

AUDZĒKNIEM

Šobrīd no visām pusēm plūst liels informācijas apjoms par ārkārtas situāciju valstī un pasaulē, tāpēc ir viegli apjukt un izjust trauksmi. Iespējams, nepieciešams rūpīgāk izvērtēt, cik uzticami ir informācijas avoti un cik daudz ziņas ikdienā lasām, jo tas var palīdzēt saglabāt mieru. Ja ieklausīsimies valdības ziņojumos un ievērosim noteiktos ierobežojumus, tad sapratīsim, ka ikdienas dzīve jau turpinās, tikai savādākā veidā un arī tas ir uz noteikti laiku. Mācības notiek attālināti, daļa darbu arī tiek veikti attālināti, saziņai izmantojam modernās tehnoloģijas un pārtiku arī nopērkam, ievērojot noteiktos ierobežojumus par sociālo distancēšanos un roku dezinfekciju.



Mēs ikviens izjūtam bailes un uztraukumu, bet arī šīs emocijas ir nepieciešamas, tām ir sava noteikta funkcija, tai skaitā – pasargāt mūs no kaut kā bīstama, kas šajā gadījumā ir šīs vīruss. Ja mūsu pieredzē ir situācija, kad esam slimojuši, tad atceramies tās nepatīkamās izjūtas un skaidrs, ka baidāmies no tām. Taču daudz vairāk mums ir pozitīvās pieredzes, kad mēs jūtamies pilnībā veseli, varam darīt patīkamas lietas un uz šo patīkamo pieredzi arī šobrīd būtu jākoncentrējas. No iepriekšējo slimošanu pieredzes varam vienīgi paņemt to, ka mēs tikām galā un pēc laika atkal bijām veseli. Tāpat nepatīkamā situācija tika atrisināta!

Iespējas esot mājās

Arī agrāk bija dzirdēts, ka skolēni par to, ka varētu mācīties arī neejot uz skolu. Ja arī tu tā esi kādreiz domājis, tad šobrīd ir iespēja to uz laiku īstenot. Protams, jāņem vērā, ka mācīšanās mājās var būt "pārāk ērta", jo mājas atmosfēra var radīt vēlmi paslinkot. Tāpēc svarīgi arī šajā brīdī ievērot dienas struktūru ar noteiktu celšanos, brokastošanos un konkrētu laiku mācībām. Dienas režīms ir būtisks ne tikai šobrīd, bet arī ilgtermiņā, lai mēs pēc ārkārtas situācijas atcelšanas spētu ātri atgriezties iepriekšējā ritmā. Lai mācīšanās mājās būtu veiksmīgāka, svarīgi apdomāt, kādā vidē mācies, lai fonā nav interesants TV raidījums un citi traucējušo apstākļi. Svarīgi arī mācību starplaikos izkustēties, izvēdināt telpas un ieturēt regulāras, veselīgas ēdienreizes. Protams, jāņem vērā, ka mājās mācās un strādā arī citi ģimenes locekļi, kas vēl jo vairāk liek apdomāt un vienoties par dienas režīmu, veicamajiem darbiem.

Svarīgi ir atbalstīt vienu otru ģimenē. Iespējams, arī tu vari palīdzēt vecākiem kādos veicamos darbos vai saistībā ar moderno tehnoloģiju izmantošanu viņu darbā. Varbūt bērnībā mēdzāt spēlēt kādas galda spēles? Ir laiks tās atkal izņemt no skapja un atdzīvīnāt seno rituālu. Varbūt ir vēl kaut kas, ko tu vēlētos darīt kopā ar vecākiem, piemēram, kopā pagatavot un paēst vakariņas, kas ikdienas steigā pārāk bieži neizdevās? Varbūt kaut ko pamainīt vai uzlabot mājas vidē? Šīs ir laiks, kad to noteikti var pārrunāt un varbūt pat īstenot.

Ja raizējies, ka zūd kontakts ar draugiem, tad pieļauju, ka šobrīd gandrīz ikvienam ir pieejamas tehnoloģijas un sazināties var ar tām. Protams, tās nav tikšanās un kopīgs laiks, bet tas var mazināt vientulības izjūtu un patīkamas sarunas raisa arī prieku.

Kam pievērst uzmanību?

Ja izjūti pastiprinātu satraukumu vai raizes kļūst intensīvākas, iespējams, jāvēršas pie tuviniekiem, attālināti pie skolas atbalsta personāla vai ģimenes ārsta pēc palīdzības. Nepaliec viens ar savām grūtībām un satraukumu, apkārt ir cilvēki, kuriem rūp tas, kas notiek ar tevi un kā tu jūties. Pievērs uzmanību un meklē atbalstu, ja:

- parādās miega traucējumi (nevari ilgstoši iemigt, bieži mosties naktī un citi);
- izjūti ēšanas traucējumus (zūd apetīte vai tieši parādās nekontrolēta, emocionāla ēšana);
- nespēj vai ir grūtības koncentrēties, uzmanība kļuvusi nenoturīgāka nekā agrāk;
- pastiprinās bailes un satraukums par savu un tuvinieku veselību;
- parādās vēlme vai pastiprinās vēlme lietot alkoholu, smēķēt un lietot citas apreibinošas vielas.

Labsajūtas un miera stiprināšana

- Ievēro ikdienas režīmu ar celšanos noteiktā laikā, regulārām ēdienreizēm, saplānotu mācību un atpūtas laiku;
- Rūpējies par veselību – vingro, veic elpošanas vingrinājumus, ēd veselīgi, izgulies, ievēro personīgo higiēnu, vēdini telpas un atturies no smēķēšanas un apreibinošo vielu lietošanas;
- Aprunājies ar uzticamiem cilvēkiem, kuri tevi uzklausa un izrāda rūpes;
- No mācībām brīvajā laikā veic kādas patīkamas aktivitātes, klausies mūziku, veido mūziku, zīmē, padauzies ar mājdzīvniekiem, lasi un jebko citu, kas sagādā prieku;
- Ievēro samērīgu tehnoloģiju lietošanas laiku, seko tam, cik daudz laika pavadi sociālajos tīklos un lasot informāciju par ārkārtas situāciju.
- Atceries, ka ārkārtas situācija ir tikai uz laiku un lai tā ātrāk beigtos, mums visiem kopīgi ir jāievēro noteiktie ierobežojumi, jo tikai tā varam sevi un citus pasargāt no paaugstināta riska situācijām.