lokacijo naslednjega zaklada
- Z igračami (punčke, fantje,...) pripravimo modno revijo
- Vsi skupaj se igravimo skrivalnice
- Kosilo spremenimo v piknik – pogrnimo tla v dnevni sobi,
- Trening – vsaka oseba je en dan na vrsti, da vodi trening. Uporabimo različne sobe, pripomočke, ki jih imamo doma,...,

HUMOR

Kdo pozna več šal na določeno tematiko, npr. na koronavirus in karanteno?

- **Medved**

Nikoli si nisem mislila, da bo prišel čas, ko me bo med sprehodom po gozdu bolj strah, da srečam človeka, kot pa medveda.

- **Žena**

Zdaj, ko ne smem po gostilnah, sem malo poklepetal z ženo. Vam povem prav prijetna ženska!

- **Slabše**

Lahko bi bilo še slabše! Lahko bi se zgodilo pred 15 leti... zaprti v hiši z Nokio 3310, na voljo 50 SMS in 10 ur za klice.

- **Gostilne**

Ko se gostilne ponovno odprejo – ne pozabit, da so nam zaprli vrata, ko nam je bilo najtežje!

- **Leta 2020**

Leta 1990 smo mislili, da bomo leta 2020 imeli leteče avte ... se pa učimo roke umivat ...

- **Položnice**

Koliko časa koronavirus preživi na položnicah? Jaz jih bom pustil kakšen mesec v karanteni za ziher.

- **Striženje**

Samoizolacijski nasvet: Sami se ostrižite. To vas bo še dodatno motiviralo, da ne boste upali iz hiše še vsaj kakšen teden.

- **Tuširanje**

Že kdo ve, če se že lahko tuširamo ali si še vedno samo umivamo roke?

- **Ordinacija**

Sestra pride iz ordinacije v čakalnico: Zaradi tajnosti podatkov vas ne smem klicati po imenih. Kdor ima koronavirus, naj gre naprej.

- **Sobno kolo**

A ima kdo sobno kolo za prodat? Rabim ga nujno za v službo!

- **Peter**

"Peter ima 42 sličic in babica mu jih je kupila še 27. Koliko ima Peter skupaj vseh sličic?"

"Otroci, ne nasedajte tem fintam! To je zavajajoče vprašanje, saj babica ne sme nikamor iz hiše! Tako da je pravi odgovor 42!".

- **Rešujem svet!**
Mama mi je ves čas govorila, da ne bo nič iz mene, če bom cele dneve poležaval v postelji. A pogledajte me sedaj ... rešujem svet!
- **Maske**
Došli smo iz supermarketa, skinuli maske...Gledam, žena nije moja...
- **Prošnja za nasvet**
Ata in mama se ločujeta. S kom naj ostanem? Matej, 41 let.
- **Krizni štab**
Obvestilo iz kriznega štaba: Vsi pari, ki bodo čez 9 mesecev zibali, bodo denarno kaznovani zaradi nespoštovanja razdalje 2 m!
- **Karakter**
Sam sm pa kr karakter... Že cel tedn nisem šou u gostilno.
- **Corona in Gripa**
Gresta Corona in Gripa na kavo. Gripa se pritožuje: »Nobenega dela nimam!« Pravi Corona: »Ja seveda, saj nimaš pravega marketinga.«
- **#ostanidoma**
Kratko sporočilo poštarju, ki mi nosi položnice: #ostanidoma

- **Jutrišnji izlet**

8.30 uri odhod iz kopalnice

Prihod v kuhinjo, kjer bomo zajtrkovali

Po zajtrku obiščemo različne sobe

Potem delavnica čiščenja

13.00 popoldne kosilo v kuhinji

14.00 popoldne siesta na kavču

Potem obiščemo dnevno sobo, kjer nas čakajo čaj in piškoti

Prosti čas na voljo za obisk hodnikov apartmaja

Povratak ob 18.00 uri

Srečno pot in lepo se imejte!

- **Električar**

Če ne poslušate nasvet zdravnika, poslušajte vsaj nasvet električarja. "Bolje izolacija kot ozemljitev!"

