

Poti iz labirintov

WWW.OMRA.SI

Krivda preživelega *COVID-19: simptom, o katerem ne govorimo*

Naše izkušnje z epidemijo COVID-19 se lahko zelo razlikujejo. Življenje nekaterih teče z le majhnimi spremembami dalje. Drugim se je življenje postavilo na glavo. Veliko nas je ob delo. Lahko smo izgubili bližnje ali bili zanje v skrbeh. Nekateri smo zboleli in preživeli. Okužba se kaže na različne načine, bodisi s hujšim potekom, bodisi z blago simptomatiko ali brez nje.

Kaj pa doživljanje, ko postanete prenašalec virusa? Da gostite virus, ki je povezan s poldrugim milijonom smrti in drugimi hudimi posledicami, vam lahko, poleg strahu, tesnobe in panike, **vzbudi tudi globok občutek krivde**. Pojav krivde preživelega ali sindroma preživelega običajno poznamo iz primerov travmatskih dogodkov, kot so velike nesreče in teroristični napadi. Gre za **iracionalni občutek krivde, ker ste preživeli, ko drugi niso**. V primeru epidemije COVID-19 se pojavlja specifična oblika, ko se lahko **obremenjujete tudi s tem, da ste virus prenašali**. Hudo vam je lahko predvsem, če okužite človeka, ki ima težek potek ali zaradi virusa celo ne preživi. Preobremenjujete se lahko tudi z ugibanji, ali ste koga okužili. Krivdo vam morda vzbuja misel, da ste doprinesli k epidemiji, ki povzroča veliko družbeno škodo in na številne načine prizadene milijone. Obsojate se lahko, ker se niste popolnoma držali ukrepov.

Če so občutki krivde tako intenzivni, da ogrožajo vaše zdravje ali delovanje, se jim je koristno posvetiti!

- Zelo lahko pomaga, če se **povežete z drugimi, ki prebolevajo virus**. Na spletu najdete veliko osebnih zgodb, na družbenih omrežjih pa podpirne skupine, v katere se lahko vključite.
- **Dobro je, če se o svojih občutkih pogovorite z zaupno osebo**. Med epidemijo so vam na razpolago **spletne klepetalnice in zaupni telefoni**.

- Pomagali vam bodo tudi strokovnjaki; obrnete se lahko na **zdravnika, psihiatra, svetovalca ali psihoterapevta.**

Krivda preživelega je psihični simptom, ki je potreben obravnave tako kot telesni simptomi!

Telefon za psihološko podporo prebivalcem ob epidemiji COVID-19

V začetku novembra je bil ponovno vzpostavljen Telefon za psihološko podporo prebivalcem ob epidemiji COVID-19. Na brezplačni telefonski številki vse dni v tednu nudijo strokovno pomoč izkušeni psihologi, psihoterapevti in drugi strokovnjaki s področja duševnega zdravja.

Telefon za psihološko podporo ob epidemiji COVID-19

Ker pogovor daje moč.

080 51 00

24 ur, vsak dan.
Klic je brezplačen.

NIJZ, SKLPAJ, and other logos are visible at the bottom.

Telefon je namenjen krajšim pogovorom za:

- čustveno podporo pri obvladovanju tesnobe, strahu, jeze in drugih čustvenih stanj ter z njimi povezanih odzivov;
- podporo ob izgubi bližnjega zaradi bolezni COVID-19;
- podporo obolelim in svojcem oseb z boleznijo COVID-19;
- podporo ob soočanju z izgubo zaposlitve, med čakanjem na delo, ali pri težavah, povezanih z delom od doma;
- priporočila in podporo pri usklajevanju delovnih obveznosti in družinskega življenja;
- podporo pri soočanju z osebnimi stiskami in s težavami v medosebnih odnosih v času izolacije;
- podporo pri drugih izzivih, ki jih prinaša trenutna situacija.

V mesecu decembru izobraževalna ekipa

OMRA nadaljuje z izvajanjem brezplačnih spletnih delavnic »Stres povzroča stiske, okrepite svoje moči!«

Za nami je že šest uspešno izvedenih spletnih delavnic, ki so jih udeleženske in udeleženci zelo dobro sprejeli. Na njih priznani strokovnjakinje in strokovnjaki 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 9.30 do 15.00 ure tudi v mesecu decembru: 4.12., 10.12., 17.12. in 21.12.

Za udeležbo na spletni delavnici potrebujete dobro spletno povezavo, računalnik (ali prenosnik) in mikrofon. Po prijavi na razpisan termin delavnice vam bomo na vaš e-mail posredovali spletno povezavo do delavnice s kratkimi navodili. Vsebino in časovni potek delavnice, koledar delavnic in prijavnico najdete na [tej povezavi](#).

Prijavite se čim prej, saj je število mest na posamezni delavnici omejeno. Se vidimo!

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.