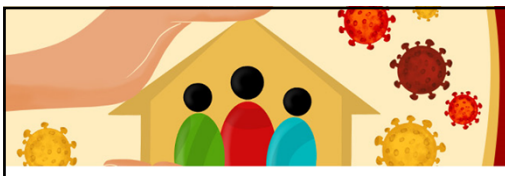
Kako pristopiti k osebi, ki je v stiski zaradi posledic Covid-19

Svitov dan, 10. 12. 2020

asist. dr. Tanja Šraj Lebar, univ. dipl. psih.



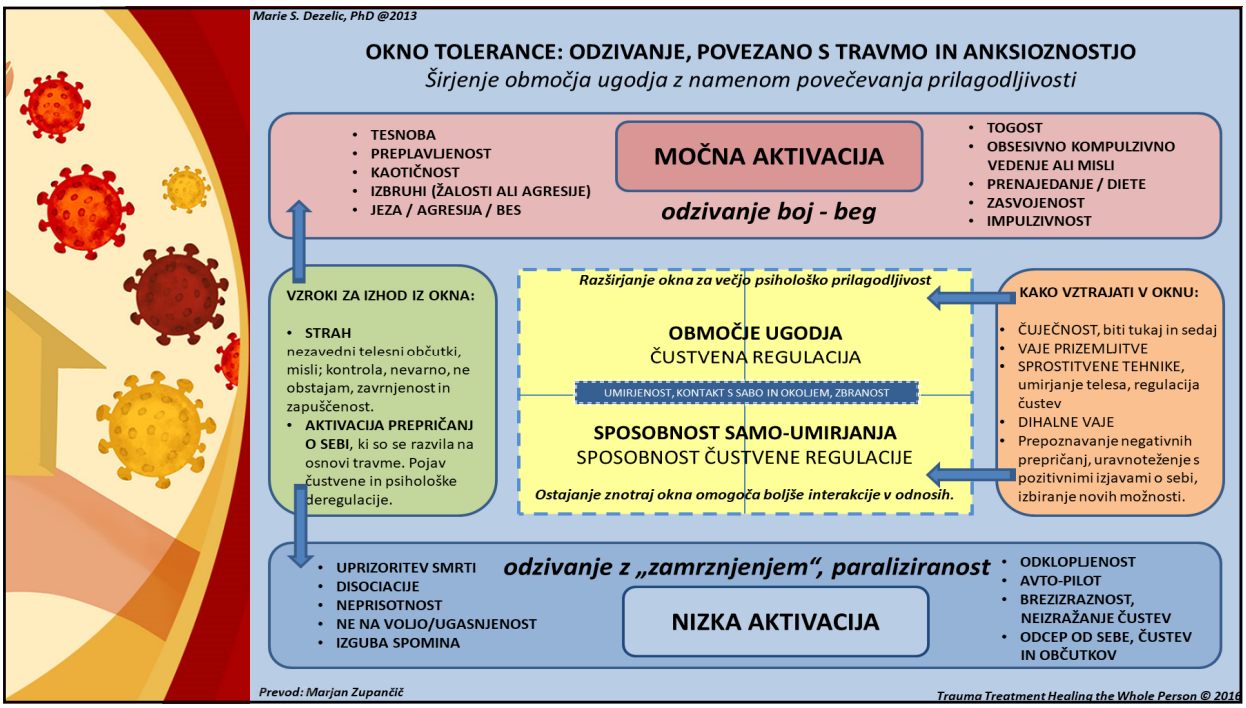
Stiske, ki jih doživljamo/jo:

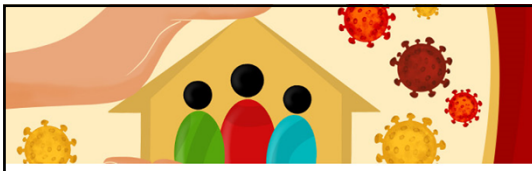
Slovenska raziskava (Zager Kocjan, Avsec, Kavčič): analiza podatkov še v teku; najpogosteje zapisani prevladujoči občutki v času epidemije:

