

# Kaj nam lahko pomaga pri obvladovanju krizne situacije?

Krizna situacija zamaja temelje našega delovanja in pomembno vpliva na naše duševno zdravje. Ljudje se s krizno situacijo soočamo različno hitro in na različne načine, zato je pomembno, da smo v vseh obdobjih krizne situacije do sebe in drugih strpni, sprejemajoči in potrpežljivi. Čeprav se nam kdaj zgodi, da se s situacijo težje spoprimemo, se velja spomniti, da smo ljudje zelo prožni in prilagodljivi ter skupaj sposobni premagati mnoge izzive.

Spodnja tabela prikazuje nekaj načinov spoprijemanja, nekaterim se je bolje izogniti in s tem preprečiti neugodne posledice, nekateri načini pa so nam v pomoč. Spodaj navedeni primeri so lahko izhodišče za lasten razmislek in izbiranje tistih načinov, ki vodijo k pozitivnim spremembam.

## Kaj POMAGA?

- Imeti v mislih, da je krizna situacija obdobje, ki bo minilo;
- imeti v mislih, da v krizni situaciji nismo sami;
- pogovor;
- izražanje občutkov;
- biti v pomoč in podporo drugim;
- vzpostavitev nove dnevne rutine;
- zadostna količina spanja in počitka;
- zdravo prehranjevanje;
- skrb za telesno aktivnost (sprehod, telovadba ...);
- umestitev prijetnih aktivnosti med dnevne aktivnosti (glasba, branje ...);
- preživljanje časa v naravi;
- izvajanje tehnik sproščanja (dihalne vaje, meditacija, poslušanje glasbe);
- pisanje dnevnika;
- usmerjanje pozornosti na pozitivne vidike (npr. o tem, kaj pozitivnega lahko najdemo v dnevu);
- osredotočenost na tisto, kar lahko naredimo tukaj in sedaj za boljše spoprijemanje s situacijo;
- usmerjenost na rešitve in ne na probleme;
- uporaba veščin, s katerimi smo se že v preteklosti uspešno spoprijemali z izzivi in stresnimi situacijami;
- vzpostavljanje strpnega in sprejemajočega odnosa do sebe in drugih;
- pridobivanje koristnih informacij iz zanesljivih virov;
- iskanje strokovne pomoči\*, v kolikor je stiska huda.

## Kaj NE pomaga?

- Prekomerno spremljanje novic o krizni situaciji;
- usmerjanje pozornosti na možne negativne izide v prihodnosti;
- zapiranje vase;
- potlačevanje negativnih občutkov;
- negativna naravnost, kritiziranje, negativne misli;
- nasilje ali konflikti;
- obtoževanje drugih oseb;
- pitje alkohola in uporaba drugih drog;
- prenašanje ali izpuščanje obrokov;
- opuščanje skrbi zase in prijetnih aktivnosti;
- prekomerna uporaba digitalnih tehnologij (televizija, družbena omrežja, videoigre ...).

