

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.

Asociația profesională a psihologilor din Austria (BÖP) pune la dispoziție aceste informații, pe baza cunoștințelor științifice, ca să vă sprijine în procesul de auto-ajutorare, astfel încât să puteți depăși cu bine aceste perioade dificile. În principiu, este valabil: Fiecare om este diferit, fiecare ar trebui să preia recomandările care i se potrivesc cel mai bine.

Sfaturi generale practice



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 a o influența 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 chat-ul. „Ce te-a făcut să te simți bine astăzi?”

Helpline 01/504 8000, helpline@boep.or.at

Centrul de consultanță al Asociației profesionale a psihologilor din Austria oferă ajutor rapid și competent.

www.psychnet.at

Psychnet reprezintă sistemul informațional online pentru serviciile psihologice ale Asociației.



1. Măsuri împotriva fricii și îngrijorării

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. În cazul în care nu aveți pe cineva în mediul dumneavoastră apropiat, cereți ajutor profesional, de exemplu la serviciul Helpline al BÖP (Asociația profesională a psihologilor din Austria) sau ajutorul unui psiholog clinic, care oferă ajutor prin telefon (de exemplu, prin Skype).

■ **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.

2. Măsuri în relaționarea cu copiii și cu tinerii



Izolarea este dificilă pentru oricine. De aceea, scopul cel mai important în timpul izolării este acela de a face față acestei perioade într-un mod cât mai puțin stresant. Țelul izolării nu e acela de a face familia mai bună. Preocuparea principală în acest timp nu ar trebui să fie educația copiilor sau rezolvarea conflictelor cu partenerul/partenera.

- Respectați programul zilnic obișnuit.
- Planificați ore fixe pentru învățat și pentru timp liber.
- Definiți clar orele în care fiecare își are propria ocupație.
- Faceți activități în comun.
- Creați posibilități de retragere, pentru evitarea conflictelor respectiv reducerea lor.
- Permiteți copilului dumneavoastră activități fizice în măsura posibilităților actuale.
- Stabiliți împreună reguli comune, cum puteți folosi cel mai bine timpul câștigat.

- Limitați împreună cu copilul timpul alocat pentru televizor, telefon mobil sau calculator.
- Explicați copilului dumneavoastră situația actuală într-un limbaj adecvat vârstei lui.
- Acceptați dacă copilul dumneavoastră este mai afectuos în această perioadă și satisfaceți această nevoie a copilului dumneavoastră. El are nevoie tocmai acum de siguranță și protecție.
- Renunțați în această perioadă la planurile mari de educare și evitați pe cât posibil aplicarea pedepselor. Încercați să vă întăriți pozitiv copilul prin laudă și să-l motivați înspre comportamentul dorit.

3. 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.
- Apelați în caz de nevoie la ajutor profesional la liniile de asistență telefonică sau telefoane de urgență corespunzătoare cum ar fi BÖP-Helpline 01/504 8000. Informații detaliate găsiți la adresa de internet www.psychologiehilft.at.

4. Măsuri împotriva plictiselii



Probabil că aveți dintr-odată neobișnuit de mult timp, deoarece probabil nu mergeți la serviciu sau nu puteți petrece timpul liber așa cum obișnuiți. Este important totuși să vă creați un program zilnic și să vă stabiliți obiective pe care să le puteți îndeplini!

- 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.

5. Măsuri împotriva violenței



Spațiul restrâns, lipsa posibilităților de retragere, lipsa intimității pot conduce la agresiune și violență. Preveniți activ și în mod conștient o escaladare a situației. Aveți la dispoziție următoarele posibilități.

- **Recunoașteți și denumiți violența ca atare. Chiar și la propria persoană!**
Violența are multe forme: lovituri, țipete, defăimare, ignorare îndelungată... Fiți onești față de sine și reacționați atunci când remarcați că ajungeți să fiți suprasolicitat și în consecință, violent.
- **Comunicați prin telefon**
Sunați un prieten, fie și pentru simplul motiv de a vorbi cu cineva. Dacă este posibil, mergeți în altă cameră. Respirați adânc. Dacă nu este suficient, apelați la Numărul de urgență, cum ar fi al BÖP-Hotline 01/504 8000. Informații suplimentare găsiți pe pagina de internet www.psychologiehilft.at.
- **Nu folosiți violența!**
Sentimentele negative, tensionate și de agresiune sunt normale în situații de excepție. Nu este rău să aveți sentimente agresive față de cineva, periculos devine atunci când ele sunt transpuse în fapte.
- **Când sunteți martori ai violenței: vorbiți!**
Când remarcați că alte persoane adulte devin violente acasă – tocmai împotriva copiilor sau a tinerilor – vorbiți cu ele. Poate că dumneavoastră sunteți singura persoană care poate oferi siguranța copilului în această situație. Apelați la sprijin: prin consilierea telefonică a centrului pentru protecție împotriva violenței, prin asociația pentru consilierea bărbaților („Männerberatung”), prin centrul pentru protecția copiilor, prin inițiativa „Sfat prin telefon” („Rat auf Draht”), sau prin serviciul psihosocial.
- **Apelați la ajutor în caz de violență!**
Evident, acest lucru este valabil pentru orice fel de violență: apelați la ajutor. E important ca în astfel de situație să nu rămâneți singur/ă. Nu sunteți singur/ă, chiar dacă într-o situație de izolare ar putea părea astfel. Apelați la ajutorul prietenilor, la organizațiile pentru consiliere, la consilierea telefonică a unui Centru pentru protecție împotriva violenței sau a protecției copilului. În cazuri de violență excesivă apelați la poliție sau la protecția copilului și a tinerilor.
- **Înainte de toate: apelați la ajutor din timp!**
Nu așteptați până este prea târziu: sfaturile de mai sus împotriva plictiselii, împotriva fricii și îngrijorării, și, în special sfaturile împotriva apariției conflictelor, vă ajută să vă raportați corect la sentimentele negative care apar în situații de criză și tensionate, înainte ca acestea să se manifeste prin violență.