- tesnoba, zaskrbljenost, utesnjenost, strah => občutja se vežejo na Anksiozne motnje
- depresivnost, osamljenost <-> izoliranost, brezup, brezvoljnost, nemoč => občutja se vežejo na Depresivne motnje
- jeza, nemir
- negotovost, zmedenost => pomanjkanje občutka varnosti
- doživljanje stresa, utrujenost

V klinični praksi pri obravnavah opazen porast na področju motenj depresivnosti in anksioznosti.

Kako prepoznati psihično stisko pri/v posamezniku?

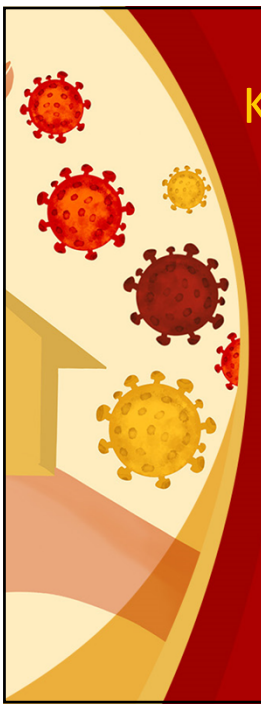




Kako se odzivati na zaznano stisko?

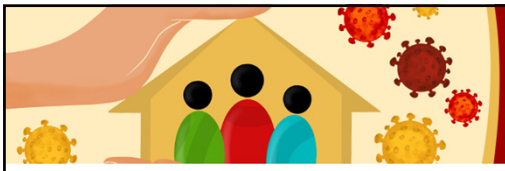
~~Bolje je, da sploh ne odpiram teme~~ …

…. ~~da ne bo pacientu še težje~~.



Kaj torej **ne narediti** pri osebi, ki je v stiski?

- ~~Saj bo kmalu bolje.~~
- ~~Čez 5 let boste na to gledali čisto drugače.~~
- ~~Ne se sekirat, saj nič ne pomaga.~~
- ~~Saj ste dovolj močni, boste že zmogli.~~
- ~~Ah, vsi moramo pač čez to.~~
- ~~Za vsakim dežjem posije sonce.~~

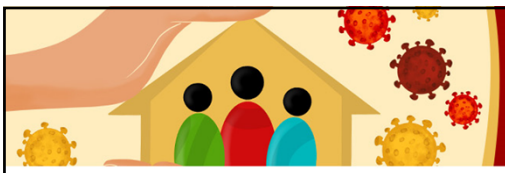


Kaj lahko naredimo (v živo ali preko telefona)?

Potrjujemo/priznavamo, da stiska lahko obstaja …

- Omenimo, da smo v neobičajnih in precej nepredvidljivih časih.
- **Povprašamo**: Kako se spopadate s trenutno situacijo? Kaj se vam je v življenju spremenilo? Kako se počutite v tem obdobju?

POMEMBNO:
Zdravilno je že to, če nas nekdo posluša (brez prekinjanja) in morda kakšno misel povzame iz našega pripovedovanja, da dobim tudi občutek, da me res posluša.

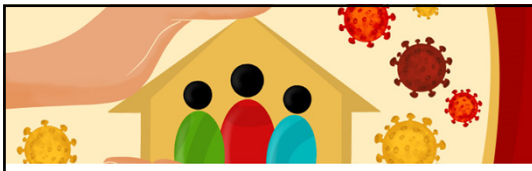


Kaj lahko naredimo (v živo ali preko telefona)?

