

# COVID-19: Как да понесете добре домашната изолация и карантина

## Психологическа помощ във време на предизвикателства

Изолацията вкъщи и карантината са изключителни ситуации, които повечето хора не са преживявали никога досега. Тези наложени мерки могат да подействат на психиката и да бъдат много стресиращи за потърпевшите. Съществуват ясни, научно изследвани и доказани мерки за поведение и ментални стратегии, които позволяват преодоляването на тази изключителна ситуация.

Австрийският професионален съюз на психолозите (BÖP) изготви този информационен бюлетин на базата на научните знания, за да Ви съдейства да си помогнете сами в преодоляването на сегашната трудна ситуация. Тук принципно важи: Всеки човек е различен, всеки трябва да приеме препоръките, които са най-подходящи за него.

### Общи практически съвети



#### Спазвайте дневен режим!

Режимът помага срещу хаоса, дава усещане за сигурност и ни подкрепя в стресови ситуации. Дневният режим може да се сравни с определен ритуал: това означава да не стоите по пижама, а да станете както обикновено, да се облечете, да спазвате обичайните часове за хранене, сън, работа или учене. Приспособете своя дневен режим към актуалната ситуация.



#### Помислете за своите силни страни!

Ресурсите помагат за издържане на кризисни ситуации. Вътрешните ресурси са всички положителни преживявания, които сте имали през живота си, всички проблеми, които вече сте преодолели и разрешили, вашите силни страни и таланти, всичко, което имате като умения, склонности и т.н. Ресурсите са източници на сила. Активирайте ги и ги използвайте.



#### Планирайте деня си възможно най-точно!

Планираните действия предотвратяват загубата на контрол и чувството за безсилие. Планираните действия дават усещането, че човек не е безсилен пред дадена ситуация, а може активно да я създава.



#### Движете се!

Движението върши чудеса в главата и е научно доказано, че има положителен ефект върху психиката ни. Спортът е възможен и в тясно помещение: Видео клипове в Интернет дават идеи и програми за тренировки. Всякаква мускулна треска сега означава успех!



#### Ползвайте медиите съзнателно и целенасочено!

Фактите помагат против наплива от чувства. Сериозната и ясна информация дава ориентация и сигурност. Избягвайте обаче непрекъснатото потребление на медии.



#### Поддържайте социалните си контакти чрез видео разговори по телефона!

Връзката със семейството или приятелите дава опора. За тази цел използвайте телефона и видео чата. "Какво те зарадва днес?"

### Линия за оказване на помощ 01/504 8000, [helpline@boep.or.at](mailto:helpline@boep.or.at)

Персоналът за консултантски услуги на Австрийския професионален съюз на психолозите помага бързо и компетентно.

### [www.psychnet.at](http://www.psychnet.at)

Psychnet е онлайн информационна система за психологични услуги на професионалния съюз.



## 1. Мерки срещу страхове и силни тревоги

По време на извънредни ситуации могат да се появят нови състояния на напрежение и необичайни емоции. Необходимо е време, за да свикне човек с новите обстоятелства и предизвикателства.

- **Ограничете потреблението на медиите!**  
Организирайте съзнателно потреблението на медии по отношение на COVID-19 и го ограничете. Да се сблъсквате с определени картини и описания отново и отново, поднесени дори от реномирани медии, не е полезно, а стресиращо.
- **Стойте далеч от източници на паника!**  
Ограничете се и не четете масово разпространяваните SMS, имейли, видео клипове, WhatsApp съобщения и съобщения в социалните медии за COVID-19.
- **Фокусирайте се върху положителни неща!**  
Фокусът върху положителни теми успокоява и стабилизира. Разговаряйте с хора, които ви допадат и обърнете внимание на положителните теми на разговор.
- **Възприемайте чувствата си!**  
В тази необичайна ситуация всички ние изпитваме най-различни чувства, напр. объркване, страх или стрес. Тези чувства са напълно разбираеми, но ако са прекалено много, могат да ви затрупат. Отделете време, за да възприемете и изразите това, което чувствате. Някои хора обичат да записват чувствата си или стават креативни (напр. рисуват, създават музика или медитират).
- **Говорете за чувствата си!**  
Ако почувствате необходимост да разговаряте с някого за чувствата си, обърнете се към подходящия човек, който може да ви помогне. Ако няма такъв човек сред близките ви, потърсете професионална помощ, напр. на линията за оказване на помощ на BÖP или от клиничен психолог, който предлага помощ по телефона (или чрез скайп).
- **Ограничете умуването!**  
Размишляването е една от многото стратегии за справяне със стресови ситуации. Но прекаленото блъскане на ума има обратен ефект, тъй като причинява допълнителен стрес. Ето защо помислете предварително за дейности, които да извършвате, ако попаднете в капана на натрапчивите мисли. Направете нещо съвсем различно, което ви се отразява добре. Например някои хора обичат да пекат, четат или пишат.
- **Правете прости упражнения за релаксация!**  
Страхът и релаксацията не могат да се случват едновременно. Затова правете релаксиращи упражнения, те намаляват страховете. В Интернет също ще намерите програми с релаксиращи упражнения.
- **Не забравяйте, че тази ситуация ще премине!**  
Важно е да се разбере, че избухването на COVID-19 неизбежно ще изчезне. Използвайте прости начини да намалите риска от заболяване, напр. като редовно миете ръцете си и избягвате близък контакт с други хора. Планирайте дейности, които искате да правите след преодоляване на ситуацията.



