



Nadbiskupijski centar za
pastoral mladih
Ivan Pavao II.

Praktični priručnik za mlade

#Youth&Life



*Dječija duša
treba da se sluša*

#YOUTH&LIFE



UVOD

Ovaj priručnik nastao je zahvaljujući inicijativi mladih, koji svojim pitanjima i promišljanjima uvijek donesu mnogo radosti i inspiracije, ljubavi i novih pogleda na život.

Zahvaljujemo vam se!

Nadamo se da će vam ovaj priručnik pomoći da bolje razumijete sebe i svijet u „pandemiji“.

Vaš stručni tim BHIDAPA-e i vaš NCM „Ivan Pavao II“.



Što se događa sa mojom svakodnevnicom i kako da prilagodim svoj život ovim pravilima?

Pandemija korona virusa nam je svima promijenila život a obzirom da naučnici nemaju dovoljno podataka o ovoj vrsti virusa, ne znamo sa sigurnošću koliko dugo će da traje. Ohrabrujuća je činjenica da se ubrzano radi na kreiranju vakcine koja bi nas mogla zaštititi.

Pravila koja dolaze uz pandemiju su stroga i i teško ih je izdržati. Također, potrebno je prilagoditi se potpuno novoj situaciji. Škole su zatvorene, nastava je prebačena online, članovi obitelji su stalno zajedno i povremeno može biti napeta situacija. Ipak, ono što mladima najteže pada je zabrana kretanja. Ono što najviše trebaju, druženje sa prijateljima, zabava i kretanje sada su onemogućeni! Ili bolje rečeno, potrebno ih je drugačije organizirati kako bi lakše izdržali izolaciju! Ljudi imaju sposobnost adaptacije na nove okolnosti što potvrđuje cijela ljudska historija.



EVO NEKOLIKO NAČINA KAKO DA SI OLAKŠAŠ ŽIVOT I BOLJE SE PRILAGODIŠ POSTOJEĆIM PRAVILIMA:

01

Zapamti, nisi zarobljen nego siguran u kući

Pravilo zabrane kretanja, fizičkog distanciranja, pranja ruku i nošenja maski su osmišljena kako bismo ostali sigurni. Da ne zarazimo druge ili da drugi ne zaraze nas. Mladi ljudi nisu u opasnosti od korona virusa, njihov imunitet je dovoljno jak da se izbori sa korona virusom kao sa običnom gripom ili prehladom ali ni ovo ne možemo sa sigurnošću tvrditi. Da ne bismo „zatrпали“ zdravstveni sistem sa mnogo bolesnih odjednom, potrebno je da usporimo pandemiju. Za to treba strpljenja i solidarnosti! Može pomoći ako promijeniš perspektivu gledanja na trenutnu situaciju: nisi zarobljen, nego si sigurniji u kući a tako pomažeš drugima i društvu u cjelini



02

Druži se online!

Ljudi su socijalna bića i potrebno im je druženje sa drugim ljudima. Ovo posebno važi za mlade. Razvojni period kroz koji mladi prolaze, zvan adolescencija, je specifičan period u odrastanju svake osobe. Adolescenti postaju samostalniji a prijateljstva su im sve važnija. Prijatelji nam trebaju da razmjenjujemo mišljenja, učimo jedni od drugih ili da saslušamo jedni druge u teškim trenucima. Šta je ovdje važno? Važna je podrška, zajedništvo, prijateljstvo. Da li je to sada nestalo? Nije! Samo je poprimilo drugačiji oblik. Potrudi se da organizuješ druženje online. Napiši poruku prijatelju, pošalji šalu, nazovite se putem video poziva i dobro se ispričajte! Naravno, online druženja imaju svoja pravila i moraš misliti na svoju sigurnost.



03

Zadrži dnevnu rutinu koliko je moguće

U vremenu krize, kao što je ova, normalno je osjećati strah, ljutnju ili tugu. Možemo biti i razdražljivi, nervozni, zbunjeni ili imati problema sa spavanjem. Psiholozi kažu da su to normalne reakcije na nenormalne događaje! Psiholozi još kažu da svaka kriza sa sobom nosi i mogućnost rasta. Iskustva koja imamo sada nas mogu osnažiti za buduće izazove. Kako bi se što bolje nosio/la sa izolacijom, pobrini se da zadržiš svoju rutinu koliko je god moguće. Važan dio rutine mladih je škola. Potrudi se da se dobro organiziraš. Napravi svoj dnevni raspored i plan rada za školu. Dio tvog dnevnog rasporeda treba da budu i pauze kad se možeš odmoriti i osvežiti.



