

## **Psihološko samozbrinjavanje**

U vremenu smo kada se svakodnevni život uvelike promijenio. Sada su opasnosti (koronavirus, potres, egzistencijalni problemi) postale sastavni dio života. Dijelu nas je dnevna soba postala učionica, igralište i ured, a mali rituali poput kave u kafiću, odlaska frizeru, druženja s prijateljima ili zagrljaj pri susretu s dragom osobom, trenutno znače izlaganje riziku. U takvom je vremenu lako je zaboraviti na sebe i vlastite potrebe. Međutim, za održavanje tjelesnog i mentalnog zdravlja od velike je važnosti svakodnevna briga o sebi. To nije odraz egoizma i ne radi se o pretjerivanju, nego o očuvanju snage za suočavanje sa životnim izazovima i o stvaranju podloge za bolje funkcioniranje u svojim profesionalnim i privatnim ulogama.

Također valja osvijestiti da nema jedinstvenog recepta za brigu o sebi, zato što svi imamo različite potrebe, sklonosti i mogućnosti, te živimo u različitim okružjima. Osoba koja živi u stanu zaželjet će se cvijeća i vrta, a ona koja živi na selu i svakodnevno, mukotrpno radi u vrtu, možda će izabrati gledanje nekog televizijskog programa.

Ono što svima može pomoći u izboru njegujućeg ponašanja je odgovor na pitanje „što mogu učiniti da se vidi kako volim samog/samu sebe?“.

Iako je kod brige o vlastitim potrebama riječ o isprepletenim i međuovisnim oblicima ponašanja, zbog lakšeg snalaženja se mogu podijeliti u nekoliko kategorija:

### *1. tjelesno samozbrinjavanje*

- spavati 7-8 sati
- unositi dovoljno tekućine (najmane 1,5 l dnevno)
- svakodnevno se tjelesno aktivirati (vježbanje, hodanje, rad u vrtu, vožnja bicikla i sl.)
- primijeniti tehnike opuštanja (usporeno disanje, slušanje glazbe)
- redovito i raznoliko jesti
- redovito uzimati lijekove.

### *2. socijalno samozbrinjavanje*

- telefonirati i uspostavljati video pozive
- obnoviti stare kontakte (pri tome može pomoći popis koji započinje vrlo bliskim ljudima i prijateljima, a nastavlja se poznanicima, suradnicima, davnim znanacma pa sve do ljudi iz mladosti)
- nazvati drugu osobu da joj pomognete u njezinoj samoći (pomoć drugome pomaže pomagaču)
- brinuti o kućnom ljubimcu
- uzeti vrijeme za sebe, ako živite u brojnoj obitelji i/ili radite od kuće

- iskoristiti svaku priliku za komunikaciju (npr. porazgovarati s poštarom, dostavljačem namirnica, susjedom na drugom balkonu, prolaznikom koji šeće psa...)
- od drugih tražiti pomoć kakva vam je potrebna.

### *3. emocionalno i spoznajno samozbrinjavanje*

Misli i emocije su blisko povezani. Način na koji mislimo izravno će utjecati na to kako se osjećamo, a vrijedi i obrnuto – naše emocije izravno djeluju na naše misli. Stoga se briga o ovom aspektu funkcioniranja odnosi na poticanje i njegovanje ugodnih misli i emocija, i razvoj vještina suočavanja s neugodnima. Dobro je:

- prihvatiti stanje u kojemu se nalazite onakvo kakvo je, bez borbe i nastojanja da se nešto promijeni
- pokušati prepoznati o kojem je osjećaju riječ u određenom trenutku; to je posebno važno za neugodne emocije; poželjno je raspoznavanje emocija, a ne samo gruba kategorizacija – npr. „loše se osjećam“, „nije mi dobro“ može značiti „tužan sam; ljut sam; premoren sam, napet sam, usamljen sam...“
- imenovati određenu emociju
- prihvatiti da neugodne emocije imaju svoju ulogu – upozoravaju nas, usmjeravaju na ono što nam nedostaje, na što trebamo usmjeriti pažnju i eventualno se zaštititi
- zabilježiti vodeće misli i emocije u određenom danu (kao dnevnik)
- ne dopustiti da nas neugodne misli i emocije prate kroz dan – pokušati zamisliti da odlaze od nas kao oblaci na nebu ili list pušten niz vodu. Ni na jednom se problemu ne može učinkovito raditi cijeli dan, a pogotovo ne noću!
- izbjegavati samokritičnost (negativno vrednovanje vlastitih postupaka i osobina)
- imati pozitivan „unutrašnji govor“ – npr. ako razbijete staklenku možete si reći „budi pažljiv drugi put“, „sreća da se nisam ozlijedio“, a ne „nespretn sam i star“
- prepoznati lijepe trenutke u danu i biti zahvalan za njih, a ne ih uzeti zdravo za gotovo (npr. toplinu sunca, rascvjetali cvijet, poziv drage osobe, ukusno jelo, ugodnu glazbu, niknulo povrće u vrtu, kišu koja natapa usjev...)
- prepoznati svoje i tuđe male uspjehe; komplimentirati sebi i drugima
- osvijestiti prolaznost neugodnih iskustava i stanja („I to će proći.“)
- kroz razgovor s bliskom osobom podijeliti neugodno iskustvo.

