**HRVATSKI CRVENI KRIŽ Žiro rn:HR2123600001101450415**

**GRADSKO DRUŠTVO Tel: 048/711-700**

**CRVENOG KRIŽA KRIŽEVCI Fax:048/617-898**

**Ulica Franje Račkoga 22 OIB:84708858719**

**48260 Križevci** [**gdck.krizevci@gmail.com**](mailto:gdck.krizevci@gmail.com)

[**www.gdckkz.hr**](http://www.gdckkz.hr)

**Predmet: Linija za pružanje psihosocijalne podrške osobama koje se nalaze u**

**samoizolaciji ili karanteni**

Zbog pojačanog straha u javnosti, broja oboljelih i djelatnika uključenih u pružanje pomoći, psihosocijalna podrška postaje važan aspekt odgovora na ovu specifičnu situaciju, kako bi se javnost osvijestila o čestim reakcijama koje mogu imati i kako bi se prevenirale glasine te pružila podrška oboljelima i olakšao njihov povratak u zajednicu.

Iznimno je važno pružiti podršku osobama koje su trenutno u izolaciji i to kroz pružanje informacije o učinkovitim načinima nošenja sa stresom koji im u toj situaciji mogu pomoći. Upravo zbog toga Društvo Crvenog križa Koprivničko-križevačke županije otvorilo je telefonsku liniju za pružanje psihosocijalne podrške osobama u samoizolaciji ili karanteni na području Koprivničko-križevačke županije:

**Broj na koji se može obratiti za psihosocijalnu podršku je: 091/9426 800 – dostupan svakodnevno od 10 do 18 sati.**

U ovim trenucima prisutnoga straha važno je osvijestiti različite zablude, ali i uobičajene reakcije ljudi.

Moguće zablude:

* Zarazi su podložnije samo starije osobe, a manje mladi i djeca.
* Virus se prenosi preko kućnih ljubimaca i zato bi ih trebali napustiti.
* Uporaba vodice za ispiranje usta, antibiotika, cigareta i pića s visokim postotkom alkohola mogu spriječiti zarazu.
* Hrana je zaražena i može doprinijeti širenju virusa.
* Članovi određenih kulturnih i etničkih grupa su podložniji zarazi virusom i prije će ju prenijeti na druge ljude.

Uobičajene reakcije koje ljudi mogu doživjeti:

* Strah od virusa i da će umrijeti (strah od smrti)
* Strah od simptoma i bolesti koje su lako izlječive.
* Izbjegavanje odlaska liječniku ili bolnicu zbog straha od zaraze.
* Strah od razdvajanja od obitelji zbog karantene.
* Strah od gubitka osnovnih sredstava za život, od nemogućnosti odlaska na posao tijekom izolacije te strah od otkaza (jer se poslodavac boji zaraze i sl.).
* Osjećaj bespomoćnosti zbog nemogućnosti zaštite bliskih osoba kao i strah od gubitka bliskih osoba zbog virusa.
* Osjećaj bespomoćnosti, dosade, usamljenosti i depresije zbog izolacije.
* Nepovjerenje i ljutnja svih koji su povezani s bolešću (s obje strane).
* Stigmatizacija i strah pacijenata i zdravstvenih djelatnika.
* Odbijanje pomoći volontera i zdravstvenih djelatnika.
* Vjerovanje da jedino molitva može spasiti ljude.
* Zbog zatvaranja škola, roditelji mogu osjećati dodatan stres zbog djece koja su sama kod kuće ukoliko ih nema tko pričuvati.

Neki strahovi i reakcije potječu iz realne opasnosti, ali mnoge reakcije i ponašanje su također rezultat nedostatka znanja, glasina i dezinformacija. Važno je ispraviti zablude te istovremeno priznati da su takvi osjećaji i ponašanje uobičajeni i normalni, iako je početna pretpostavka netočna.

Kako se nositi sa stresom?