04

Vježbanje, hobiji, kreativnost

Iskoristi ovo vrijeme da se zabaviš kroz neki kreativni rad. Crtanje, rad sa glinom, osmišljavanje grafita, bojanke, mogu da budu zabavne aktivnosti kroz koje se opuštamo. Vježbanje s druge strane nam podiže raspoloženje! Joga, pilates, vježbe izdržljivosti i snage će nam pomoći da zadržimo fizičku kondiciju i održavamo dobro raspoloženje.



Što će se dogoditi s mojom budućnosti?

U vrlo kratkom vremenskom periodu, skoro preko noći, pandemija COVID-19 vrtoglavom brzinom dovela je do promjena svijeta kakvog znamo. Naši vlastiti životi su se iz korijena promijenili, primorani smo ostati u kućama. Roditelji svoje radne obaveze obavljaju od kuće, djeca i mladi svoje obrazovne aktivnosti izvršavaju online. Ne vidamo se sa nama važnim i dragim ljudima. Oko nas vreba opasni nevidljivi neprijatelj, koronavirus. Ništa nije isto kao prije par mjeseci. Promijenili su se i naši planovi i pogledi na budućnost.

I u redovnim okolnostima razmišljanje o budućnosti u svima može probuditi razna pitanja, nesigurnost, zabrinutost, tjeskobu. Ovakva stanja u vezi sa budućnosti su posebno izražena u vanrednim okolnostima, u vrijeme krize, kakvo je ovo sada, jer je tad posebno izražen osjećaj da nemamo kontrolu nad onim što se dešava. Istina je da se u svijetu i oko nas događaju stvari na koje nemaš uticaj, ali da bi ublažio ova neprijatna stanja budi svjestan da možeš činiti stvari kojima možeš uticati na svoju budućnost:

- Ni na koji način nisi odgovoran za nastanak ovakvog stanja, niti možeš učiniti bilo šta da ono bude drugačije, ali možeš zaštititi sebe i svoje najmilije poštujući preporuke o kretanju i higijeni. Na taj način možeš uticati na svoju budućnost.
- Na budućnost možeš uticati brigom o svom fizičkom i mentalnom zdravlju. Redovno upražnjavaj fizičku aktivnost. Pokušaj prepoznati svoja emocionalna stanja i o tome razgovaraj sa svojim najbližim. Redovno spavaj. Zdravo i uravnoteženo se hrani. Ostani u kontaktu sa svojim prijateljima putem društvenih mreža. Ukoliko bude potrebno potraži pomoć stručnjaka. Tako ćeš lakše proći kroz ovu krizu i spremno ćeš dočekati njen kraj.

- Prinuđen si da provodiš mnogo više vremena sa svojim roditeljima i porodicom, te zbog toga svi osjećate pritisak. Preuzmi neki od svakodnevnih kućnih poslova. Organizuj obiteljske igre ili gledanje filmova. Ovo može imati dugoročan povoljan uticaj na porodične odnose.
- Pokušaj iz ove situacije uzeti najbolje za sebe. Imaš slobodno vrijeme, a nebrojeno je mogućnosti koje pružaju moderne tehnologije. Izaberi neku zabavnu vještinu ili znanje koje možeš da savladaš. Unaprijedi sebe, kako bi to u budućnosti mogao iskoristiti.
- Niko ne zna do kada će ovakvo stanje kod nas i u svijetu trajati. Međutim, ne moraš napustiti svoje snove o budućnosti. Pravi planove. Iz njih formuliši kratkoročne ciljeve koje možeš realizovati i u ovim okolnostima.



Pandemija virusa COVID-19 dovela je do izmjena u svakodnevnom životu svakog čovjeka. Nemogućnost okupljanja, pohađanja škole na tradicionalni način, druženja licem u lice i održavanja naše svakodnevnice rezultat je mjera usmjerenih na prevenciju i smanjenje broja oboljelih, s obzirom da unatoč naporima znanstvenika, vakcina još uvijek ne postoji.

Virus se prenosi s čovjeka na čovjeka, te su stoga mjere direktno usmjerene na smanjenje svakog kontakta koji nije neophodan, što nadalje utječe na našu svakodnevicu ispunjenu mnogobrojnim direktnim kontaktima. Iako su mladi otporniji na ovaj virus, stariji ljudi i ljudi s kroničnim oboljenjima predstavljaju rizičnu grupu, kod koje su komplikacije i smrtnost u slučaju zaraze povećani. Također, mladi mogu biti inficirani virusom, a da pri tome ne manifestiraju znakove, na taj način prenosivši virus. Period inkubacije koji predstavlja vrijeme od trenutka zaraze do ispoljavanja prvih simptoma, a koji traje otprilike 14 dana, također znatno povećava mogućnost prenosa COVID-19 virusa. Stoga unatoč teškoćama koje proizilaze iz nemogućnosti obavljanja svakodnevnih aktivnosti, važno je uskladiti se sa ovim mjerama.

