

COVID-19: Cum puteți face față carantinei și izolării la domiciliu

Ajutor psihologic în perioade dificile .

Izolarea la domiciliu și carantina reprezintă situații excepționale, pe care majoritatea oamenilor nu le-au mai experimentat. Măsurile luate în acest sens pot avea influență asupra psihicului și pot fi foarte solicitante pentru persoana în cauză. Există măsuri comportamentale clare, cercetate și verificate științific, precum și strategii mentale, care permit depășirea acestei situații de urgență. În principiu, este valabil: Fiecare om este diferit, fiecare ar trebui să preia recomandările care i se potrivesc cel mai bine.

Mențineți un program zilnic

Structura ajută împotriva haosului, oferă siguranță și îți dă putere în situații de stres. Programul nostru zilnic este asemenea unui ritual: așadar, nu rămân în pijama, ci, ca de obicei, mă ridic și mă îmbrac; caut să respect timpul dedicat mâncării, somnului, muncii. Căutați să vă adaptați structura zilnică la situația actuală.

Planificați-vă ziua cât se poate de exact

Planificarea activităților previne pierderea controlului și starea de neajutorare. Cu ajutorul planificării, evitați sentimentul de victimă neajutorată a unei situații, în favoarea celui de o influență în mod activ.

Folosiți mijloacele de informare în mod conștient și cu scop

Realitatea este un remediu bun împotriva sentimentelor copleșitoare. Informațiile clare și serioase oferă orientare și siguranță. Evitați însă consumul permanent de informații.

Reevaluați-vă resursele interioare de care dispuneți

Resursele ajută la depășirea situațiilor de criză. Forța interioară reprezintă toate experiențele pozitive pe care le-ați acumulat în viață, toate problemele pe care le-ați depășit și le-ați rezolvat, toate talentele și părțile tari pe care le aveți, tot ce aparține abilităților și înclinațiilor personale etc... Resursele sunt rezerve de putere. Activați-le și folosiți-le!

Faceți mișcare

Mișcarea face minuni la nivel cognitiv și există dovezi științifice că are efect pozitiv asupra psihicului nostru. Practicarea sportului este posibilă și în spații restrânse: video-uri de pe internet oferă sugestii și programe de antrenament. Orice febră musculară reprezintă acum un succes!

Mențineți contactul social cu ajutorul telefoniei video

Legătura cu familia sau cu cercul de prieteni oferă sprijin. Folosiți, pe lângă aceasta, telefonul și video chatul. „Ce te-a făcut să te simți bine astăzi?” În perioade excepționale, pot apărea provocări noi și emoții neobișnuite. Este nevoie de timp să vă puteți obișnui cu noile împrejurări și cu noile provocări.

Limitați în mod conștient consumul mijloacelor mass-media

Țineți sub control consumul de informații în ce privește COVID-19 în mod conștient și puneți-i limite. Confruntarea frecventă cu anumite imagini și descrieri, chiar și din surse media de încredere, nu este de folos, ci mai degrabă solicitant.

Nu vă implicați în activități care induc anxietate și panică

Puneți limite și abțineți-vă să citiți mesajele care circulă în masă de tip SMS, e-mailuri, video-uri, mesaje WhatsApp și notificările din mediul-social, legate de COVID-19.

Concentrați-vă pe lucrurile pozitive

Accentul pus pe conținutul pozitiv liniștește și stabilizează. Vorbiți cu persoanele dumneavoastră de referință și fiți atenți să discutați despre subiecte pozitive.

Acordați atenție emoțiilor, convertiți emoțiile negative în activitate creativă

Cu toții avem sentimente diferite în această situație neobișnuită, cum ar fi confuzie, frică sau stres. Aceste sentimente sunt perfect de înțeles, însă manifestate în exces, vă vor copleși. Luați-vă timp ca să observați și să exprimați ceea ce simțiți. Unele persoane își exprimă sentimentele în scris sau devin creativi (de exemplu, pictează, fac muzică sau meditează).

Vorbiți despre sentimentele dumneavoastră

Dacă simțiți nevoia să discutați cu cineva despre sentimentele dumneavoastră, atunci adresați-vă unei persoane de încredere care vă poate ajuta, consilierului școlar.

Rămâneți calmi și concentrați-vă pe activitățile plăcute ale zilei

Îngrijorarea este una din multiplele strategii în confruntarea situațiilor stresante. Excesul în această privință este totuși contraproductiv, deoarece provoacă stres suplimentar.

Din acest motiv, planificați activități pe care le puteți face atunci când vă simțiți îngrijorat sau neliniștit. Faceți cu totul altceva, care vă face bine. Unele persoane gătesc, citesc sau scriu, de exemplu, cu plăcere.

Efectuați exerciții simple de relaxare

Frica și relaxarea nu pot avea loc în același timp. Prin urmare, efectuați exerciții de relaxare, acestea reduc stările de frică. Găsiți și pe internet instrucțiuni pentru exerciții de relaxare!

Gândiți-vă la faptul că situația este trecătoare

Este important de înțeles că epidemia COVID-19 este, inevitabil, trecătoare. Folosiți-vă de posibilitățile simple, ca să reduceți riscul de îmbolnăvire, de exemplu, prin spălarea regulată a mâinilor și evitarea contactului apropiat cu alte persoane. Planificați activități, pe care ați dori să le efectuați, după ce veți fi depășit situația critică.

Măsuri împotriva apariției conflictelor

Prin conviețuirea într-un spațiu restrâns apare așa-zisul „stres de aglomerație”. Chiar și prin timpul neobișnuit de lung petrecut împreună pot apărea conflicte în relație sau în viața de familie. Toate acestea se pot manifesta prin certuri sau chiar prin acțiuni de violență.

- ❖ Stabiliți ore bine definite, pe care fiecare să le petreacă singur/ă.
- ❖ Permiteți posibilități de retragere fiecărui membru al familiei.
- ❖ Vorbiți despre sentimentul de furie, înainte ca situația să escaladeze.
- ❖ Faceți o plimbare de unul/una singur/ă împrejurul blocului sau prin pădure.
- ❖ Faceți o ședință familială zilnică: Cum îi merge fiecăruia, ce nevoi există, ce idei și dorințe are fiecare?
- ❖ Fiți mai îngăduitori decât de obicei, atât față de propria persoană cât și față de ceilalți! Este o perioadă foarte solicitantă pentru toate familiile.

Măsuri împotriva plictiselii

- ◆ Programați-vă zilnic ore fixe de muncă.
- ◆ Începeți proiecte pe care le-ați amânat până acum. Și lucrurile mici pot fi rezolvate acum.
- ◆ Planificați zilnic un lucru special, de care să vă puteți bucura.
- ◆ Rămâneți în contact cu oamenii care vă sunt apropiați. Discutați cu ei despre lucruri pozitive și planificați activități comune pentru timpul de după carantină.