

Revizuirea și modelarea practicilor de igienă și a stilului de viață sănătos pentru protecție împotriva noului coronavirus. Crearea unei noi normalități.

Comportamente, reacții, atitudini, decizii, valori, principii...unele lucruri sunt considerate a fi normale, altele se spune că sunt anormale.

În opinia psihologului Andra Tănăsescu, noi decidem, în mare măsură, ce este normal și ce este anormal. Este doar o convenție socială pornită de la un om sau de la un grup mic de oameni, convenție care mai apoi este extrapolată la nivel de societate și este absorbită, mai mult sau mai puțin, în cultura unei societăți.

În contextul noului coronavirus, noi suntem cei care trebuie să creăm o nouă normalitate, pentru a minimiza efectele bolii, o boală dovedită în unele cazuri a fi letală.

Trebuie să practicăm zilnic o igienă bună, pentru a preveni răspândirea bolilor, atât a acestui nou coronavirus dar și a altori viruși, bacili și bacterii care ne pot îmbolnăvi de diverse boli, unele dintre ele chiar letale.

Nu există în primul rând, în al doilea rând...există doar măsuri de igienă fizică și psihică, ce trebuie luate împreună.

Trebuie să avem în vedere igiena corpului, în special a mâinilor, membrul care intră frecvent în contact cu suprafețe contaminate. Spală-te mai des pe mâini dacă ieși din casă și încetinește acest lucru dacă stai acasă. Folosește gelurile antibacteriene doar atunci când nu ai acces la apă și săpun. Folosirea frecventă a acestora, deshidratează mâinile și te poți alege cu o boală de piele. Toate aceste măsuri trebuie aplicate cu moderație, pentru a ne putea desfășura viața cât mai aproape de vechea normalitate.

Trebuie să renunțăm la vechiul obicei, considerat de bun simț, de a pune mâna la gură atunci când strănutăm sau tușim. Așa că, noul obicei spune că mâna, podul palmei trebuie înlocuit cu cotul. Poate ni se va părea absurd dar, cum orice învăț are și dezvăț, ne vom forma deprinderi necesare pentru a nu transmite virusul.

Bunele maniere spun ca, atunci când te întâlnești cu un vechi tovarăș sau cu o bună prietenă, sau atunci cand faci cunoștință cu cineva, trebuie sa dai mana, să te pupi pe obraz, să te iei în brațe. Acest nou virus ne obligă să ne reconfigurăm obiceiurile de salut. Așa că, ar trebui să încercăm să dăm lovituri de pumn sau de cot în loc de strângeri de mână. Mai puțini germeni sunt răspândiți în acest fel. Poate ar trebui să adoptăm salutul japonez, prin înclinarea în fața interlocutorului.

Aici, fiecare dintre noi poate veni cu idei de salut "protejat", prin gesturi sau cuvinte. Poate stabilești o formulă de salut cu colegii de clasă, o alta cu prietenii.

Atâta timp cât avem un sistem imunitar puternic, nicio boală din lume nu ne va doborâ repede. Pentru a avea un sistem imunitar bun trebuie sa îmbrățișăm trioul alimentație sănătoasă-exerciții fizice-gândire pozitivă. Avem nevoie de o dietă alimentară echilibrată, să doarmim suficient și să facem exerciții fizice în mod regulat. Acest lucru ne va ajuta să dezvoltăm un sistem imunitar puternic pentru a lupta împotriva bolilor. Atâta timp cât nu ne panicăm, nu ne supărăm, ajutăm sistemul imunitar.

Distanțarea socială este unul dintre elementele cu care trebuie să ne obișnuim și să devină noua normalitate socială. Trebuie să învățăm să facem fața izolării sociale. Fiecare dintre noi va reacționa diferit la acest lucru. Pentru unii dintre noi va fi ușor, că și așa eram persoane solitare, care nu prea aveau prieteni, deci nici nu socializam excesiv. Pentru unii va fi mai greu, fiind persoane foarte active, care doresc să țină legătura fizic cu prietenii, să iasă la plimbare, la un suc.

Așa că, în timp ce unii oameni se vor bucura de izolare, alții pot găsi acest lucru mai complicat. Dacă gândul de izolare este o provocare mare pentru tine, fii proactiv în a rămâne conectat. Iată modalități de a face asta:

- Comunități online: În timp ce rămâi conectat la rutina ta socială, găsește comunități online care împărtășesc aceste experiențe și află cum se adună alte comunități din întreaga lume.
- „Ore fericite”: Conectarea cu prietenii și colegii ajută la creșterea stării noastre de spirit și ne va reduce stresul. Găsește acea fericire o dată pe săptămână programând un apel video regulat cu prietenii aflați în aceeași situație.
- Puteți juca jocuri de grup. Unele le puteți găsi pe internet, sau le puteți chiar inventa. Indiferent de stilul tău, crează ritualuri împreună cu prietenii tăi și nu lăsa distanța să stea în calea fericirii tale.

Nu uita că, societatea a mai trecut prin astfel de situații (războaie sau boli) și am răzbit. Viața merge înainte și ca persoană inteligentă ce ești, te vei adapta noii realități. În plus, acum 100 de ani, nu exista smartphonul și internetul.

Așa cum noi, profesorii, îți povestim momentul Revoluției din 1989, trăită pe ”pielea noastră”, așa și tu vei povesti generației următoare despre cum, tu ai fost cel care a înfăptuit noua normalitate.