

Utrinki rehabilitacije

DECEMBER 20 - MAREC 21



foto: I. Šegota



Leto 2020 se od prejšnjih let v mnogih pogledih precej razlikuje. Čeprav je prineslo nekatera odrekanja, potrebo po ustvarjanju novih načinov za ohranjanje stikov ter omejitve, pa so se v teh mesecih, ki so za nami v naših življenjih in tudi na področju rehabilitacije tkale zgodbe o sreči in uspehu. Stiki, ki so se preselili na videopovezave ter telefone, niso prav nič manj povezovalni in podporni, kot so bili prej. Strah smo ublažili s pogovori, želje smo podprli in ideje preoblikovali v cilje.

Vanja R. Kretič, dipl. del. ter.



Modus vivendi

Epidemija koronavirusa je končana, čas je za rezime. Kakšno obdobje je to bilo, kako sem ga preživel?

Že prvi dan epidemije sem se s starši umaknil v družinsko počitniško hišico, kjer sem ostal do njenega konca. Večinoma sem hodil na sprehode, delal na vrtu in bral knjige. V trgovino sem šel le dvakrat, prav tako v lekarno in enkrat na pošto. Obiskov nisem imel, niti sestre z družino, ki je prišla šele po koncu karantene. Dejansko takšno življenje zame ni bila velika sprememba, saj sem počitnice na vikendu preživel že prej: še kot študent, pa tudi pred desetimi leti sem tu bival dve leti.

Domov v Ljubljano sem šel v tem obdobju le nekajkrat: zaliti rože in na grob starih staršev, saj imam v občini, kjer je vikend, začasno prebivališče in posledično le-te brez razloga nisem smel zapuščati. V tem času sem si ogledal še nekaj filmov, vsakodnevno pa sem seveda spremljal spletne medije, televizijo in radio. Kot sem omenil, s prijatelji nisem imel veliko stika. Z najboljšimi štirimi sem klepetal preko družabnih medijev, po telefonu pa nisem dosti govoril.

Sta pa bili v tem obdobju dve stvari, ki sta me motili. Prva je bila ta, da več kot mesec dni nisem smel hoditi okoli jezera, ki je v občini, ker je zanj veljala prepoved gibanja, ki sem jo seveda precejkrat kršil in tvegati kazni v višini 400 evrov. Tako sem se navadil sprehajati po drugih poteh in znotraj občine.

Druga stvar, ki me je motila, je pa ta, da v dveh mesecih nisem smel iti k frizerju in sem imel na koncu karantene že dolge lase, sam pa sem že dolgo vaje kratkih.

Zame, vsaj dokler ne iznajdemo cepiva proti covid-19, ukrepi, ki so veljali med epidemijo, še vedno veljajo. Ker sem kronični bolnik, še toliko bolj. Lahko zapišem, da je novi virus spremenil moj način življenja, moj modus vivendi.

Kako doživljam korona krizo

Kot sem napisala že spomladi, sem zelo hvaležna vsem, ki v tem času delajo v polnih obratih. Medicinskemu osebju, smetarjem, prodajalcem, novinarjem, in tako naprej.

Sama sicer ne poznam nikogar okuženega, a vseeno pazim. Veliko gledam TV in se sprehajam. Med sprehodi je tudi trebe paziti, da grem tja, kjer je čim manj ljudi. Okoli Koseškega bajerja je včasih polno ljudi, takrat grem raje drugam. Tudi PST je zelo obiskan. Tudi s strani ljudi, ki trenirajo brez mask. To mojo mami ful moti.

Kaj mene najbolj moti? Jezi me to, ker je toliko stvari zaprtih. Ampak vem, da je treba pravila upoštevati. Škoda, ker jih dosledno upošteva zelo malo ljudi.

Na primer: soseda vstopi v blok in si takoj, že med vrati, sname masko. Hodnik bloka je še skupni prostor, zato. Pa dvigala tudi. Nekateri ljudje nosijo masko pod nosom, kar je kontraproduktivno. Na srečo se ta situacija z maskami izboljšuje – vedno več ljudi nosi masko (in to prav).

M. Ž.



foto: I. Šegota

Moje doživljanje pandemije

Pandemija Covid-19 virusa je prišla nepričakovano in ima velike posledice za moje zmožnosti zaposliti se. Do takrat sem bil namreč vključen v zaposlitveno rehabilitacijo v administraciji na Ministrstvu za infrastrukturo Republike Slovenije.