- **Izolacija**

Šesti dan izolacije z možem... Rekla sm mu: »dej pejt nekam vn, bom ti jst kazen plačala!«

- **Chuck Norris dobil korona virus**

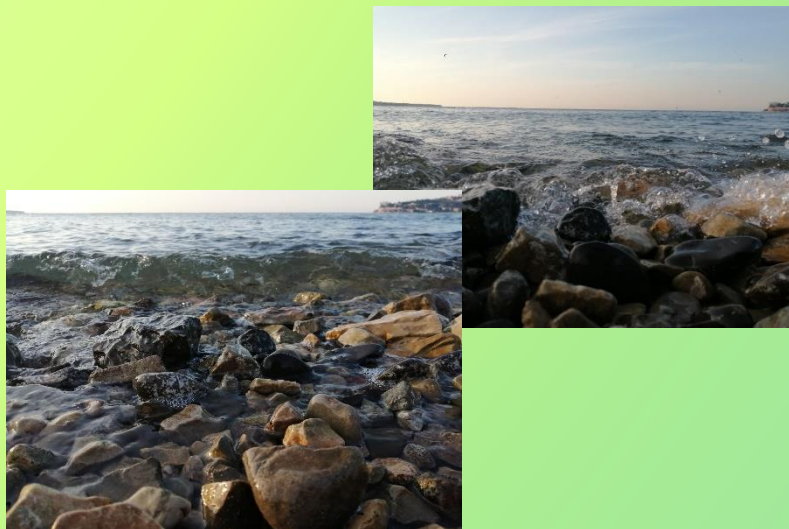
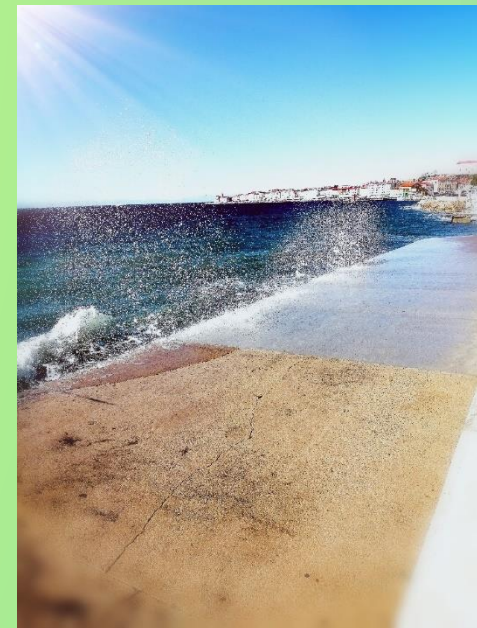
Baje je Chuck Norris dobil korona virus. Virusu so nato odredili dva tedna karantene.

- **Šola**
Če otroci v šoli motijo proces, jih pošljejo domov. Ali sedaj velja, da jih lahko, če motijo delovni proces, pošljem v šolo?
- **Policija svetuje**
Policija svetuje: v avtu na vidnem mestu ne puščajte vrednejših stvari kot so konzerve, makaroni, toaletni papir,...
- **Oglas**
Oglas: »mlad simpatičen fant, založen z makaroni, oljem, kvasom, išče dekle, ki ima večjo zalogo WC papirja«.
- **Poroka**
Pozor!!! Vsi vi, ki ste se hoteli poročiti te dneve!! Življenje vam daje drugo priložnost.
- **Šov**
Pri nas doma je kot na šovu kmetija. Delamo, se smejemo, kregamo... Danes bom ženo nominiral, da zapusti objekt!
- **Nasvet**
Nasvet za čas karantene: vsak drugi dan probajte kavbojke, ker trenirka in pižama dajeta vtis, da je vse ok.

- **Dežurna gostilna**
Če že imamo dežurne lekarne, trgovine zobozdravnike, pasje trgovine itd... Zakaj nimamo še dežurne gostilne?
- **Moj pes**
Imam sosedo, ki se pogovarja s svojim mačkom, kot da bi jo ta razumel. Ko sem to povedal svojemu psu, sva skoraj umrla od smeha.
- **Tihotapljenje**
Policija je prijela dva migranta, ki sta tihotapila pet Slovencev med občinami.
- **Kateri pes je primeren za karanteno?**
Pitbul Interier.