* Normalno je osjećati tugu, stres, brigu, zbunjenost, strah ili ljutnju.
* Razgovarajte s ljudima kojima vjerujete. Budite u kontaktu s obitelji i prijateljima.
* Izbjegavajte korištenje opojnih sredstava kao načinom nošenja s emocijama.
* Ako se osjećate preplavljeno, razgovarajte s osobama kojima vjerujete (zdravstvenim djelatnicima, socijalnim radnicima ili nekom drugom osobom u zajednici u koju imate povjerenja).
* Informirajte se i napravite plan gdje zatražiti pomoć ako je potrebno (zdravstvene ustanove, Centri za socijalnu skrb, Crveni križ).
* Budite kritični; postoji mnogo dezinformacija i dramatičnih natpisa u medijima. Tražite informacije samo od provjerenih izvora informacija (Zavod za javno zdravstvo, Svjetska zdravstvena organizacija itd.)
* Smanjite vrijeme koje vi ili vaša obitelj provodite u gledanju ili slušanju raznih medija – provjeravajte informacije jednom do dva puta dnevno umjesto svakih sat vremena.
* Prisjetite se vještina koje ste koristili prije u nošenju s teškim situacijama te ih primijenite i u ovoj situaciji!
* Ako u svojoj zajednici imate posebno ranjive skupine osoba i znate da nemaju informacija, npr. starije osobe, recite im što se događa i kako se zaštititi.

Preporuke za osobe u samoizolaciji za lakše nošenje sa stresnom situacijom:

* Iznimno je stresno kada ste fizički izolirani ili čekate rezultate testova. Tijekom izolacije i čekanja, postoji mnogo stvari koje izolirana osoba ne može kontrolirati, ali sljedeće može pomoći:
* Napravite nešto za što nikad niste imali vremena zbog posla ili drugih obaveza: naučite novu vještinu.
* Kognitivne vježbe: čitajte, pišite, rješavajte križaljke ili sudoku odnosno radite aktivnosti koje potiču razmišljanje.
* Pokušajte pronaći nešto pozitivno u situaciji u kojoj se nalazite: humor je najdjelotvorniji lijek protiv bespomoćnosti i smanjuje anksioznost i frustraciju.
* Održavajte kontakte s članovima obitelji i prijateljima: nazovite nekoga s kim se niste dugo čuli, pošaljite im poruku ili koristite druge načine komunikacije s drugim ljudima.
* Zdravo se hranite, dovoljno spavajte i ako imate dovoljno prostora, vježbajte: na taj način tijelo će vam ostati snažno i boriti se protiv stresa.
* Ako ste religiozni, molitva može biti djelotvorna u nošenju sa situacijom.
* Koristite neke od tehnika upravljanja stresom: postoje različite tehnike opuštanja koje vam mogu pomoći da reducirate stres i da upravljate s vrtlogom emocija u kojem se nalazite (npr. pravilno disanje).
* Prihvatite svoje osjećaje: doživljavanje stresne situacije može prouzročiti razne emocionalne reakcije kao što su ljutnja, frustracija, anksioznost, krivnja itd. S obzirom na situaciju u kojoj se nalazite ovo su normalne reakcije.

Moguće je pružiti i direktnu podršku osobama u izolaciji te nakon ozdravljenja. Osobe u izolaciji moguće je nazvati telefonom i provjeriti kako se nose sa situacijom. Prema potrebi i mogućnostima, moguće je organizirati i Skype razgovor.

Nakon ozdravljenja, važan je dijalog s članovima obitelji, prijateljima i suradnicima na poslu te svima njima dati točne informacije. Vaša obitelj i prijatelji mogu biti zabrinuti, jer imaju malo ili nimalo informacija o bolesti te ne znaju kako se dalje ponašati. Uzmite u obzir da mogu biti zabrinuti za vašu sigurnost, ali i vlastitu. Ove brige shvatite ozbiljno, dajte im točne informacije i otvoreno pričajte o onome što je realno, a što ne. Podrška vama bliskih osoba omogućuje vam da se lakše nosite sa situacijom i povratkom u svakodnevicu.