### *4. intelektualno samozbrinjavanje*

Ako inače imamo potrebu za učenjem, istraživanjem i informiranjem, dobro ju je zadovoljiti i u aktualnim okolnostima. Nije dobro forsiranje niti nametanje ove potrebe, ako je ranije nismo razvili. Dovoljno je samo pobuditi znatiželju. Dobro je:

- čitati o sadržajima koji vas zanimaju
- upustiti se u aktivnosti koje niste prakticirali ili ste ih s vremenom zapustili, a oduvijek su vas zanimale – prvi puta posaditi povrće, početi slikati, skuhati novo jelo, učiti strani jezik putem računala
- na računalu pratiti edukativne sadržaje
- gledati znanstveno-popularne emisije
- besplatno razgledavati muzeje i galerije preko interneta
- podijeliti svoje znanje drugima – zabilježiti svoje kulinarske recepte, voditi dnevnik, zapisati događaje iz obiteljske prošlosti, napraviti obiteljsko stablo...

### 5. igra i zabava

Potrebu za igrom i zabavom ne gubimo s odrastanjem, samo ona poprima druge oblike. U psihologiji se termin „igra“ koristi za vrijeme koje provodimo u aktivnosti koja nema krajnji cilj, svrhu ili ishod, nego nam sama aktivnost predstavlja zadovoljstvo. Pri tome je čest izostanak osjećaja za vrijeme i prostor, pa govorimo da smo „u struji“ (engl. *flow*). Pokazalo se da upravo takvo stanje ima dobit za naše tjelesno i mentalno zdravlje.

Na žalost, mnogi osjećaju nelagodu ili čak krivnju ako nisu produktivni, ako ne rade nešto što će dati vidljive rezultate.

Predlažemo da se pokušate igrati; možda vam se sviđa. Dobro je:

- rješavati križaljke, zagonetke, sudoku ili sl.
- slagati slagalice (puzzle)
- baviti se fotografijom ili samo slagati albume
- uzgajati specifično bilje – npr. začine, kaktuse, ruže ili orhideje
- svirati glazbeni instrument
- slušati omiljenu glazbu
- plesati
- štrikati, heklati, vesti
- baviti se specifičnim hobiem – npr. numizmatikom i sl.

### 6. osjećaj za lijepo

Postoji stajalište da čovjek kao vrsta teži ljepoti i skladu. Pri različitim izborima vodit ćemo se simetrijom, određenim omjerima i odnosima (tzv. zlatni rez). U udobnom i urednom prostoru ćemo se bolje osjećati nego u neudobnom i neurednom.

Kada govorimo o ovoj vrsti samozbrinjavanja, mislimo na aktivnosti koje će nas same i našu okolinu učiniti privlačnom. Dobro je:

- održavati životni prostor čistim
- ukloniti suvišne stvari iz prostora u kojem boravimo
- urediti radni prostor, garažu, radionicu, dvoriše
- imati biljke/cvijeće u domu
- povremeno si pokloniti cvijeće za vazu
- lijepo servirati stol; paziti na detalje, kao kada dolaze gosti

- osvjetljenje u domu učiniti ugodnim
- imati lijepu frizuru, njegovane nokte, čistu odjeću, namirisati se...iako ste kod kuće (i muškarci, a ne samo žene!)
- oprati prozore
- povremeno razmjestiti namještaj ili detalje u domu.

## 7. virtualni svijet

Za ljude koji koriste društvene mreže i imaju „virtualni život“ u digitalnom svijetu, važno je da on doprinosi njihovoj dobrobiti. U prvom redu treba voditi računa o količini vremena koje se provede online, a onda i o kvaliteti sadržaja koji se prati.

Dobro je:

- napraviti stanku u „virtualnom životu“ (od jednog dana, tjedna pa i mjeseca)
- raditi namjerne, planirane pauze tijekom dana, kada nećete biti online
- računalo ne uključivati najmanje 1 sat nakon ustajanja i isključiti ga najmanje 1 sat prije spavanja
- raditi probir sadržaja koji pratite
- spriječiti obavijesti (notifikacije) o novim porukama ili novostima na društvenim mrežama
- osvijestiti da se ljudi na društvenim mrežama prikazuju u najboljem svjetlu
- ne forsirati najbolju sliku o sebi
- na računalo i na mobitel instalirati samo najnužnije programe
- ne javljati se na svaki telefonski poziv i ne odgovarati na svaku poruku
- ne „uhoditi“ ljude na društvenim mrežama.

Budite dobri prema sebi da biste mogli biti dobri prema drugima i za druge!

Pripremila:

Dubravka Kruhek Leontić, prof.  
klinički psiholog