RAZVOJ

- Odkrivajmo nove stvari, hobije
- Fotografirajmo, osvojimo program za urejanje slik
- Učimo se česa novega (računalniški program, tuj jezik, drugačna priprava hrane, večerne animacijske igre z družino,...)



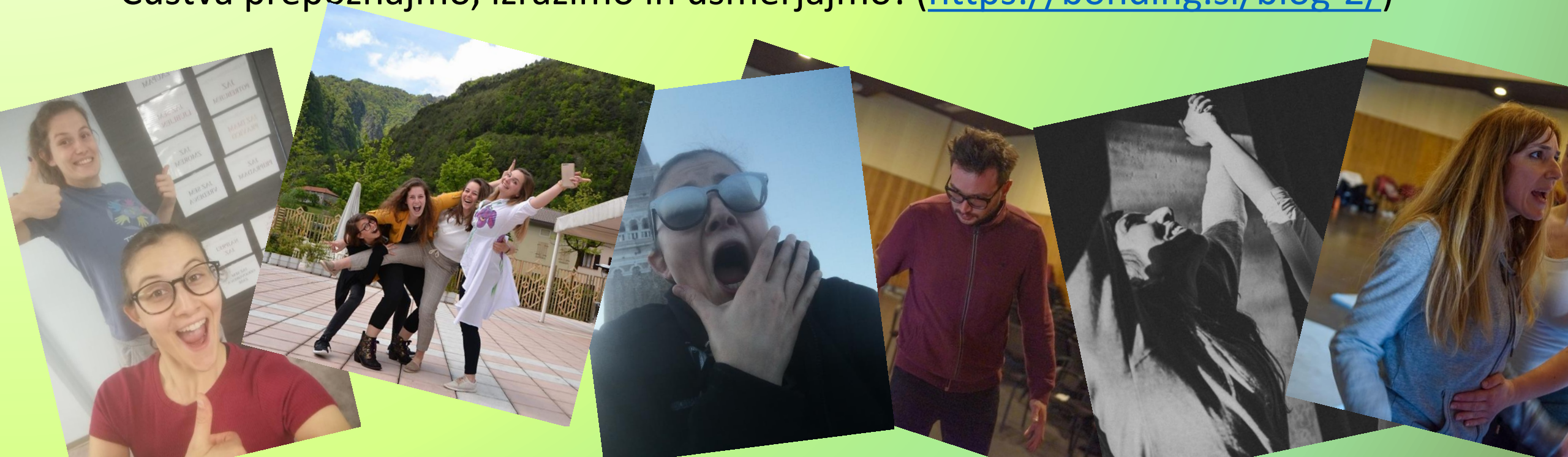
ROČNE SPRETNOSTI



NE ZANIKAJMO, NE POTLAČUJMO ČUSTEV

Čustva nam dajejo pomembne informacije -> vsako čustvo ima svojo funkcijo (strah omogoča preživetje, z jezo odstranimo ovire, žalost nam pomaga pri poslavljanju ipd.

Čustva prepoznavajmo, izrazimo in usmerjajmo! (<https://bonding.si/blog-2/>)



NAPETOST JE POD KONTROLO

Ko smo napeti, si poiščemo svoj kotiček,... in se pomirimo:

- Glasba: gibajmo se po glasbi (tudi če ni videti lično), napetost izrazimo z glasom („aaa“)
- Dihalne vaje
- Humor
- Več na: <https://bonding.si/obvestila-prispevki-clanki-v-casu-epidemije/>