## 2. Мерки при общуването с деца и младежи

Изоляцията е стрес. Ето защо основна цел по време на изоляцията е да се преодолее този период с възможно най-малко стрес. Изоляцията няма за задача да направи семейството по-добро. Възпитанието на децата или преодоляването на конфликти с партньора не трябва да са в центъра на вниманието през това време.

- Спазвайте обичайния дневен режим.
- Планирайте ясни периоди за учене и свободно време.
- Разграничете ясно определени часове, в които всеки да се занимава сам.
- Правете съвместни дейности.
- Създайте възможност за усамотяване, за да избегнете конфликти или да ги намалите.
- В рамките на съществуващите възможности осигурете на детето си физическа активност.
- Заедно създайте правила как може да се използва спечеленото време по възможно най-добрия начин.
- Заедно с детето ограничете "часовете пред екрана" за телевизия, мобилен телефон или компютър.
- Обяснете на детето ви настоящата ситуация с думи, подходящи за възрастта му.
- Приемете, ако детето е по-привързано от обикновено и откликнете на тази нужда на вашето дете. Точно сега то се нуждае от сигурност и закрила.
- Откажете се да прилагате в момента големи възпитателни мерки и се въздържайте от наказания, ако е възможно. Опитайте се да подсилвате положително детето си като го хвалите и го мотивирайте да се държи така, както искате.

### 3. Мерки срещу възникването на конфликти

В тесни пространства възниква така нареченият “стрес поради гъстота”. Поради необичайно многото време, което прекарват заедно, между партньорите могат да възникнат конфликти в отношенията или в семейния живот. В резултат на това могат да се разразят конфликти и дори прояви на насилие.

- Уточнете ясно определени часове, които всеки да прекарва сам.
- Осигурете на всички членове на семейството възможности за усамотяване.
- Говорете за гнева, преди ситуацията да ескалира.
- Разхождайте се самостоятелно около жилищния блок или през гората.
- Организирайте ежедневен семеен мини кризисен щаб или конференция: Как се чувства всеки един, кой от какво има нужда, какви идеи и желания има всеки?
- Бъдете по-снизходителни от обикновено спрямо себе си и другите! Това изцяло е предизвикателство за всички семейства.
- Ако е необходимо, потърсете професионална помощ от съответните горещи линии или телефони за кризисни ситуации като линията за оказване на помощ на ВÖР на номер 01/504 8000. Още информация по въпроса ще намерите на [www.psychologiehilft.at](http://www.psychologiehilft.at).

### 4. Мерки срещу скуката



Възможно е изведнъж да имате необичайно много време, тъй като не ходите на работа или можете да се посветите на обичайни за свободното време занимания. Важно е въпреки това да си създадете дневен режим и да си поставите цели, които можете да постигнете!

- Извършвайте ежедневно постоянни работи.
- Започнете “проекти”, които сте отлагали досега. Сега можете да свършите и дребните работи.
- Планирайте точно специален момент всеки ден, на който да се радвате.
- Поддържайте връзка с хора, които са важни за вас. Обменяйте положителна информация и планирайте съвместни дейности за времето след карантината.

### 5. Мерки срещу насилие



Малкото пространство, липсата на възможности за уединение, липсата на интимност може да доведе до агресия и насилие. Активно и съзнателно противодействайте на ескалация на ситуацията. Имате следните възможности за това.

- **Осъзнайте и назовете насилието. Включително в себе си!**  
Насилието има много прояви: побой, крясъци, унижаване, дълго игнориране ... Бъдете честни със себе си и реагирайте, когато забележите, че напълно претоварени сами започвате и после действате брутално.
- **За да се разтоварите, телефонирайте!**  
Обадете се на приятел/приятелка, било то и само за да поговорите отново с някой друг. Ако е възможно, отидете в друга стая. Дишайте дълбоко. Ако това не е достатъчно, обърнете се за помощ на телефони за кризисни ситуации като линията за оказване на помощ на ВÖР на номер 01/504 8000. Още информация по въпроса ще намерите на [www.boep.or.at](http://www.boep.or.at).
- **Не проявявайте насилие!**  
Отрицателни емоции, напрежение и агресии са нормални в изключителни ситуации. Не е лошо човек да има агресивни чувства към някого, но става опасно, когато ги проявява.
- **Ако се стигне до насилие: говорете!**  
Ако забележите, че други възрастни упражняват насилие
- **Потърсете помощ, ако сте засегнати от насилие!**  
Същото важи и в случай, че самите вие сте жертва на насилие: потърсете помощ. Важно е да не оставате сами. Вие не сте сами, дори да изглежда така в този случай на изолация. Потърсете помощ: от приятели, консултативни институции, консултация по телефона на център за защита от насилие или закрила на детето, а при масивно насилие - от полицията или от “Помощ за деца и младежи”.
- **И най-важно: потърсете помощ навреме!**  
Не чакайте да стане прекалено късно: посочените по-горе съвети срещу скуката, срещу страховете и тревогите и най-вече съветите срещу конфликти помагат да се справите с неприятните чувства, които възникват в напрегнати, често притеснителни ситуации, преди да се проявят като насилие.