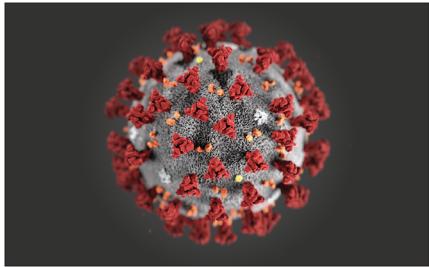




Policia e Kosovës
Policija Kosova
Kosovo Police
Direkcije Zdravstvenih Službi

CORONA VIRUS I MENTALNO ZDRAVLJE





CORONA VIRUS I MENTALNO ZDRAVLJE

Za vreme pandemije korona virusa, potrebno je da se fokusiramo na mentalno zdravlje, takođe i na fizičko zdravlje.

Trenutno svet je u stresnom stanju. Pandemija korona virusa nateralala je ljude na kupovinu od panike, bilo to hrana, lekovi, održavanju higijene i čišćenju.

Istraživanje na društvenim mrežama, portalima ili drugim oblicima traženja novih informacija o tome kako da se zaštiti od infekcije i brinuti se o tome koga bismo mogli sresti i kako odbiti.

Ovo je previše za prevazilaženje za kratko vreme i privili spoljašnjih uticaja je ogroman.

Ljudi koji nikada nisu imali problema sa psihičkim zdravljem odjednom imaju problema sa spavanjem, uz redovnu ishranu, koncentraciju i istovremeno u normalnom svakodnevnom životu.

Oni koji suranije patili od anksioznosti ili poremećaja fiksiranih ideja i

ponavljamajućeg ponašanja, negativan uticaj informacija o verovatnoći infekcije korona virusom i druge informacije vezane za virus pogoršale su njihove simptome.

Održavanje emocionalnog i psihološkog zdravlja

Da li bi pojedinac morao biti zabrinut i doživljava stres, anksioznost i paniku zbog vesti koje se odnose na korona virus i štetu prouzrokovano širenjem virusa?



Odgovor je da, kao i na mnoge druge stvari moramo imati prihvatljiv i oprezan odgovor na situacije sa kojima se suočavamo u poslednje vreme.

Sada, više nego ikad, moramo održavati mentalno zdravlje i učiniti ga što funkcionalnim u odnosu na situaciju sa kojom se suočavamo.

Drugi problem je brzina kojom se šire vesti o virusu korona i koliko brzo se te informacije menjanju. Ali još gore je količina „lažnih vesti“ koje kruže.

Ljudsko je osećati potrebu da budete informisani: niko ne želi da rizikuje da se zarazi ovom bolešću.

Neizvesnost i osećaj nedostatka kontrole su pozadina anksioznosti. Očekuje se da će se nešto dogoditi dok sama produbi anksioznost.

Dodatni problem su novi protokoli za pranje ruke i ne diranje lica, izmedju ostalog, može pogoršati stanje nekih ljudi sa poremećajem fiksacije i ponavljačkim ponašanjem.

Ljudi sa poremećajem fiksacije i ponavljačkim ponašanjem već redovno čiste stvari kao što su rukavice vrata, kuhinju i kupatilo izazova i izazova. Ovo možda ne zvuči previše loše, ali kada sve to dugo traje stvara probleme u svakodnevnom funkcionisanju, ostavljajući po strani dnevne obaveze i obaveze u porodici, poslu i drugde.

Koji su koraci u smanjenju verovatnoće da COVID-19 negativno utica na naše mentalno zdravlje?

Ograničite čitanje vesti

Svi želimo da budemo u tokovima, ali treba nam predah –posebno od onoga što se sada dogadja.

Ograničite vreme koje provodite u društvenim medijima gledajući vesti. Ovo će vam pružiti prostor za druge stvari. Morate biti strogi u smanjenju vremena za vesti o COVID -19, to neće biti lako.

Vežbajte kod kuće

Poznato je da vežbanje deluje dobro na mentalnom zdravlju, tako je i sada.

Čak i ako ste zatvoreni u svom domu, još uvek možete prošetati vrtom, popločanim dvorištem, penjati se stepenicama ili čak raditi „stolicu aerobika“- vežbe za ljudе sa manje pokretljivosti, koje se mogu raditi dok sedite u stolice, uz omiljenu muziku.

Izadjite na svež vazduh



Ograničavanje kretanja na otvorenim prostorima poput parkova i javnih mesta ne znači da se ne može koristi bilo koje drugo okruženje, na primer ako živate u kući sa dvorištem, koristite dvorište za svež vazduh, ako živate u kolektivnom stanovanju izadjite na balkon da biste dobili svež vazduh. Čist vazduh pomaže u smanjenju simptoma i lečenju anksioznosti i poremećaja raspoloženja. Pokušajte da ne gledate u telefon.

Ograničite vreme briga

Ako se uhvatite kako ponavljate radnje iz straha da vas virus Korona





neće dodirnuti, ograničite koliko vremena perete ruke i čistite površine. Ograničite „vreme brige“ na određeni sat svakog dana, a zatim pokušajte da ne razmišljate o ostaku dana.

Osećajte se i razmišljajte na pozitivan način

Iznad svega, nemojte prestati da osećate da nećete biti pogodjeni virusom i da većina ljudi koji su zaraženi virusom Korona ima blage simptome i potpuno se oporavi.

Pokušajte da na stvari gledate uvek pozitivno, to ima dobar uticaj na održavanje metalnog zdravlja, smanjenja uticaja stresa, anksioznosti, panike, ponavlajućeg ponašanja i fiksiranih ideja u borbi protiv virusa. Kad god imate priliku da porazgovarate sa osobom za koju smatrate da je bliska i pouzdana,

potrudite se da razgovarate o životu, prednostima života, doprinosu koji možete dati bilo kojem izazovu sa kojim se možemo suočiti na našem svakodnevnom putovanju.

Pridržavajte se preporukama odgovarajućih zdravstvenih organa i zdravstvenih radnika za održavanje i sprečavanje korone bolesti.

I poslednje, ali ne najmanje bitno da verujte u boga, molite se za život, zahvalite se za svaki dan koji živate, ponosite se na svoj doprinos, setite se da takodje imamo odgovornost prema ljudima oko nas, kao što su supružnik roditelji, deca, braća, i sestre, kolege i mnogi ljudi sa kojima smo okruženi.

***Prepared by
Health Services***

Autor: Arton ADEMI-Psiholog

Dizajn: Çajup KAJTAZI