Biti odgovoran i ponašati se u skladu s mjerama podrazumijeva izmjenu svakodnevnih aktivnosti, no to ne znači da nam je sloboda istih oduzeta. Aktivnosti su izmijenjene, ali i dalje imamo slobodu izbora među alternativama i slobodu pronalaska vlastitih kreativnosti u prilagođavanju istih trenutnoj situaciji. Određene aktivnosti zasigurno možemo održati tijekom ovog perioda kao što smo to činili i prije trenutne krize, druge možemo prilagoditi uz malo mašte i kreativnosti, ili možemo zamijeniti nekim drugima.

Sada zasigurno imamo vremena da dublje istražimo područja interesa za koja do sada nismo uspjeli pronaći vremena, ili se možemo okušati u novim aktivnostima i pronaći nove hobije u kojima uživamo, kao i područja u kojima smo uspješni. Osim toga, iako je fizički kontakt onemogućen, tehnologija nam omogućava održavanje socijalnog kontakta sa našim najbližima, kao i niz zabavnih sadržaja. Stoga unatoč restriktivnim mjerama koje su izmijenile našu trenutnu svakodnevicu, mi i dalje imamo slobodu izbora kreiranja vlastitog vremena, strukture dana i održavanja bliskih socijalnih kontakata.



Kako da uradim nešto korisno kada nemam snagu i motivaciju zbog vijesti koje me okružuju?

Novčić koje uzmeš ima lice i naličje. Šaku koju posmatraš ima dlan i nadlaničnu stranu. Svaka situacija ima najmanje dva mjesta, ili dva ugla iz kojih je posmatramo i doživljavamo. Svaki pojedinac ima svoje bioritam. Kada sve to zbrojimo normalno je da nekada nemamo motivaciju i snagu za svakodnevnicu. A kada smo još i u situaciji Covida 19, sa svim ovim informacijama, sve je još teže i izgleda beznadežno. Ali upravo spoznaja o najmanje dvije mogućnosti daje nam izbor. Nekada trebamo dozvoliti time out i malo biti nemoćno i nemotivisano. Ta tačka je upravo potrebna da dobijemo imput za ono što želimo. Trenutak spoznaje nas dovodi na novi nivo. Sjeti da sada imaš više vremena za ono što si želio dok nisi bio ograničen. Sada možeš isplanirati dan, pogledati film, komediju, neki kreativni klip. Informacije o Covidu slušaj samo tokom večernjeg dnevnika. Sada možeš biti na netu a da ti niko ne kaže što si toliko dugo. Komunikacija sa vršnjacima se nastavlja sa više kreativnosti i iskorištavanja tehnologija. Sjedi i razmisli šta sve dobro imaš u sebi i oko sebe a što bi sada bilo korisno. Svako je kreator svoje sadašnjosti. Sigurno i ti to možeš. Izaberi pozitivni ugao gledanja. Kad se umoriš odmori.

**BIG
IDEA**



**BRAIN
STORM**



**THINK
DIFFERENT**



**BE
CREATIVE**



Ima mladih koji su naviknuli već na neki svoj red i raspored i nakon dužeg vremena sada su opet u kući zajedno cijela obitelj i dolazi do napetosti, nesuglasica i svega jer su zatvoreni po čitave dane zajedno.

Kako kanalizirati negativne emocije unutar jedne skupine koja je zatvorena u bitno usmjerena na sebe?

Da bi mogli kanalizirati emocije jako je važno da ih prepoznamo, razumijemo i da smo u mogućnosti, podijeliti ih sa svojim najbližima. Kada naša porodica zna kako se osjećamo, lakše nas mogu razumjeti i podržati nas na način na koji nam je to potrebno. Problem ,a često i konflikt nastaje kada mi očekujemo da ljudi mogu znati naše misli i osjećaje, a da im mi to ne kažemo.

Otvorenost u komunikaciji, poštovanje svojih, ali i tuđih emocija može nam pomoći da se lakše nosimo sa trenutnom situacijom, kada smo često ili stalno u zatvorenom prostoru sa porodicom. Važno je da imamo vrijeme za sebe kada ćemo raditi ono što nas odmara, zabavlja ili umiruje, a to može biti bilo šta: slušanje muzike, čitanje, vježbanje, gledanje filmova. Svima nam treba da se ponekad osamimo i sami sebe "oslušnemo", kako smo . Važno je znati i da je konflikt normalna stvar koja se dešava u svim porodicama i da ako iskomuniciramo sve što nam smeta, ali i godi od strane naših članova porodice, možemo poboljšati odnos.

Priznati da smo pogriješili, da nam je žao zbog nekih riječi ili djela, ali i reći šta nas povređuje predstavlja temelj našeg rasta i razvoja kao i čitave porodice.

Kako će izgledati prilagodba na 'uobičajne' aktivnosti kad izađem iz karantene?

