

# Poti iz labirintov

WWW.OMRA.SI

## Jeza v času koronakrize

Vsi v določenih situacijah doživljamo občutja jeze oz. besa, še posebej, če se nam zdi, da nas kdo ali kaj **ovira pri doseganju ciljev** oz. nam želi **škodovati**. Jeza že od nekdaj igra pomembno vlogo pri našem preživetju, saj nas tako telesno kot **duševno pripravi na soočenje z nevarnimi ali neprijetnimi situacijami**. Jezo običajno spremljajo pospešeno bitje srca, povečana raven adrenalina in višji krvni tlak, kar telo pripravi na boj ali beg. Pogosto so prisotni tudi neprijetni telesni občutki, kot so napetost v mišicah, potenje, izguba moči v nogah, tresavica, omotičnost in razbijanje v glavi.

Kljub temu da imajo občutki jeze uporabno vlogo v našem vsakdanu, **lahko postanejo problematični**, če jih ne uspemo uspešno obvladovati. Jeza predstavlja problem predvsem, če jo izražamo v obliki **nezdravega in destruktivnega vedenja**, ki lahko škodi nam samim in ljudem okoli nas. Pretirana in prepogosta jeza ima zelo slab vpliv na naše telesno in duševno zdravje, pri čemer so na duševni ravni običajno prisotna **občutja anksioznosti, razdražljivosti, krivde in osramočenosti**.

**Pandemija novega koronavirusa** je povsem spremenila naše vsakodnevno življenje in od nas zahtevala številne prilagoditve. Te spremembe spremlja opazen **porast občutenja jeze**, ki je povezano s **strahom, negotovostjo, občutkom izgube nadzora nad lastnim življenjem, stalnim prilagajanjem spreminjajočim se ukrepom in zaskrbljenostjo glede lastnega zdravja in zdravja bližnjih**.

Raziskave kažejo, da ljudje, ki doživljajo veliko jeze, **prej verjamejo napačnim informacijam glede koronavirusa in jih širijo naprej**. To se nanaša predvsem na zmotne informacije glede ukrepov, zdravljenja in cepiva. Osebe, ki doživljajo več jeze tudi **pogosteje obvestijo policijo, če vidijo, da kdo ne nosi maske ali da se je zbrala večja skupina ljudi, ki krši ukrepe**. Več občutij jeze je prisotnih tudi pri osebah, ki so bile v času pandemije že **prijavljene policiji zaradi kršenja ukrepov**.

## Veliko občutenj jeze je povezanih:

- z delom in šolanjem od doma,
- s pričakovanimi gospodarskimi posledicami pandemije, negotovostjo zaposlitve in skrbjo glede lastne finančne varnosti v prihodnosti,

- z opravljenem nekaterih poklicev (npr. zdravstveni delavci, osebje v domovih starejših občanov) kar je povezano predvsem z izčrpanostjo, preobremenjenostjo, izpostavljenostjo tveganju za lastno zdravje in prereditimi stiki z bližnjimi,
- z izolacijo in osamljenostjo pri tistih, ki živijo sami,
- z ukrepi, ki so bili sprejeti z namenom preprečevanja širjenja okužb (tako pri tistih, ki se z ukrepi ne strinjajo kakor tistih, ki ukrepe spoštujejo in se zavedajo njihove pomembnosti, obenem pa vseeno čutijo slabšo kvaliteto svojega vsakdana).

## KAKO OBVLADOVATI PREKOMERNE OBČUTKE JEZE V ČASU PANDEMIJE COVID-19 SI OGLEJTE NA TEJ POVEZAVI.

### Psihološka podpora za zaposlene v kritični infrastrukturi in nevladnih organizacijah

V Društvu psihologov Slovenije v sodelovanju z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje želijo v trenutnih obremenjujočih razmerah **zagotoviti različne oblike brezplačne psihološke podpore** tudi za **različne poklicne skupine**. Za **zaposlene** na področjih **kritične infrastrukture** in v **nevladnih organizacijah**, ki se trenutno soočajo z velikimi obremenitvami in stiskami povezanimi z epidemijo in aktualnimi kriznimi ukrepi, lahko zagotovijo:

- **individualno svetovanje** s ciljem čustvene podpore in razbremenitve,
- **svetovalna srečanja manjšim skupinam zaposlenih** s ciljem čustvene podpore in razbremenitve za zaposlene iz iste organizacije, oziroma v skupinah, kjer udeležba ni vezana na organizacijo.

