

STRAH IN NJEGOVA (NE)KORISTNOST

1. Strah je **NORMALEN ODZIV** na realno nevarno situacijo, občutijo ga tudi najbolj pogumni med nami. Strah je v nevarni situaciji zelo **KORISTNO ČUSTVO**, saj nas motivira, da se z njo spopademo (se npr. držimo osnovnih higienskih ukrepov in samoizolacije), torej, ne ustrašimo se lastnega strahu in ne obsojajmo tistih, ki jih je strah!
2. Strah postane **PRETIRAN IN NEKORISTEN**, ko ga spremljajo negativne, bodisi neresnične, bodisi nekoristne misli, ki jih imenujemo miselne napake.
3. Najpogostejša miselna napaka, ki se nekaterim v času epidemije vsiljuje v misli je **KATASTROFIRANJE** – pričakovanje najslabšega možnega izida («Vse je brez veze, itak bomo vsi umrli»).
4. Miselne napake vodijo v pretiran strah, ta pa v **PANIKO**, ki pri ljudeh sproži **NEUČINKOVITA VEDENJA** (pretirana opreznost, kot je nenehno iskanje informacij, neučinkovito preživet čas, abnormno kopičenje hrane, preveč pogovorov o virusu,...).
5. Pretiran strah in panika lahko vplivata na **SLABŠANJE IMUNSKEGA SISTEMA**.

KAJ NAREDITI S STRAHOM

1. Dovolite si **OBČUTITI STRAH**, a določite krajši del dneva (npr. 15 minut), ko se boste ukvarjali s skrbmi, povezanih z koronavirusom, nato jih zavestno **PREKINITE S PREUSMERITVIJO**.
2. Držite se osnovnih higienskih ukrepov, izogibajte se druženju, skrbite za zdravo prehrano, telesno aktivnost in zadostno mero spanca; s tem boste morda uspeli **VSAJ DELOMA VPLIVATI NA ZMANJŠANJE STRAHU** (občutek kontrole nad življenjem).
3. **SPREJMI TE DEJSTVO**, da več kot omenjenega v borbi s koronavirusom ne morete storiti in skušajte **PREPOZNATI KATASTROFIČNE MISLI**, ki bodo vaš strah samo povečale ter vplivale na vaše razpoloženje in imunski sistem.
4. **IZOGIBAJTE** se branju **KATASTROFIČNIH ZAPISOV** po elektronskih medijih, ki jih niso zapisali strokovnjaki.
5. Če vam katastrofične misli nikakor ne dajo miru, jih poskusite odgnati s **PREUSMERJANJE POZORNOSTI NA PRIJETNE AKTIVNOSTI** (npr. učenje nove ročne spretnosti, gledanje dokumentarcev, filmov, gibanje, branje knjig, učenje kuhanja, navezovanje stikov s prijatelji preko socialnih omrežij, ipd.)
6. **ORGANIZIRAJTE SI ČAS**: naredite si dnevni urnik, ki bo vključeval obveznosti (delo za službo) ter sproščujoče aktivnosti
7. Gibanje zmanjšuje tesnobo, zato se **GIBAJTE** (telovadite doma, tecite, hodite, kolesarite na prostem, a ne v stiku z drugimi ljudmi)
8. **KOMUNICIRAJTE** o tem, kar vas skrbi. Občutek, da nismo sami in da si svoje skrbi lahko podelimo, pomaga k **ZNIŽEVANJU TESNOBNOSTI**.
9. Vadite katero od **TEHNIK SPROŠČANJA** (npr. globoko trebušno dihanje, progresivna mišična relaksacija, avtogeni trening).

POGOVOR POMAGA;) VSI SMO SAMO LJUDJE!