Kriza izazvana Corona virusom zahtjeva brze i nenadane oblike prilagođavanja.

Kada se u životu dogode iznenadne promjene, izazovu reakcije čiji je cilj da reorganizujemo svoje navike i svakodnevno funkcionisanje, važno je da se prilagodimo novonastalim okolnostima. Prilagođavanje obično prate različite emocije, misli i ponašanja. U ovakvim okolnostima možemo osjećati strah, tugu, ljutnju, razočarenje. Pomišljamo da će se nama ili dragim osobama dogoditi nešto loše, da će se naši dugoročni planovi trajno izmijeniti, da mi sami nemamo uticaj na vlastite želje i odluke. Navedene emocije i misli često rezultiraju povlačenjem, impulsivnim ponašanjem, gubitkom motivacije i volje.

Krizne situacije srećom prolaze. U periodu nakon krize potrebno je novo prilagođavanje. Iako je to vrijeme povratka poznatim navikama, ipak je potreban postepeni ulazak u aktivnosti koje smo zbog krize morali zaustaviti ili promijeniti. Moguće je da se tokom izlaska iz krize pojave emocije slične onima koje su pratile prilagođavanje krizi. Obično tokom kriznog perioda očekujemo da ćemo nakon normalizacije situacije osjećati isključivo olakšanje, sreću i zadovoljstvo. Ovakve emocije i raspoloženja će svakako biti prisutna. U slučaju bilo koje teškoće nakon kriznog perioda, važno je o tome razgovarati sa najbližima, prijateljima, a ako je to potrebno dodatno potražiti podršku stručnjaka.



U ovoj smo situaciji osuđeni na medije i mobitele i tehniku. Cijeli život je prilagođen novonastaloj situaciji, ograničenja, vijesti, bombardiranje vijestima o jednom jedinom - koronavirusu. Mislim gubimo osjećaj da na svijetu postoji išta drugo, gubimo osjećaj povezanosti s drugima...

Kako u ovakvoj situaciji nadomjestiti fizički nedostatak blizine naših najdražih - obitelji, prijatelja...?

U situaciji u kojoj se trenutno nalazimo, koja je za nas nova i neizvjesna, prirodni odgovor našeg organizma je da tragamo za informacijama koje će nam dati objašnjenje i osjećaj kakve takve kontrole nad situacijom. Dakle, cilj informiranja je smanjenje anksioznosti. Međutim, konstantna izloženost prevelikom broju informacija i medijskim sadržajima, s druge strane, potiče anksioznost i dovodi do uznemirenosti koja nas može preplaviti, jer bez obzira na broj informacija koje prikupimo i razmijenimo, situacija je takva da nad njom nemamo kontrolu i ne možemo znati njen ishod. Stoga je važno pratiti kako se to osjećamo prije nego što krenemo u bjesomučne preglede vijesti, čitanje portala, prikupljanje novih informacija i kako se osjećamo dok to činimo. Ako osjećamo neprijatnost i uznemirenost, koje se pojačavaju dok smo izloženi višku informacija i imamo osjećaj da smo u začaranom krugu takvih osjećanja, vrijeme je da ograničimo svoju izloženost ovakvim sadržajima. Preporuka je da se informiramo maksimalno dva puta u toku dana i da ti intervali budu kraći. Također je važno pratiti informacije samo iz provjerenih izvora, sa službenih stranica koje nam nude relevantne informacije. Na taj način uspostavljamo kontrolu nad onim nad čim realno možemo i sada nam ostaje više vremena za druge aktivnosti koje nam mogu donijeti prijatnija osjećanja i zadovoljstvo.

Važno je znati da svaka emocija koju osjetimo u ovoj situaciji, bila ona prijatna ili neprijatna, je potpuno normalna i očekivana.

Možemo osjetiti tugu, ljutnju, strah, anksioznost, možemo se osjećati i radosno što, na primjer, imamo vremena za sebe, što nam je bio potreban odmor, možda ni ne osjećamo ništa posebno i pravimo se da je sve po starom, i slično. Sve su to normalne emocije, stanja i reakcije na nenormalnu situaciju u kojoj se nalazimo. Ne postoji pravi način kako se trebamo osjećati i šta trebamo raditi. Ono što je važno jeste da samo osvijestimo tu emociju i da joj dopustimo da bude tu, bez da je sklanjamo, potiskujemo i bježimo od nje. Što bolje poznajemo svoju emociju i govorimo o njoj, lakše će nam biti nositi se s njom. Ukoliko smo svjesni emocionalnog stanja u kojem se nalazimo i ne bježimo od njega, možemo ga i podijeliti sa bliskom osobom. Na taj način, potičemo i drugu osobu da istraži svoja osjećanja i podijeli ih s nama. Tu zapravo dolazimo do prave povezanosti, jer teško je biti povezan ukoliko nismo autentični i ne priznajemo ono što jeste. Kao društvenim i emocionalnim bićima, potreban nam je socijalni kontakt, razmjena i povezanost.