Pandemija je prekinila moje delo na MZI, ker mi je mentorica povedala, da bi sicer dobil podaljšanje še za dva meseca. Resda je bilo redno zaposlitev težko pričakovati, vendar bi s tem bil dlje vključen v sistem javnega sektorja, ki je bil eden izmed mojih zaposlitvenih ciljev.

Ko je bila vzpostavljena karantena in je bilo jasno, da ŠentPrima ne sme pošiljati rehabilitantov na usposabljanja, sem bil razočaran. Na začetku je bil strah pred virusom majhen, ker ni bilo toliko okužb, a preventivnih ukrepov sem se držal in se izognil okužbi. Prav tako smo do zdaj imeli v družini srečo glede ne okužb.

Imel sem veliko prostega časa in ga izkoristil za učenje tujih jezikov, dvigovanje uteži, vsakodnevne sprehode, igranje videoigric, gledanje televizije in več spanja zjutraj. Bilo je tudi veliko rojstnih dni sorodnikov in večkrat sem s starši odšel na praznovanje v Portorož na rojstnodnevno kosilo. Kosili nismo v restavracijah, ampak je moj svak Danilo na žaru spekel čevapčiče, perutničke, hrenovke, tortilje zraven pa še naredil prebranac. Potem smo si privoščili še sprehod do Marine v Luciji ali pa do Pirana.

Nekajkrat sem potreboval tudi zdravniško oskrbo, in sicer zobozdravnika. Bilo je res dolgotrajno in nadležno priti do njega. Vendar ne glede na to sem bil že od prej navajen obiskovati zobozdravnika vsake tri mesece, ker imam tenko zobno sklenino in so se mi zobje lomili. Da ne govorim o tem, kakšen velik strošek je to, vendar bolje čimprej popraviti, da se stanje usodno ne poslabša. Mislim, da se bo situacija s pandemijo z naslednjim letom rešila in takoj, ko bo na voljo cepivo, se ga bom poslužil. Do takrat ostajam neaktiven v zaposlitveni rehabilitaciji, ampak samo iščem prosta delovna mesta, ki so mi všeč in primerna mojim delovnim zmožnostim. V poštev sem vzel tudi zaposlitvene centre, ker bi potreboval zaščiteno delovno mesto.

M. F.

Pozdrav vsem ...

... to je moje tretje delovno mesto, odkar sem v programu rehabilitacije. Nazadnje se sedaj usposabljam na Šentu v Novi Gorici od letošnjega avgusta (2020). Večji del naj bi izdeloval vrečke, pa vendar delam vse po malem. Dokler nismo prekinili 26. oktobra zaradi epidemije se mi je njihov program dopadel pa tudi občutek sem dobil, da smo se ujeli.

Delavci pa uporabniki so super. Zaradi epidemije nimam občutka, da bi bilo kaj drugače morda le maske pa razkuževanje rok. A tega sem že vajen od začetka. V prilogi pošiljam še nekaj razglednic, ki so jih naredili uporabniki pa sam z njimi za letošnje novo leto.

V kolektivu se počutim v redu. Moram pa reči, da imajo posluh za vsakega tudi, če nisem njihov uporabnik, ampak se le usposabljam pri njih.

Lep pozdrav

Andrej

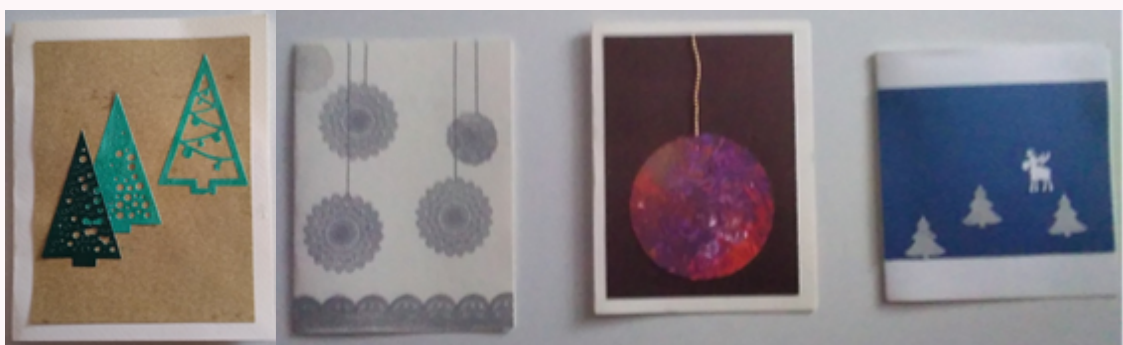


foto: Andrej - uporabniki Šent - Nova Gorica

Kjer je volja

V mislih imam, da bi predala zgodbo o upanju in uspehu našega rehabilitanta. O upanju, ki se je s pridnim delom in vključenostjo izoblikovalo v zgodbo o uspehu, ki se je zgodila, kljub temu, da v tem korona času tega nismo upali pričakovati.

