

# Kako preživjeti izolaciju i sačuvati zdravu glavu ☺



Zdenka Lončarić  
pedagoginja  
Ivana Mađarić, psihologinja

# Nastavite s uobičajenom dnevnom rutinom

Napravite si raspored:

- buđenje i odlazak na spavanje (svaki dan u približno isto vrijeme)
- doručak, ručak i večera (svaki dan u približno isto vrijeme)
- rješavanje školskih obaveza na vrijeme
- kućanski poslovi
- aktivnosti za sebe

*Ostajanje u rutini nas smiruje i stvara nam osjećaj predvidivosti i sigurnosti u situacijama kada nam se čini da nemamo kontrolu.*



Ustanite i obucite se kao da ćete izaći iz kuće

- na taj ćete način spriječiti ostajanje u krevetu cijeli dan.



Ako imate kućne ljubimce družite se s njima

- oni nas smiruju.



Koliko god možete pokušajte  
svoj prostor održavati čistim -  
možete sortirati stvari i  
odbaciti višak  
- osjećat ćete se ispunjenije.

# Održavajte socijalne kontakte na daljinu

Iako nam je preporučena fizička distanca, ona socijalna nikako nije preporučljiva.

Fizička izolacija ne znači da se ne treba družiti, brinuti za druge, razgovarati, dijeliti svoje brige, ali i male uspjehe i trenutke sreće.

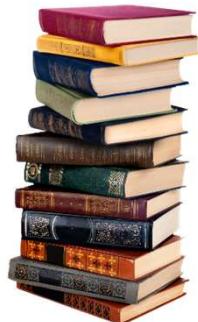


**Savjet:** Kada imate online druženje korisno bi bilo pokušati što manje razgovarati o situaciji s korona virusom. Upravo će vam trenuci odmaka u kojima ste se smijali i pričali o nekim drugim stvarima biti blagotvorne.

# Okupirajte svoj dan smislenim aktivnostima koje vas raduju

Iskoristite ovo vrijeme za stvari koje niste dugo radili jer niste stigli ili ste oduvijek željeli, ali niste našli vremena:

crtajte  
pjevajte  
svirajte  
kuhajte



družite se s članovima OBitelji ☺

pecite kolače  
čitajte knjige  
kartajte  
vježbajte



pogledajte seriju  
upišite online tečaj  
[\(besplatni s prestižnih  
fakulteta\)](#)  
posjetite muzej ili  
kazalište [\(besplatne  
online ture i predstave\)](#)

## Izbjegavajte konflikte

Samoizolacija s članovima obitelji može smanjiti osjećaj usamljenosti, ali istovremeno može predstavljati i druge izazove – povećava se mogućnost prepirki.

Mogu nam ići na živce čak i oni koje volimo i koji su nam dragi, osobito kada smo dovoljno dugo s njima u istom prostoru.



Korisno je udaljavanje od ljudi (pa makar u toalet) na barem 15-tak minuta nakon kojih se obično razlog za svađu više ne čini toliko važan.



**Dajte jedni drugima mesta i vremena.** Dobra ravnoteža odvojenog i zajedničkog vremena je neophodna – uz malo dogovora i organizacije može se provesti i u skućenom prostoru.

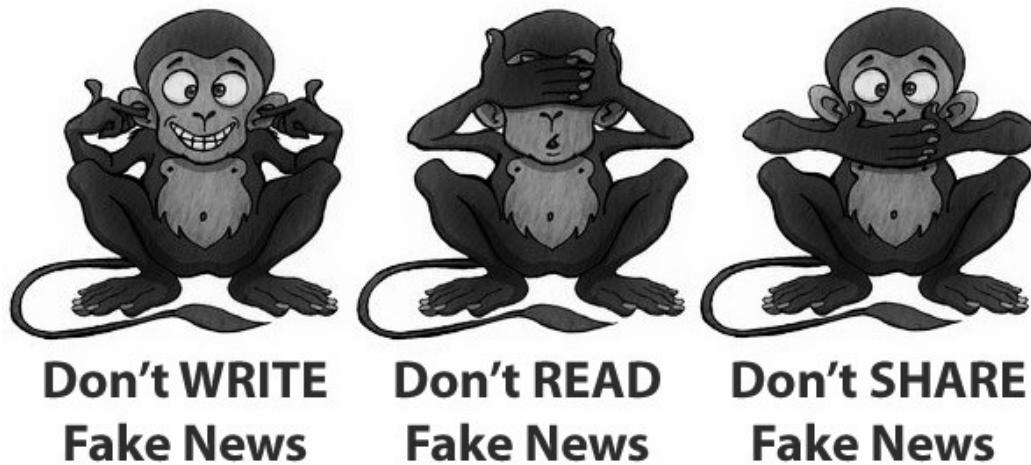
# Ograničite čitanje vijesti

Potreba da ste u toku s događanjima vezanim uz virus je razumljiva, a raspolaganje potrebnim informacijama može vam pomoći osjećati se mirnije.

Ipak, stalno praćenje medija može produbiti osjećaj uznemirenosti, posebno u situaciji kad ste već poduzeli sve što ste osobno mogli.