„Strah me je!“
„Ne morem več!“
„Preveč je vsega!“
„V slabi koži sem!“

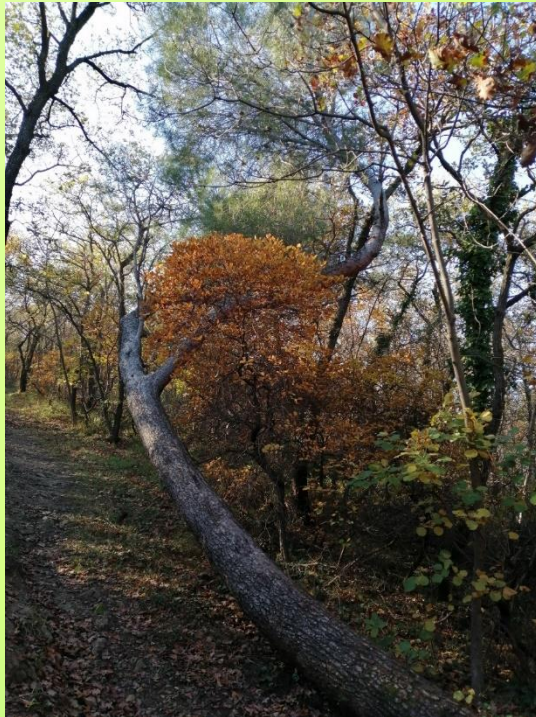
VSE TO JE NORMALNO!

KAKO RAVNAMO, KO JE NEPRIJETNIH ČUSTEV PREVEČ?

- Globoko dihanje: <https://www.youtube.com/watch?v=bB9gauB3ggk>
- Štejemo od 100 nazaj po 3
- Iščemo rdeče predmete okoli sebe
- Primemo v roko predmet, zapremo oči in poskušamo predmet „preučiti“ -> kakšen je na otip, toplota, hrapavost, občutek, ki ga prebudi v nas ipd.
- Izvajamo relaksacijske metode (progresivna mišična relaksacija, vaja varnega kraja, meditacija gore ipd.) -> <https://bonding.si/objave-v-medijih/>
- Športna aktivnost, ki jo lahko izvajamo v notranjih prostorih -> intenzivno se preznojimo (telesna aktivnost, preznojiti se = eden najboljših „anti-stresov“)

ZAUPAJMO VASE

- Jaz to zmorem!
- Če se zmore drevo prilagoditi situaciji, se zmorem tudi jaz!



*V redu je
- da nisem -
vedno v redu.*



Nudimo pomoč!



NE POZABIMO:

- Če se le da, ostanimo doma!
- Ne družimo se z ljudmi izven našega doma.
- Ven gremo samo, če smo zdravi.
- Če srečamo koga, ohranimo razdaljo vsaj 2 metrov, se ne rokujemo.
- Pogosto umivamo roke vsaj 20 sekund in jih razkužujemo.
- Razkužujemo površine (kljuge, mobilne telefone, pipe, tipkovnice,...),
- Vsaj 3-krat dnevno zračimo prostore,
- Prehranjujemo se zdravo, dovolj spimo.

VIRI IN LITERATURA

- Spletna stran Združenje bonding psihoterapevtov Slovenije:
<https://bonding.si/>
- Anderson, G. O. (2010). Loneliness among older adults: A national survey of adults 45+. Washington, DC: AARP Research.
- Cohen, S., Mermelstein, R., Kamarck, T. in Hoberman, H. M. (1985). Measuring the functional components of social support. In *Social support: Theory, research and applications* (pp. 73-94). Springer, Dordrecht.
- Heinrichs, M., von Dawans, B. in Domes, G. (2009). Oxytocin, vasopressin, and human social behavior. *Frontiers in neuroendocrinology*, 30(4), 548-557.
- Mössner, R. in Lesch, K. P. (1998). Role of serotonin in the immune system and in neuroimmune interactions. *Brain, behavior, and immunity*, 12(4), 249-271.
- Packheiser, J., Rook, N., Dursun, Z., Mesenhöller, J., Wenglorz, A., Güntürkün, O. in Ocklenburg, S. (2019). Embracing your emotions: affective state impacts lateralisation of human embraces. *Psychological Research*, 83(1), 26-36.
- Ravšelj, N. (2015). *Biopsihološke utemeljitve bonding psihoterapevtske modalitete: zaključna naloga* (Doctoral dissertation, Univerza na Primorskem, Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije).