

ЖИВОТ У ДОБА КОРОНЕ

Дешава се нешто ново, непознато. Сви смо изненађени, збуњени, мање или више уплашени. То је нормална реакција на ситуацију у којој губимо контролу над својим животом, суочени са непознатом опасношћу. Ту опасност не можемо да идентификујемо не знамо одакле долазе па то још више појачава нашу несигурност.

Шта је важно да сада научимо

1. Нормално је да се плашимо и да осећамо СТРАХ. Страх је емоција која може имати различит интензитет, од благе узнемирености до панике и преплављености. Умерен страх нам помаже да се понашамо разумно и да се у ситуацији као што је ова будемо одговорни према себи и другима. У овом случају то значи да се сви придржавамо мера и упутстава за превенцију.
2. У ситуацији када осећамо страх не треба да га потискујемо, да се правимо храбри и показујемо то ризичним понашањима. Треба да РАЗГОВАРАМО о свом страху и ДА ПОДЕЛИМО ИСУСТВО са неким. Иако смо а у социјалној изолацији, друштвене мреже и дигитална технологија овога пута нам могу помоћи.
3. Треба да се ИНФОРМИШЕМО. Информације треба да потражимо и прихватимо САМО ОД СТРУЧНИХ И КОМПЕТЕНТНИХ ПОЈЕДИНАЦА И ИНСТИТУЦИЈА. Треба одабрати извор информација и ограничити време које ћемо томе посветити.
4. Боравак на друштвеним мрежама и преплављивање огромном количином вести, разним полуинформацијама, дезинформацијама додатно ће нас узнемирити.
5. Доживљај времена се мења јер смо „избачени“ из свакодневице у којој смо имали своје навике и рутине. Зато је потребно нову свакодневицу ИСПУНИТИ РУТИНАМА које ће нашем животу дати неки нови ред. Не треба да заборавимо да сви волимо одмор али такође да се после неког времена који проведемо опуштено и без обавеза јави потреба за да сед вратимо уобичајеним активностима. У садашњој ситуацији када су нам могућности ограничене важно је размислити и осмислити своје време.
6. Свакодневно треба увести себи РАДНУ ОБАВЕЗУ-израду домаћих задатака и испуњавање обавеза које захтева учење на даљину.
7. ВОЛОНТЕРСКЕ АКТИВНОСТИ набавке хране, лекова, шетање кућног љубимца старијим комшијама, трудницама, рођацима, односно особама које су немоћне или у већем ризику је корисна обавеза која ће допринети да се и сами осећамо корисно и испуњено. Наравно све ове активности подразумевају строго придржавање мера личне заштите.
8. Веома успешно ослобађање од стреса пружа нам СПОРТ и РЕКРЕАЦИЈА. Уколико није могуће изван куће, свакако се могу осмислити и примењивати вежбе у затвореном простору.
9. КОМУНИКАЦИЈА и ДРУЖЕЊЕ са члановима породице пружаће нам додатни осећај да смо повезани. Поред тога у породичном окружењу важно је у складу са својим потребама имати и свој „психолошки простор“, време које ћемо провести самостално у нечему што нам прија (читање, слушање музике...).
10. Ово време можемо искористити за ОТКРИВАЊЕ нових хобија, ОПРОБАВАЊЕ у нечему непознатом, САВЛАЂИВАЊЕ непознате вештине. Сваки видљиви резултат учења нечег новог учиниће да се осећамо поносно и да развијемо самопоуздање.

11. Можда би требало да се сетимо колико пута смо нешто пропуштали да радимо нешто у чему уживамо са изговором да немамо времена. Сад је време за то.

12. Немојте читав дан провести у разговорима о вирусу. **НАШ ЖИВОТ ИМА МНОГО САДРЖАЈА, ТЕМА, АКТИВНОСТИ.**

Многи се плаше изолације. Зашто? Шта нас чека у самоћи? Чека нас сусрет са самим са собом. Живот у доба короне промениће нас у многим областима, емоцијама, комуникацијама, блискости, разумевању ко и шта нам је у животу важно. Научиће нас како да се упознамо са собом и развијемо самодисциплину, вештину да сачувамо своје ментално здравље једнако као и физичко здравље, отпорност на стрс и нову спремност да наставимо даље.

Оно што је сигурно и извесно **СВЕ ЋЕ ПРОЋИ И ЖИВОТ ЋЕ СЕ НАСТАВИТИ ДАЉЕ.**