Že v predhodnih usposabljanjih je imel izredno veliko željo po zaposlitvi in je precej svoje energije vlagal v to, da bi se uresničila. Žal se zaradi zdravstvenih težav, omejitev in posledično odsotnosti z dela, le ta ni zgodila. Razočaranje je bilo neizmerno. Po ponovni vključitvi smo predlagali usposabljanje na drugem delovnem mestu, vendar je zaradi slabe izkušnje v preteklosti potreboval kar nekaj časa podpornih in motivacijskih razgovorov, da je zbral moč in pričel novo pot.

Kmalu po začetku se je tudi v njem nekaj spremenilo, zdravstveno stanje se je stabiliziralo in na delu je zažarel. Njegov trud, zavzetost, rednost, točnost in zanesljivost ter pripadnost delu so delodajalca prepričali in pričeli so iskati možnosti, kako bi gospoda lahko obdržali z zaposlitvijo. V mesecu decembru so bili končno izpolnjeni vsi pogoji in uspelo se je uresničiti to, kar si je najbolj želel – dobil je prvo zaposlitev, v delovnem okolju, ki ga dopolnjuje in podpira, sam pa s svojo pripadnostjo in prijetnostjo dopolnjuje novi kolektiv.

Zgodba se mi zdi spodbudna prav zato, ker nikoli ni izgubil upanja, tudi takrat ko je potreboval več opore ter tudi takrat, ko se mu je zdravstveno stanje toliko poslabšalo, da je bila zaposljivost pod velikim vprašajem. Kjer je volja, tam je pot, je vodilo. Pa čeprav v nekem trenutku ne vidimo rešitve in upanja, se morda v naslednjem odpre nova možnost, kjer se bomo našli in uspeli ..., kljub omejitvam, predhodnim izkušnjam in nezaupanju.

Vanja R. Kretič, dip.. del. ter.

Moje življenje v času epidemije

Moje življenje se zaradi krize, ki jo je povzročil virus covid 19, ni dosti spremenilo. Mogoče zato, ker vlada ni prepovedala gibanja oziroma rekreacije na prostem.

Razen nošenja obvezne zaščitne maske se v mojem vsakdanu ni spremenilo nič. Pod zaščitno masko se precej potim. Redno uporabljam tudi razkužilo za roke. Upoštevam vsa priporočila vlade in ministrstva za zdravje. V trgovino grem samo po špecerijo.

Življenje v karanteni (zaprtje trgovin, gostiln in stojnic z blagom) pa je zaradi veselega decembra in paznikov še toliko bolj zoprno.

Anonimno



foto: I. Šegota

Kako doživljam v času epidemije

V času korone virusa sem precej izoliran, se ne družim z nobenim razen z družino. Počutim se precej negotov in tesnoben, vendar da čas mine gledam filme in poslušam glasbo. Igram tudi računalniške igre, da mine čas.

Enkrat tedensko hodimo v trgovino po živila in stvari, nakupimo več.

Spoštujemo ukrepe nošenja maske, umivanje rok in razkuževanje in socialno distanco. Na socialnih omrežjih sem aktiven, ne pa preveč. Ker čakam na usposabljanje in postopek rehabilitacije sem nestrpen.

Po drugi strani pa bolje spoznavam sebe in domače ter kaj je pomembno v tem času. Spremljam novice, kar se dogaja v Sloveniji in drugje v tujini. V zvezek si pišem, kaj naredim čez dan in doživljam, kar mi da občutek olajšanja in oporo ter da mi je bolj jasno, kaj se dogaja znotraj in zunaj mene.

Prostega časa imam veliko. Porabim čas tudi z majhnimi stvarmi doma, vsekakor sem pa miren. Pisanje v dnevnik je ventil zame, telesne vaje in meditacija, da se bolje počutim.