Ograničite svoje vrijeme na društvenim mrežama, odaberite ograničen broj medija i portala koje pratite i to ne više od nekoliko puta dnevno (idealno bi bilo dva puta).



Točne i pouzdane informacije možete pronaći na stranicama [Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.](#)

## Zahvalnost i optimizam

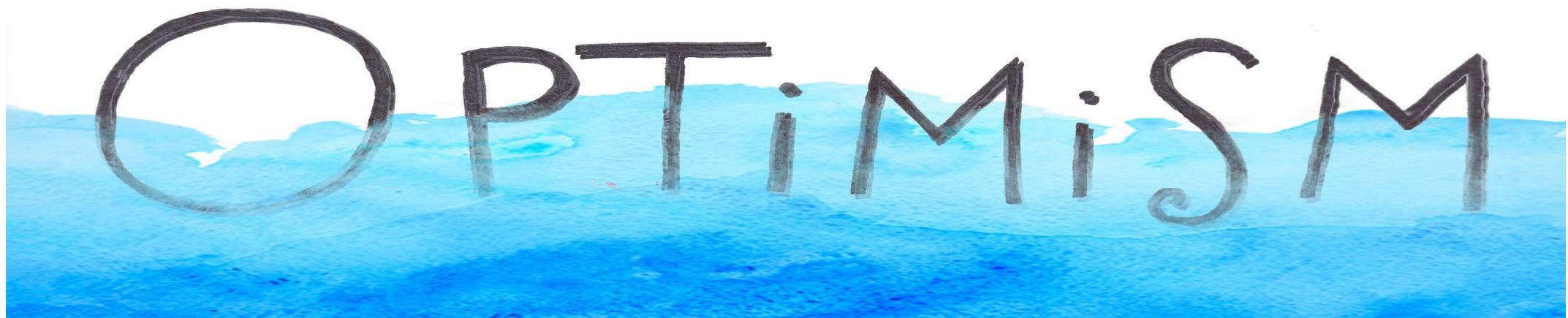
U situaciji samoizolacije, može nam se činiti da se samo nižu loše i teške vijesti i okolnosti, ne samo za nas same, nego i za ljude oko nas, kao i društvo u cjelini.

I doista, puno je toga što u ovom trenutku može biti zabrinjavajuće, ali je važno da se borimo protiv osjećaja bespomoćnosti koji nam to može stvoriti.



Optimizam i zahvalnost su,  
prema zaista brojnim  
psihološkim istraživanjima,  
najučinkovitiji načini očuvanja i  
poboljšanja vlastitog  
mentalnog zdravlja.

Svjesnim usmjeravanjem na  
**optimističan** način promatranja  
situacije koja nam se čini crna,  
okrećemo sebe prema manje  
bespomoćnom načinu  
razmišljanja.



Obraćanjem pažnje na sve ono na čemu možemo biti **zahvalni** – na primjer, pomoći koju dobivamo od bližnjih, zanimljivim sadržajima na internetu, trudu zdravstvenog osoblja, zdravlju naše obitelji – omogućujemo si sagledati situaciju iz šire, manje zastrašujuće i manje izolirane perspektive.



*gratitude*



# I CANNOT CONTROL

(So, I can LET GO of these things.)

IF OTHERS  
FOLLOW THE  
RULES OF SOCIAL  
DISTANCING



(So, I will focus on these things.)

THE  
ACTIONS  
OF  
OTHERS

PREDICTING  
WHAT WILL  
HAPPEN

MY POSITIVE  
ATTITUDE  
  
HOW I FOLLOW CDC  
RECOMMENDATIONS

TURNING  
OFF THE  
NEWS  
  
FINDING FUN  
THINGS TO DO  
AT HOME

THE AMOUNT  
OF TOILET  
PAPER AT THE  
STORE

HOW  
LONG  
THIS  
WILL  
LAST

MY OWN SOCIAL  
DISTANCING  
  
LIMITING MY  
SOCIAL MEDIA  
  
MY KINDNESS &  
GRACE



HOW  
OTHERS  
REACT

OTHER  
PEOPLE'S  
MOTIVES

Clipart: Carrie Stephens Art  
TheCounselingTeacher.com

I za kraj...

Usmjerite se na ono što  
možete napraviti i  
promijeniti, a prihvativate  
ono na što ne možete  
utjecati.

Literatura:

<https://dpp.hr/kako-si-psiholoski-olaksati-samoizolaciju-zbog-koronavirusa/?fbclid=IwAR0KzoFyldH4nSQdc9UisodJIKIZxJlyRgE-32ce6Nfrz0jNLfscQVjhEw>

<https://web2020.ffzg.unizg.hr/blog/2020/03/22/sto-napraviti-kada-nam-je-tesko/>

Dragi naši učenici i razrednici,

Iznimno smo ponosni na vas jer svakodnevno dobivamo informacije o tome da vrijedno ispunjavate sve školske aktivnosti.

Javite nam se s vašim idejama, a mi vam već pripremamo nova online druženja.

Vaše psihologinja Ivana i pedagoginja Zdenka

