

SOOVITUSED KODUSES ISOLATSIOONIS VÕI KARANTIINIS OLEVALE INIMESELE

Maire Riis

traumaterapeut, kriisikonsultant

See, et viirus on pannud sind kodusesse isolatsiooni või karantiini, ei tähenda, et sa annad sellele kontrolli oma elu üle.

Theodore Roosevelt on öelnud: Tee seda mida saad, sellega mis sul on, seal kus sa oled.

Pea meeles, et teed sellega ühiskonnale teene.

Sinu kodune isolatsioon või karantiinis olemine aitab teisi. Sa aitad vähendada teiste haigestumise võimalust. Oma isetu tegevuse kaudu näitad sa kollektiivset sotsiaalset vastutust ja annad oma panuse viiruse leviku tõkestamiseks. Sel moel mõeldes, on kergem säilitada eneseaustust.

Kui isolatsioon või karantiiniperiood on läbi, peaks teistel inimestel see meeles olema, et nad ei hoiaks eemale neist, kes seda kohustust on täitnud.

Püsi aktiivne, loo igapäevarutiinid.

Loo endale igaäevaste tegevuste rutiin, et teaksid, mida sellel päeval teed. Nii suurendad kontrolli oma elu üle ja vähendad abitust, suurendad stabiilsust ja turvalisust. Füüsiline koormus (leia endale sobilikud harjutused ja tee neid), isiklik hügieen ja regulaarsed tegevused (nt kindlatel kellaaegadel söömine, suhtlemine teistega, õppimine, muusika kuulamine, raamatu lugemine, asjade sorteerimine vm) aitavad luua korrastatuse, mis on vajalik uues ja ebaselges olukorras.

Suhtle teiste inimestega.

Sotsiaalmeedia võimaldab teil vestelda ja näha teisi Facebooki, Skype'i ja muu sotsiaalmeedia kaudu. Suhtle telefoni teel. Loo endale harjumus (kui sul seda varem pole) suhelda teiste inimestega iga päev. Suhtlus on isolatsioonis või karantiinis olles eriti oluline. Anna oma suhtlusringile sellest soovist teada. Teistega rääkimisel jälgi, et põhiteema EI oleks koroonaviirus.

Muremõtteid saab ohjata

On loomulik kui sa muretsed võimaliku nakatumise pärast. Kui sul on aga liiga palju muremõtteid, mis pole seotud tervisekaebustega, mille osas arstiga konsulteerida, siis tuleks need mõtted kontrolli alla saada. Sa võid need mõtted peatada (öelda endale STOP) ja asendada toetavate mõtetega, näiteks: "ma teen, mida suudan"; "ma tulen toime" või öelda endale midagi, mis on sind ka varem toetanud.

Abiks on kui juhid mõtted eemale: vaatad filme või seriaale, mängid (rahulikumaid) videomänge, lahendad ristsõnu, Sudoku, paned puslet kokku, loed raamatut, mängid lauamänge või tegeled muu endale meelepärase tegevusega.

Sa võid oma muretsemist edasi lükata ja piirata seda kindla ajaga päevas. Kuid mitte vahetult enne magamaminekut. Näiteks pealelõunal 10-20 minutit. See on sinu "muretsemise aeg". Kui

muremõtted tulevad teisel ajal ja sa nendega midagi muud peale muretsemise teha ei saa, siis lükka need edasi lubatud muretsemise ajale.

Küsi endalt, kas on midagi, mida sa saad enda olukorda arvestades teha. Midagi, mis parandaks su enesetunnet? Tee seda.

Piisab kui viid end uudistega kurssi mõned korrad päevas

Kui tunned, et pidev uudiste jälgimine teeb sind rahutuks, siis piira seda. See aitab sul rahulikuks jääda. Kuna päeva jooksul uudiseid korratakse, ja kui sa oled pidevas uudistevoos, siis märkad ilmselt peagi, et see sind rahutumaks muudab. Leia endale usaldusväärne ametlik kanal. Piisab kui jälgid seda mõned korrad päevas.

Tasakaalu meile kõigile! Koos saame hakkama!

Viide:

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. The Lancet, 0(0). [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)