Anonimno

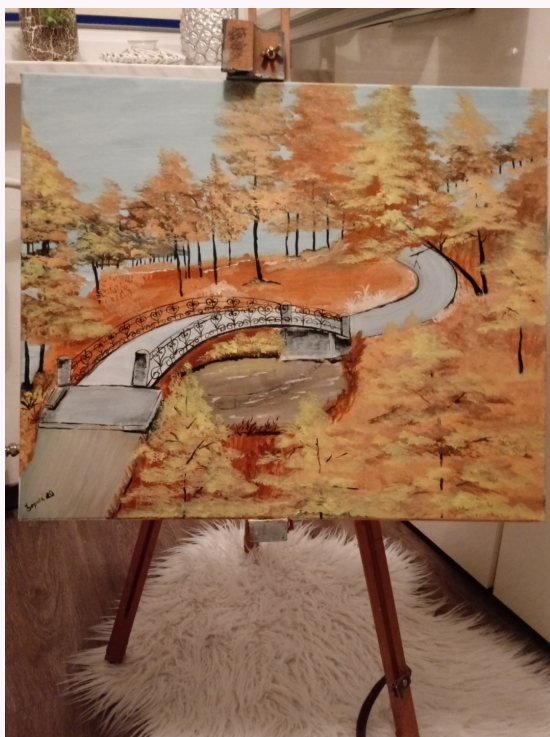


foto: I. Šegota

Zdrav način življenja v času epidemije

Ljudje pravijo: »Smeh je pol zdravja«. Ampak, kaj je to zdravje? Vsak človek ima, na to vprašanje, svoj odgovor. Zame zdravje pomeni, da sem psihofizično v dobrem stanju. Moram se počutiti dobro, psihično in fizično. To je zame zdravje.

Vendar moram za to nekaj tudi narediti, da se bom počutil boljše. Če človek fizično ni zdrav, se to vidi; če pa psihično ni zdrav, je to težko opaziti. Zato moramo biti v tem obdobju med epidemijo še posebej pozorni na naše nevidno (psihično) zdravje.

Ko gre za zdravje, moramo znati postaviti sebe na prvo mesto. Kajti le če si zdrav, lahko komu pomagaš, da bo postal zdrav.

Moramo si znati rezervirati čas (nekaj ur) v dnevu ali v tednu za psihofizično zdravje. Človek lahko najlažje reče, da nima časa za to. A to ne drži. Če imamo čas za hrano, dihanje, potem imamo čas tudi za zdrav način življenja. Moramo si znati vzeti čas. Na primer, da gremo na sprehod za pol ure ali 1 uro, vadimo s kolebnico 10 minut. Še mnogo stvari lahko počnemo za fizično zdravje. Ko smo fizično aktivni, to vpliva tudi na naše psihično počutje, kajti obe stanji sta med seboj povezani, kot levo – desno, gor – dol, človek – narava ipd.

Kaj pa lahko naredimo za svoje psihično zdravje? Moramo biti »šef« svojemu umu. Moramo ga znati voditi. To se pravi, da ga usmerjamo k pozitivnemu ravnanju. Izogibamo se dejavnikom, ki bi povzročali slabše psihično stanje. Vsak dan lahko naredimo različne vaje za psihično zdravje, kot so na primer vaje za dihanje, opazovanje svojega telesa, vaje taj-či, joga, reševanje križank, sudoku in drugih kvizov, igranje šaha, sestavljanje puzzle ipd.

>> nadaljevanje na naslednji strani

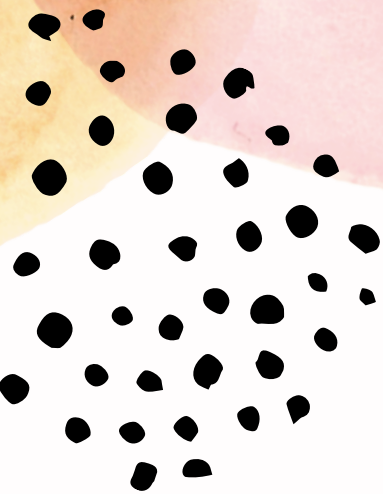
Pomembno je tudi, da se izogibamo prekomernemu pitju alkohola in uživanju tobaka.

Imamo nešteto stvari, ki jih lahko počnemo vsak dan za svoje psihično zdravje. Potrebujemo le voljo, željo in trud, da znamo v teh primerih voditi svoj um. Moramo znati minimizirati svoje življenjske navade, na primer, če česa ne potrebujemo nujno, raje ne kupimo. Tako se lahko izognemo nepotrebnim stresnim situacijam. Bodimo skromnejši, varčnejši, obenem pa srečni in zdravi.

mag. Monishankar Singha, univ. dip. psih.



foto: I. Šegota



Utrinki rehabilitacije

Ljubljana, 2021

Izvirne zgodbe naših uporabnic in uporabnikov, takšne kot so, z nekaj minimalnimi slovničnimi popravki.

Namenoma, ker so pač avtorske; vsaka po svoje drugačna in izjemna.

M. Singha

Foto: I. Šegota
Template - Canva.com

