

Priporočila glede vedenjske aktivacije v kriznih razmerah (npr. pandemija covid-19)

(Beck in Maddox, 2020 , Egan, 2020 in ZKPS, 2020)

Vedite se samozaščitno	<ul style="list-style-type: none"> • Uporabite svoje skrbi kot motivacijo za usmeritev v primerne aktivnosti, s katerimi se glede na priporočila strokovnjakov lahko <u>zaščitite pred virusom COVID-19</u>. • <u>Izogibajte se pogostemu spremljanju simptomov</u> bolezni, saj se zaradi tega lahko počutite slabše. V kolikor pri sebi opazite simptome bolezni, se <u>ravnajte po priporočilih in navodilih osebnega zdravnika</u>, ki ga najprej pokličete po telefonu. • V kolikor potrebujete <u>pomoč</u> (glede fizičnih, psihičnih, socialnih ali drugih težav), jo poiščite. • <u>Spremljajte ukrepe vlade</u> glede fizičnega distanciranja, uporabe varovalne opreme, prehajanja med občinami itd. Informacije o koronavirusu preverjajte pri verodostojnih virih (npr.: www.nijz.si). Pre pogosto spremljanje novic lahko poslabša vaše počutje. Razmislite o <u>omejitvi preverjanja novice</u> (npr. do trikrat dnevno).
Ohranite zdrav življenjski stil	<ul style="list-style-type: none"> • Dobro poskrbite zase in za svoje zdravje (higiena, jemanje zdravil, itd.). Ne vnašajte sprememb v vaš <u>cikel spanja</u>. Vstajajte in hodite spat ob rednih urah. • <u>Prehranjajte se zdravo</u> z rednimi časi za obroke. Izogibajte se prigrizkom, nezdravi prehrani, izogibajte se pretirani uporabi alkohola in kofeina ter početju drugih stvari, ki bi jih kasneje lahko obžalovali (npr. pretirano nakupovanje po spletu). • Poskrbite za <u>primerno količino gibanja</u>. Med gibanjem se sproščajo endorfini, zaradi katerih se po telovadbi počutite boljše. Hkrati pa se med gibanjem presnovi tudi nekaj adrenalina, zaradi katerega se sicer lahko počutite tesnobno.
Skrbite za ravnovesje aktivnosti	<ul style="list-style-type: none"> • Načrtujte <u>različne aktivnosti, ki vam nudijo zadovoljstvo, občutek uspeha in tudi povezanosti z drugimi</u>. Ob koncu tedna pregledajte svoje dneve in ugotovite, katere dni ste bili bolj zadovoljni in kaj ste takrat počeli. Česa bi torej v naslednjem tednu želeli početi več? • Preverite svoje <u>urednote</u> - kaj je tisto, kar vam je v življenju pomembno? Kako lahko elemente tega vnesete v svoj vsakdan? • Zaradi omejitev boste morali razmisliti o novih načinih izvajanja določenih aktivnosti. Pri tem si lahko pomagate s tehniko reševanja problemov. Čeprav se zaradi fizičnega distanciranja ne moremo družiti fizično, pa lahko vseeno stik z ljubljenimi osebami ohranjamo s pomočjo telekomunikacijskih sredstev. • Poskrbite za prosti čas in sproščujoče aktivnosti (tudi različne tehnike sproščanja, družabne igre, ustvarjalne dejavnosti,...).
Pomoč drugim	<ul style="list-style-type: none"> • Tovrstne aktivnosti blagodejno vplivajo na počutje. • Pomagajte lahko družinskim članom, prijateljem ali sosedom (če le lahko zapustite vaše bivališče). Veliko stvari se lahko izvede tudi ob upoštevanju fizičnega distanciranja.

Prevedeno in prirejeno po:

Beck, J. S. in Maddox, L. (2020, 10.5.). *How can CBT for depression help us during self-isolation and physical distancing?* British Association for Behavioural and Cognitive Psychotherapies. Pridobljeno s: <https://www.babcp.com/Therapists/COVID-19/CBT-treatments-for-depression>

Egan, S. (2020, 27.3). *Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Strategies to Improve Mental Health during the COVID-19 Pandemic*. World Confederation of Cognitive and behavioural Therapies. Pridobljeno s: <https://www.wccbt.org/Downloads/GBT%20to%20improve%20mental%20health%20during%20the%20COVID-19%20pandemic.pdf>

Zbornica kliničnih psihologov (2020, 15.3.). *Vedite se varno, prekinite fizične stike z drugimi ljudmi ter kljub temu ohranite medsebojno povezanost in skrb za sočloveka*. Pridobljeno s: <http://klinikna-psihologija.si/wp-content/uploads/2020/03/klinicni-psihologi-mediji-covid-spletna-stran.pdf>