U posljednje vrijeme se veoma često koristi pojam „socijalna distanca“, iako je za ono što se njim opisuje, adekvatnije koristiti pojam „fizička distanca“. Dakle, ono što je propisano mjerama zaštite od koronavirusa je, zapravo, fizička distanca, ali ona ne mora uključivati i socijalnu i emocionalnu distancu. Upravo, suprotno. Iako smo fizički razdvojeni, današnja tehnologija nam omogućava kako socijalnu bliskost tako i emocionalnu razmjenu. Društvene mreže i platforme koje omogućavaju online kontakt između dva ili više sugovornika u realnom vremenu, i audio i vizuelno, daju nam prostor za povezivanje i razmjenu. Socijalno povezivanje važno je zbog doživljaja prihvaćenosti i pripadanja, a neke ranije studije su pokazale visoku povezanost između socijalnog povezivanja i podrške i emocionalne otpornosti. Socijalna podrška može poboljšati i našu sposobnost suočavanja sa stresom.



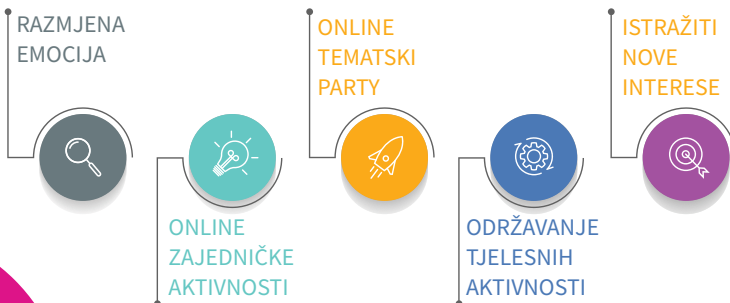
Iako može izgledati teško zamijeniti „živi“ kontakt i interakciju licem u lice sa nekim online kontaktom, kao i sve aktivnosti koje smo prije radili sa aktivnostima u online svijetu, vrijedi pokušati, a vremena imamo. Možda ćemo se i iznenaditi i otkriti neke svoje kapacitete snage, vještine, sposobnosti i potencijale za koje nismo znali da postoje, otkriti neke nove interese, a kroz sve te aktivnosti održati i produbiti ono što nam je najvažnije, povezanost s bliskim osobama

Mladi ljudi su već naviknuti na kontakt preko društvenih mreža uglavnom putem tekstualnih poruka, međutim u ovoj situaciji preporučuje se da ti kontakti budu preko video poziva, s obzirom da je takav način bliži onome uživo, gdje možemo vidjeti reakcije, neverbalnu komunikaciju, a i takav način nam omogućava obavljanje nekih zajedničkih aktivnosti. Nađite sa svojim prijateljima (ili obitelji) ono što je vaš zajednički interes i probajte biti kreativni kako biste našli način da to ostvarite u online okruženju. Evo nekoliko ideja za online načine na koje se možemo povezati sa obitelji i prijateljima:

- Za razmjenu emocija, podršku i susjećanje koji su nam potrebni možemo organizovati zajedničku virtualnu kafu, na kojoj možemo razgovarati o tome kako se osjećamo, šta nam je potrebno, možemo se prisjetiti nekih zajedničkih trenutaka iz prošlosti, razmjeniti najdraže fotografije, razgovarati o planovima i idejama za period poslije vanredne situacije.
- Za učestvovanje u nekim zajedničkim aktivnostima, možemo organizovati zajedničko gledanje filma, serije ili predstave (većina ih je sada dostupna online). Također, većina muzeja sada ima dostupne virtualne obilaske, te možemo iskoristi ovu situaciju da zajedno „obiđemo“ muzeje i pogledamo izložbe iz cijelog svijeta, koje možda i inače nemamo priliku vidjeti uživo.
- Možemo zajedno igrati video igre, ali uz pomoć kamere i kreativnosti, i one tradicionalne, kao što su jamb, monopoli i slične.
- U ovoj situaciji kada je kretanje ograničeno, posebno je važno i održavati tjelesnu aktivnost, što je moguće zajedničkim vježbanjem sa prijateljem preko kamere (joga, aerobik, vježbe kondicije i snage i slično).