Aktivnosti se bodo zagotavljale **preko spleta** z uporabo platforme za avdio in video komuniciranje ali preko telefona. **Za individualna in skupinska svetovanja se je potrebno vnaprej dogovoriti za termine**. Zaposlenim je na voljo do **5 individualnih ali skupinskih svetovanj**. Svetovanja in izobraževalne aktivnosti bodo izvajali **usposobljeni strokovnjaki in strokovnjakinje**. Pri izvedbi svetovanj bo **zagotovljena zaupnost**. Vse oblike psihološke podpore, ki jih lahko ponudijo, so **brezplačne**.

#### Kako se prijaviti?

- Če bi želeli izvesti sklop psihoedukativnih aktivnosti ali svetovalna srečanja za manjše skupine, sporočite to na [spletni obrazec](#).
- V kolikor bi bila za vaše sodelavke in sodelavce aktualna podpora v obliki individualnih svetovalnih srečanj, pa lahko svoje zanimanje individualno sporočite preko [spletnega obrazca](#). Na podlagi sporočila, se bo za dogovor glede termina in način izvedbe srečanja (preko spleta ali telefona) v kratkem odzval svetovalac ali svetovalka.

Dodatne informacije dobite: [matej.vinko@nijz.si](mailto:matej.vinko@nijz.si) in 051 266 138.

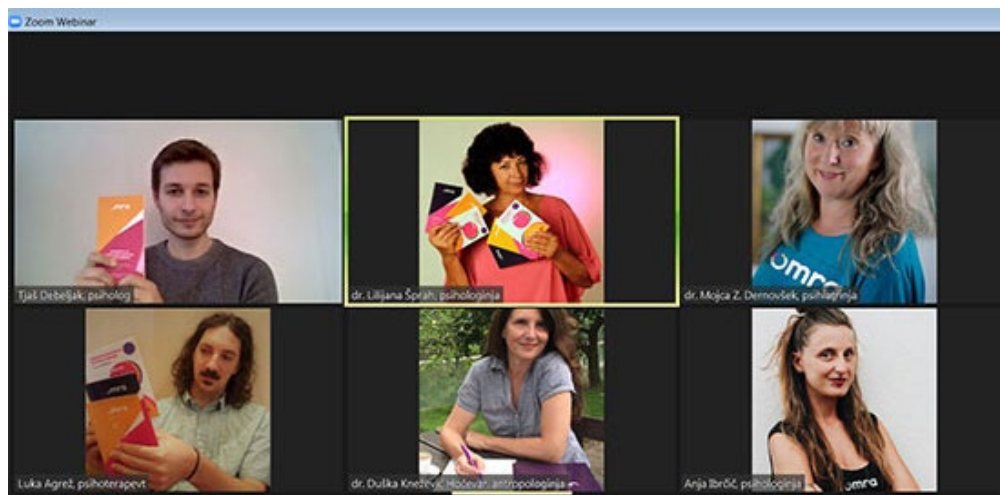
**Vabljeni tudi v letu 2021 na naše**

# brezplačne spletne delavnice »Stres povzročča stiske, okrepite svoje moči!«

Stres stresa lahko vsakega od nas. V nekaterih okoliščinah lahko stres izzove tudi težave v duševnem zdravju ali pa že prej prisotne stiske poglobi ter upočasnjuje proces okrevanja. Na delavnici skupina strokovnjakov na razumljiv in praktičen način predstavljajo: kako je stres povezan z duševnimi stiskami, kaj so motnje razpoloženja, zakaj se pojavijo, kako jih prepoznati, kam in h komu po pomoč v duševni stiski ter kaj lahko naredi človek sam?

**Delavnice bodo potekale od 9.00 do 14.45 ure tudi v mesecu januarju: 8.1., 14.1., 21.1. in 28.1.**

Vsebino in časovni potek delavnice, koledar delavnic in prijavnico najdete na [tej povezavi](#).



**Naročite se na naš e-novičnik in poskrbeli bomo, da boste prejeli sveže informacije in izobraževalna gradiva programa OMRA!**

Aktualne dogodke, poročila z delavnic, odzive s terena in druge zanimivosti iz področja duševnega zdravja redno objavljamo tudi na družbenih omrežjih. Spremljajte [@ProgramOmra](#) na [Facebooku](#) in [Twitterju](#).

## Partnerji programa



**Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.**



**REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE**

Program OMRA, vse pravice pridržane.