


# PODIJELI, PODRŽI, IZDRŽI: „Ja ostajem doma zbog mame koja ima astmu i zbog svoje bake...“

 [poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/podijeli-podrzi-izdrzi-ja-ostajem-doma-zbog-mame-koja-ima-astmu-i-zbog-svoje-bake/](https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/podijeli-podrzi-izdrzi-ja-ostajem-doma-zbog-mame-koja-ima-astmu-i-zbog-svoje-bake/)

March 20,  
2020

Naši stručnjaci mentalnog zdravlja su pitali mlade s kojima rade kako im pada restrikcija izlazaka iz kuće i čime se bave dok su u zatvorenom.

Među odgovorima su i oni naših članova Odbora mladih, a svi su ujedinjeni u poruci: **#ostanidoma #tjednizadruge**

**„Sve svoje frendove sam zamolio jednu stvar, da ostanu doma.** Moja sestrična je imala leukemiju a njezini roditelji rade, čuva je baka. Kužim da ljude nije strah za njih same, nije ni mene, ali ja ostajem kod kuće jer to spašava živote i to je jedini način na koji ćemo usporiti širenje koronavirusa. Pročitajte što kažu doktori, kontakt koji uspostavite s nekim tko uspostavlja kontakt s nekim drugim, može zaraziti nečiju mamu ili baku ili djeda ili ženu. Ja ne želim biti odgovoran za nečiju smrt, želite li vi?“

**„Ja ostajem doma zbog mame koja ima astmu i zbog svoje bake ...“**

**„Nevjerojatno mi je da je do neki dan baka meni filozofirala oko toga da ne idem sama van kasno, a sad ja i mama nju stalno zovemo i provjeravamo je li doma, i vjerujte to je grozan osjećaj kada se brineš za nekoga koga voliš, a on ignorira da je u opasnosti. Sad mi je krivo jer kužim kako je mami kad se meni baterija isprazni i ne javim se.“**

**„Prvo nisam shvatio baš da je ovo sve tako ozbiljno, ali sad stvarno vjerujem da je važno ostati kod kuće i držati se dalje od drugih.** To je jedini način na koji možemo spriječiti širenje koronavirusa i spasiti živote. Što više nas to učini, više ćemo zaštititi one koji se ne mogu zaštititi, poput bolesnih ili starijih ljudi. Stalno na Instagramu objavljujem videe o tome što radim kod kuće i vidim da i drugi to rade. Ako ne rade, poručujem svima da kada naprave doma nešto što inače ne rade (tipa sklekove, svirka) to objave i pozovu frendove da naprave isto. Moj tata kaže da ne vjeruje da do prije tjedan dana nisam htio van iz sobe, a kad je krenula ova priča sam stalno dobivao pozive na druženja od ljudi, i priznajem da sam prvo išao. Ljudi, chill, svi smo u istoj situaciji, proći će, a o nama ovisi s koliko gubitaka života.“

**„Moj savjet za ostati smiren doma je ostati zaposlen... treba raditi nešto, ljenčarenje je lijepo ali nakon nekog vremena dosadi.** Nađite nešto što možete raditi u sobi ili ako imate vrt, bilo trčanje ili neko kreativno izražavanje, crtanje, slikanje... sportske aktivnosti kao marinci, sklekovi, trbušnjaci... moj glavni savjet je da isplanirate dan i slijedite neku rutinu i da ostanete busy.“

## Što mladi rade od kuće:

- Pomažem u kućanskim poslovima
- Bavim se stvarima za koje nemam vremena za vrijeme škole – uglavnom svirka i neki videi
- Pazim na ostale oko sebe
- Čitam knjige
- Slušam najdraži album
- Zovem obitelj jer brinem

## Kako vi provodite vrijeme doma?

### #ostanidoma #tuednizadruga

*Uključiti se možeš i ti! Odaberi neki od predložaka koji ti se najviše sviđa, a možeš i više njih, napravi screenshot i objavi ga ispunjenog na svom Instagramu uz hashtagove #ostanidoma i #tuednizadruga. Na ovaj ćeš si način osvijestiti da već radiš puno za sebe i za društvo, ali i podsjetiti druge kako mogu pomoći sebi, ostati mirni, zdravi i pozitivni te drugima da ostanu sigurni.*

*Podijeli story na svom profilu, zajedno budimo #tuednizadruga i prevladajmo ovu krizu kroz jačanje mentalne otpornosti, komuniciranje pozitivnih vrijednosti koje sprječavaju širenje panike i preuzmimo odgovornost, jer nismo sami i nismo nemoćni.*

<p><b>Ostani doma i ne zanemari svoje mentalno zdravlje :)</b></p> <p>Danas se osjećam: 1 2 3 4 5</p> <p>Ovo mi pomaže da smirim svoj um:</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> šetnja</li><li><input type="checkbox"/> omiljeni napitak</li><li><input type="checkbox"/> duboko disanje</li><li><input type="checkbox"/> videopoziv s prijateljima</li><li><input type="checkbox"/> to-do lista</li><li><input type="checkbox"/> videoigre</li><li><input type="checkbox"/> najdraža pjesma</li><li><input type="checkbox"/> mindfulness</li></ul> <p>Moj savjet za ostati smiren ovih dana: _____</p> <p>Nominiram: _____ _____</p>	<p><b>Ostani doma i napokon biraj što radiš!</b></p> <p>Čitam knjige / Gledam filmove Čistim sobu / Čistim fotke s mobitela Pronalazim novi hobi / Usavršavam stari hobi Vježbam / Družim se s ukućanima Dopisujem se s ekipom / Facetimeam s ekipom Zdravo kuham / Učim kuhati</p> <p>Napokon ću se baciti i na ovo: _____ _____</p> <p>Nominiram: _____ _____</p>	<p><b>Ostani doma i pokaži kako paziš na druge:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> ne odlazim od doma osim kad je nužno</li><li><input type="checkbox"/> zovem baku ili djeda svaki dan</li><li><input type="checkbox"/> pustim stariju osobu ispred sebe u redu</li><li><input type="checkbox"/> pomažem u kućanskim poslovima</li><li><input type="checkbox"/> podijelim dobre vijesti na društvenim mrežama</li><li><input type="checkbox"/> uputim lijepu riječ nekome svaki dan</li></ul> <p>_____ _____ _____</p> <p>Nominiram: _____ _____</p>
--	---	---