- Ples, također može biti jedan od izbora fizičke aktivnosti. Kroz učenje novih pokreta na nov i zabavan način možemo doprinijeti većoj povezanosti sa prijateljima, ali i svom fizičkom zdravlju.
- Za zabavu možemo organizovati virtualni party sa više prijatelja preko video poziva. Može to biti uobičajeni party, a može tematski, što može donijeti još više smijeha i zabave. Također, važno je da se neko pobrine za muziku i da se dogovorimo oko detalja koji su nam važni.
- Sa obitelji se možemo povezati preko zajedničkog online ručka ili možda i piknika, koji će svako organizovati u svom prostoru, dnevnom boravku/terasi/dvorištu, ovisno o mogućnostima.
- Možemo istraživati nove interese zajedničkim učenjem novih vještina (strani jezici, kreativni radovi, različiti hobiji, kuhanje, itd.),
- Možemo ponuditi pomoć starijim osobama iz naše obitelji i bližeg okruženja tako što ćemo umjesto njih otići u trgovinu ili apoteku (poštujući sve propisane mjere zaštite) i na taj način putem pomoći i brige, ostvariti povezanost.

Možda vam se neke od ovih aktivnosti budu svidjele i uspijete se zabaviti i povezati sa prijateljima i obitelji kroz njih, ali isto tako možda vam nijedna od predloženih neće odgovarati. Možda jednostavno ne osjećate potrebu za istraživanjem novih načina komunikacije i učenjem novih vještina. I to je uredu. Na kraju, potruditi se da budemo tu za sebe i druge na autentičan način, stupiti u kontakt sa svojim emocijama, razgovarati o tome sa osobom koja nam je bliska, pružiti podršku, u ovom trenutku je sasvim dovoljno za povezanost.



Kako se naučiti nositi sa stresom, dosadom i brigom osim kroz hranu?

U posljednje vrijeme život nam se svakim danom mijenja, pri čemu su te promjene na trenutke vrlo radikalne i nepredvidive. To nam je, kao ljudima, jako teško prihvatiti i s time se teško nositi. Iako je važno živjeti na način da smo u svakom trenutku prisutni tačno tamo gdje jesmo, dakle biti u sadašnjosti, ljudi imaju svijest o sebi i vremenu koje prolazi. Imamo sposobnost i potrebu planirati te nam neizvjesnost oko toga što donosi sutra teško pada. Osim toga, ljudi imaju i potrebu razumjeti i kontrolirati svijet oko sebe, odnosno imati osjećaj da su sposobni nositi se s njim. U situacijama neizvjesnosti, važno je prepoznati i usmjeriti se na ono što je izvjesno, ono što nam pruža osjećaj sigurnosti. Iako se te stvari nekad mogu učiniti manje važnima od onih globalnih, one su jedine na koje možemo djelovati te je stoga najbolje to i napraviti.

Razmišljanja o budućnosti, u ovoj situaciji, trebate pokušati ograničiti, naročito ako primjetite da Vam izazivaju značajniju nelagodu. Umjesto njih, dobro je da se usmjerite na sadašnji trenutak i ono što možemo napraviti danas. Iako nam to nije prirodno ni ugodno stanje, u ovoj smo situaciji prisiljeni razmišljati i živjeti iz dana u dan, ponekad čak iz sata u sat. To nikome nije ugodno, ali se na to moramo naviknuti. Moramo vježbati jer će naša sposobnost nošenja s neizvjesnostima sa kojima se suočavamo svaki dan odrediti kvalitetu naše svakodnevice, naše odnose s drugima, našu trenutačnu dobrobit te mentalno, a dijelom i fizičko zdravlje s kojim ćemo izaći iz ove krize.

U nastavku slijede neki jednostavni savjeti, ali bitni savjeti kojima možemo sebi pomoći da lakše prebrodimo situaciju u kojoj se nalazimo te se adekvatno nosimo sa stresom i dosadom koji su popratni efekti pandemije.



Ograničite čitanje vijesti (i to samo iz pouzdanih izvora)

- Važno je dobiti tačne i pravovremene javnozdravstvene informacije u vezi s COVID-19, ali prevelika izloženost virusu u medijima može dovesti do pojačanog osjećaja straha i tjeskobe. Psiholozi preporučuju usklađivanje vremena provedenog na vijestima i društvenim medijima sa drugim aktivnostima koje nisu povezane s karantenom ili izolacijom, poput čitanja, slušanja glazbe ili gledanja televizije.

Stvorite i slijedite svakodnevnu rutinu

- Održavanje svakodnevne rutine može pomoći i odraslima i djeci da sačuvaju osjećaj reda i svrhe u svom životu, unatoč nepoznatosti izolacije i karantene. Pokušajte se uključiti u redovite dnevne aktivnosti, kao što su čitanje, vježbanje ili učenje, čak i ako se moraju izvoditi na daljinu. Imajte jasan raspored svojih obroka u danu, kao i definirano vrijeme za odlazak na spavanje i ustajanje. Planirajte aktivnosti unaprijed i postavite sebi realne dnevne ciljeve. Ne samo da će vas pridržavanje vašoj uobičajene rutini činiti aktivnijima, već ćete se lakše prilagoditi vanjskom svijetu kada nastupi vrijeme povratka u svakodnevne obaveze.

