



**DRUŠTVO PSIHOLOGOV SLOVENIJE**  
SLOVENIAN PSYCHOLOGISTS' ASSOCIATION

V Društvu psihologov Slovenije dejavno spremljamo dogajanja povezana z epidemijo koronavirusa COVID-19. Spremljamo in ocenjujemo potrebe posameznikov oziroma skupin prebivalstva in zaposlenih, ki z večjo verjetnostjo potrebujejo psihosocialno podporo za zmanjševanje stisk v aktualni krizni situaciji. Za psihologe smo pripravili smernice za izvajanje psihosocialne podpore in za prilagojeno svetovalno in psihoterapevtsko delo ter druga aktualna gradiva. Aktivno se vključujemo tudi pri pripravi različnih prispevkov za medije, s ciljem psihoedukacije.

Nenadane spremembe, ki jih nismo izbrali sami in zdi se, da nanje nimamo vpliva, v ljudeh krepijo občutek negotovosti, nemoči in izgube nadzora. Nekateri ljudje se lažje soočajo z izzivi, nekaterim pa predstavlja aktualna situacija realno eksistencialno grožnjo z vidika izgube zdravja, zaposlitve, socialno-ekonomskega preživetja. Že obstoječe težave lahko postanejo za posameznike v prihodnje še težje obvladljive, rešitve pa oddaljene v prihodnost, negotove in neznane.

Na to, kako se ljudje prilagodimo na krizno situacijo in spremenjene razmere, vpliva več dejavnikov. Zagotovo je eden ključnih varovalnih dejavnikov pri tem podpora družine, prijateljev, za šolajoče tudi podpora strokovnih delavcev in za zaposlene podpora delovnega okolja. Posebnost sedanje situacije je, da smo ljudje v (samo)izolaciji, prikrajšani za svobodo gibanja, za mobilnost, delo in druženje. Znano je, da se v takšnih pogojih povečujejo simptomi stresa tako na telesni, čustveni, kognitivni in vedenjski ravni. Čeravno odmaknjeni, lahko v krogu družine začutimo celo preveč bližine. Ni možnosti umika, za nekatere niti sposobnosti odmika. Doživljamo številne obremenitve povezane z delom na domu, šolanjem na daljavo, spremenjenim načinom preživljanja prostega časa, čakanjem na delo ali skrbmi zaradi izgube dogovorjenih projektov, nelikvidnost podjetja ipd. Prihaja lahko do pogostejših konfliktov v medosebnih odnosih, včasih tudi do nasilja v družini.

V aktualnih okoliščinah je za mnoge ljudi zelo pomembna psihosocialna podpora, ki se lahko zagotavlja v obliki paketa hrane ali toplega obroka na prag doma, lahko pa tudi z zagotavljanjem kontakta s socialno mrežo, nudenja čustvene podpore.

Takšne stiske se lahko dotaknejo človekovega dostojanstva in samopodobe, osebe lahko čutijo tudi sram, nemoč, nevrednost. Med svojci in prijatelji, sosedi morebiti o vsem tem težje spregovorijo. S kom pa lahko? Komu lahko povemo za svojo situacijo, zaklenjeni med »štiti stene«. Otrokom ne smemo naložiti tega bremena. Komu lahko povemo za težo, ki je ne moremo spremeniti? Lahko že občutek, da v tem nisi čisto sam, občutek, da te nekdo posluša, sprejema in ne spreminja, daje zadovoljstvo, začasno pomiritev? Lahko doživljanje ob pogovoru, da je tam nekdo, ki je prisluhnil zgodbi in ti pomagal, da lahko razmisliš, kako naprej, deluje spodbudno? Rešilno?

Izkušnje kažejo, da lahko. Zato je odgovor na ta vprašanja vzpostavitev telefona za psihološko podporo ljudem, ki potrebujejo strokovnjaka, usposobljenega, da jim prisluhne, se pogovori, skupaj z njimi razmišlja, načrtuje, raziskuje, da bi bili lažje kos obremenitvam, s katerimi smo soočeni, in bi uspeli ohraniti dobro počutje in zdravje tudi v teh zahtevnih časih.

Na Telefonu za psihološko podporo ob epidemiji COVID-19 delujejo izkušeni strokovnjaki; psihologi in psihoterapevti. Prijazno vabljeni, da pokličete, delite svojo stisko, prejmete čustveno podporo, informacije. To, da se obrnemo po pomoč in delimo svojo stisko, je znak naše moči.

Vaš DPS.