Normalizacija

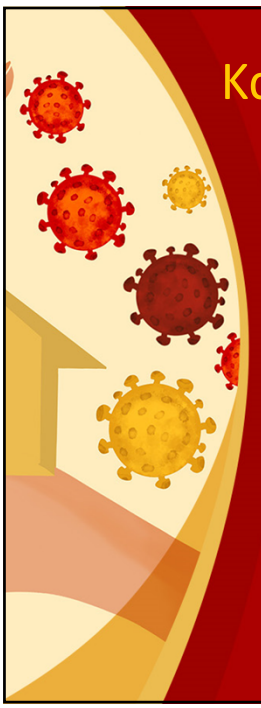
- občutek dodatnega stresa, stiske, neprijetnih čustev logičen v tej situaciji („Običajno odzivi na neobičajno situacijo.“)
- tudi drugi ljudje pogosto čutijo v tem obdobju povišan stres, tesnobo, depresivnost, …

(Na lastno željo) lahko podelite tudi kakšno svojo stisko v tem obdobju, ki je podobna pacientovi, a se uspete spoprijemati z njo, čeprav je težko (npr. soočanje z otrokovim šolanjem).



Iskanje virov za spoprijemanje s situacijo

- Kako si v tem obdobju olajšate stres/stisko?
  - Katere so aktivnosti, ki vam pomagajo?
  - Katere so osebe, ki vam stojijo ob strani?
    - Kaj vam še pomaga?



Kdaj usmeriti v dodatno (strokovno) pomoč?

- Če oseba poroča, da je pogosto »izven okna tolerance« (neodzivna/pretirano vznemirjena) ali pa opazite, da to stanje traja že dalj časa.

IN

- Če prepoznate, da nima virov pomoči (aktivnosti/oseb)

Kam usmeriti v dodatno (strokovno) pomoč?

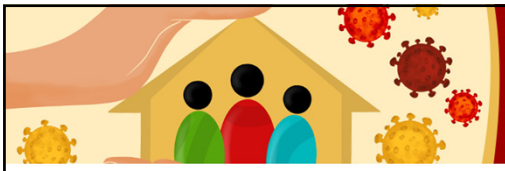
- Telefon za psihološko podporo v času epidemije COVID 19: 080 51 00
- Informacije o vrstah pomoči najdete na strani NIJZ:

https://www.omra.si/media/1081/kam-in-kako-po-pomoc-v-dusevni-stiski.pdf ALI v brskalniku www.omra.si

Tik pred realizacijo pa je nov seznam, ki bo objavljen na straneh NIJZ.

Kako priti še dodatnih informacij in znanj s področja psihološke pomoči?

https://www.nijz.si/sl/kje-najti-gradiva-za-psiholosko-pomoc-v-casu-soocanja-z-novim-koronavirusom



Poskrbeti tudi za sebe …

Postavljanje lastnih meja

- Si vzeti pravico, da agresivnemu pacientu postavimo mejo.

Npr. preko telefona govorimo odločno:

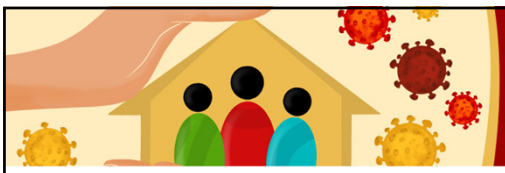
… „Na tak način se ne morem pogovarjati z vami.“ …

… ponovimo: „Na tak način se ne morem pogovarjati z vami.“ …

… opozorimo: „Če ne prenehate, bom odložila telefon in me ponovno pokličite, ko boste pripravljeni na spoštljiv način pogovora.“ …

… Rečemo: „Sedaj bom odložil/a slušalko.“ In odložite slušalko …

Ob tem ohranjamo spoštljiv odnos do pacienta. Sami smo tako najboljši zgled za komunikacijo.



Poskrbeti tudi za sebe …

Tudi tisti, ki nudimo pomoč,
lahko potrebujemo pomoč.

MOČ je poiskati POMOČ.
Ker pogovor daje moč.
Hvala za vaš čas in pozornost.