Budite povezani s drugim ljudima

- Vaše interakcije licem u lice mogu biti ograničene, ali psiholozi savjetuju korištenje telefonskih poziva, tekstualnih poruka, video chatova i društvenih medija za pristup mrežama društvene podrške. Ako se osjećate tužno ili tjeskobno, gledajte na ovo kao na priliku da razgovarate o svom iskustvu i emocijama koje osjećate. Posegnite za onima koje znate, a koji su u sličnoj situaciji. Facebook grupe su se već formirale kako bi se olakšala komunikacija i podrška među pojedincima od kojih se traži karantena. Budite u kontaktu sami sa sobom, osvijestite i aktivno regulirajte svoje emocije, razmišljanja i ponašanja, više pažnje posvetite brizi o sebi i ljudima oko sebe. Ovih dana većina ljudi živi u stalnom stresu. Neki se boje da će se zaraziti, neki brinu za svoje bližnje, nekima jako teško pada ograničenje kretanja, neki se teško nose s nemogućnošću uključivanja u socijalne aktivnosti na koje su navikli... Većina ljudi trenutačno češće doživljava strah, tjeskobu, tugu i stres nego što je to do nedavno bio slučaj te je stoga jako važno biti svjestan onoga što se događa u nama i truditi se aktivno regulirati ono što doživljavamo i radimo. Oslanjanje na kućne ljubimce za emocionalnu podršku još je jedan način da ostanete povezani i svjesni svojih emocija.

Izbjegavajte konflikte

- U nekim slučajevima, ljudi će se samoizolirati s malom skupinom ljudi, bilo da su to porodica ili bliski prijatelji. To može smanjiti osjećaj usamljenosti, ali može predstavljati druge izazove, osobito se povećava mogućnost prepirki i svađa. 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. Raspoloženje vam može podići i kraća tjelovježba ili udaljavanje od ljudi na barem 15-tak minuta nakon kojih se obično razlog za svađu više ne čini toliko važan.

Zdravi životni stilovi u vrijeme epidemije

- Dovoljno se naspavajte, jedite dobro i vježbajte u svom domu ako imate mogućnost za to. Nastojte duboko disati, istegnite se. Postoje mnogobrojne on-line vježbe dubokog disanja koje efikasno relaksiraju um i tijelo. Normalno je da nas u fazi kada smo stalno kod kuće i kada nam je dosadno “privlači” nezdrava hrana u većim količinama, ali je bitno imati na umu da zdravom ishranom gradimo i održavamo imunitet jakim, što je veoma bitno u periodu koji je zdravstveno rizičan po nas. Zdravi životni stilovi su od značaja, posebice u period intenzivnog stresa, da bi održali naše tijelo i um zdravim i bistrim.

Započnite rituale u karanteni

- Zašto s ovim novo-stečenim vremenom ne biste napravili nešto posebno tijekom karantenskih dana? Na primjer, možete pokrenuti dnevnik za bilježenje misli i osjećaja o kojima možete razmišljati kasnije, kako dani prolaze. Povežite se sa članom obitelji/prijateljem preko FaceTime-a ili sl. svakog jutra ili započnite slikati sliku koju možete svaki dan uređivati po malo, pokušajte s nekim besplatnim on-line tečajem stranog jezika, crtanja, aerobika, yoge... Posvetite se nekom hobiju za koji niste imali vremena od školskih i drugih obaveza... Imati neki poseban ritual u ovo vrijeme pomoći će vam da se radujete svakom novom danu.

Važno je prihvatiti da je ovo vrijeme izazovno, ali da moramo voditi računa o sebi i o drugima. Pridržavajmo se svih uputa koje nam daju nadležne službe.

Kako se nositi s različitim karakterima unutar obitelji i kako osmisliti svakodnevnicu da dolazi do što manje sukoba?

Mladi su svakako u specifičnoj razvojnoj fazi. Suočavanje s promjenama koje adolescente približavaju prema odrasloj dobi čine adolescenciju razdobljem u kojem se odnos djeteta i roditelja nepovratno mijenja i raste. Dolazi do sukoba, neprihvatanja promjena koje se dešavaju, komunikacija se mijenja, javljaju se strahovi i u roditelja i u djece. To je normalno.

U sadašnjoj situaciji sve izgleda još dramatičnije. Prije si mogao/la izletiti iz kuće kada se sa nekim ne slažeš ili ne želiš problem, a danas si primoran/a ostati.

Nije Ti lako, ali istovremeno si u situaciji da MOŽEŠ uraditi dovoljno toga za dobrobit i sebe i svoje obitelji.

Važno je da probaš da RAZUMIJEŠ i sebe ali i situaciju u kojoj se svi nalazmo. Bilo bi dobro da sebi dopustiš da posmatraš svakog pojedinca oko sebe kao individuu, kako reaguje na sadašnju situaciju i da uočiš koliko smo svi različiti. Vrlina je te različitosti PRIHVATITI. Mnoge reakcije koje su upućene tebi, imaju veze sa njihovim strahovima i dilemama. Tvoja kreativnost, plan koji napraviš za svoje obaveze, razne socijalne igre, klipovi sa neta, informisanje o temama koje te interesuju i razmjena sa ukućanima mogu relaksirati napetost i približiti jedne drugima. Nema univerzalnog rješenja. Bogatsvo svakog pojedinca je u kreativnosti iznalaženja najboljeg za njega ili nekoga ko mu je važan.



Hoće li društvo nakon ove krize ojačati osjećaj solidarnosti i hoće li ovo vrijeme doživjeti kao „restart“?

Život u pandemijskim uslovima može predstavljati traumatsko iskustvo kako za pojedinca, tako i za društvo, kao što može predstavljati i mogućnost za rast i razvoj.

Život, znanost i duhovnost uče nas da iskustva tokom teškog vremena nose i pozitivne promjene. Mnogi ljudi, pa tako i društva suočena s problemima, postaju jači, a ne slabiji. Ono što znamo da je gotovo svako od nas u nekom trenutku svog života doživio traumatsko iskustvo. Traumu može uzrokovati različita iskustva, na primjer, preseljenje, prometna nesreća, osjećaj gubitka sigurnosti i kontrole, gubatak člana obitelji ili nekoga ko nam je važan, ratna iskustva, zlostavljanje, zanemarivanje, premlaćivanje, bolesti, dugotrajne krize... Popis uzroka trauma je beskonačan, ali rezultati vrlo različitih trauma iznenađujuće su slični. Mnogi se ljudi od strašnog događaja oporave bez problema. Tako i društvo nakon određenih kriza i traumatskih iskustava može doživjeti mogućnost za novi start, mogućnost za "restart".

Važno je da znamo da imamo kapacitet za solidarnost i empatiju, imamo kapacitete za suočavanje sa krizama i oporavkom, rastom i razvojem. Krize su uvijek šanse da preispitamo svoja uvjerenja i sisteme vrijednosti, naše odgovornosti, načine na koji se ophodimo prema sebi i svijetu oko sebe. Zasižno solidarnost i empatija pokreće osjećaj pripadnosti i zajedništva. Ovo je i vrijeme da osjetimo da imperativ "IMATI" koji često živimo, nije ono što nas čini jačima i boljima, nije ono što nas pokrće da budemo (za)jedno, nego imperativ "BITI"! BITI TU, prisutan sa sobom i svijetom oko sebe, biti svjesan sebe i drugih, biti u kontaktu sa sobom i drugima sa empatijom i solidarnošću, je ono što nas čini ljudskim bićima. Za ljudski razvoj nužna je otvorenost pojedinca i sustava na kontakt koji je aktivan, odgovoran i obostran i koji zahtjeva spremnost na zajedništvo.

Ova “pandemija” kriza, veliki je izazov koji se postavlja pred sve nas, u traganju za boljim „restart-om“. Ostavlja mogućnost društvu, a društvo čine pojedinci, da ojača osjećaj solidarnosti i spremnosti za paradigmu promjene „BITI“, za novi i bolji iskorak, za “restart”. Zajedno zasigurno, brže i bolje, to možemo dosegnuti!

Mladi svakako uključuju nešto srodno paradigmi promjene, spremni za nove izazove. Vi ste važni pokretači promjena svakog društva! I ovaj praktični priručnik koji je nastao na vašu inicijativu, svedoči tome. Zbog toga vam dragi naši mladi, veliko hvala! Poruka koju nam šaljete kroz vaša pitanja i propitivanja, jako je značajna za sve nas i naše društvo i može se sažeti kroz nekoliko riječi, a ona glasi: **Djelujmo odgovorno i djelujmo svjerom i nadom!**





Naziv: Priručnik za mlade #Youth&Life

Priručnik su pripremili stručni saradnici Interdisciplinarnog terapijskog centra za zaštitu djece, mladih i obitelji-BHIDAPA-e u suradnji sa Nadbiskupijskim centrom za pastoral mladih „Ivan Pavao II.“

Glavna urednica: dr. sc. Mirela Badurina
Izvršni urednik: prof. dr. sc. Šimo Maršić



Autori (abecednim redoslijedom):

Azra Arnautović

Belma Žiga

Dana Lončarica

Iskra Vučina

Jelena Subašić

Marija Pavlović

Mirela Badurina

Sabina Zijadić Husić

Tea Martinović

DTP:

Vladimir Žuržulović

Godina: 2020