

Cum să ai grijă de tine în vremuri de criză



Prof. cons. Adela Loth

CJRAE Timiș- Colegiul Național Bănățean Timișoara

Ce faci atunci când alegi o destinație, pornești spre ea și ceva te scoate de pe autostradă? Poate e nevoie ca o perioadă să mergi pe alt drum și să ai grijă să nu te rătăcești.

Situația de criză în care ne aflăm ne pune la încercare resursele. Confrunțați cu pericolul și incertitudinea, putem avea răspunsuri care ne ajută să ne adaptăm (răspunsuri funcționale) sau altele care ne măresc anxietatea, ne blochează acțiunile și ne consumă energia (răspunsuri disfuncționale). Capacitatea noastră de a face față adversităților (reziliența) este o abilitate care, însă, se poate antrena.



Îmi propun să sintetizez, în cele ce urmează, o serie de recomandări citite în diverse articole de psihologie, care ne pot fi utile în această perioadă pentru dezvoltarea rezilienței.

1. **Informează-te din surse credibile și limitează expunerea la știri.**



Pentru a nu cădea în capcana știrilor false, accesează doar surse credibile. Stabilește-ți un timp limitat în care urmărești știrile (dimineața sau seara la o anumită oră).

Închide TV-ul pe parcursul zilei pentru a rezista tentației de a verifica mereu noutățile și pentru a te putea ocupa de alte activități. Minte noastră nu poate fi prezentă, în egală măsură, în două locuri.

Surse credibile care pot fi accesate:

Organizația Mondială a Sănătății:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Ministerul Sănătății: <http://www.ms.ro/coronavirus-covid-19>

<https://stirioficiale.ro/informatii>

2. **Mănâncă sănătos** și limitează sau evită consumul de alcool și tutun.



Alcoolul accentuează trăirile negative, iar, legat de fumat, Organizația Mondială a Sănătății (OMS) susține că acesta te face mai vulnerabil la infecția cu COVID-19 și crește riscul de a face o formă mai severă.

3. Stabilește-ți o **rutină a somnului**.



Încearcă să dormi și să te trezești aproximativ la aceeași oră. Realizează o activitate relaxantă înainte de culcare (citește o carte sau fă o baie) și evită, cu cel puțin 30 de minute înainte de culcare, utilizarea dispozitivelor electronice (telefon, tabletă, laptop etc).

4. Dacă starea de sănătate îți permite, fă regulat **exerciții fizice**.

Ele au un impact pozitiv asupra stării tale emoționale.



5. Creează-ți un **mediu confortabil și motivant** de lucru, luminat și aerisit periodic.

6. Stabilește-ți o **rutină** în fiecare zi care să includă activități pe care e necesar să le faci, dar și activități care îți plac, la care te pricepi sau care te relaxează (muncă, gătit, exerciții fizice, timp petrecut în familie, activități recreative etc.).



Realizează o **agendă săptămânală** și una **zilnică** în care să notezi ce îți planifici să faci în această perioadă. Astfel, aduci o notă de control și eficiență personală în viața ta. Acestea, așa cum arată studiile, sunt esențiale pentru echilibrul emoțional. La finalul zilei, notează trei lucruri pozitive care s-au întâmplat.

7. **Lucrează la un proiect personal** congruent cu valorile tale.



Poate vrei să înveți mai bine o limbă străină, să cânti la un instrument, să scrii pe blog, să desenezi sau să studiezi ceva nou.

8. **Păstrează legătura cu cei dragi** prin telefon sau internet, organizează întâlniri online



la ceai sau cafea în familie, oferă-le suport dacă sunt îngrijorați. Evită, pe cât posibil, conversațiile care accentuează panica sau conflictele în această perioadă.

9. **Acceptă-ți emoțiile fără să le judeci.**



Frica, supărarea, tristețea, confuzia, nemulțumirea sunt răspunsuri normale în această perioadă. Fii deschis să le experimentezi. Observă-le așa cum observi norii pe cer. Fă-le loc în viața ta, chiar dacă sunt inconfortabile, chiar dacă dor.

10. Fă diferența între **emoțiile funcționale** și cele **disfuncționale** în această situație.

Emoțiile funcționale sunt cele care ne ajută să găsim soluții și să ne adaptăm mai bine într-o situație de criză. Îngrijorarea, tristețea și nemulțuirea sunt emoții firești pe care le putem experimenta cu toții în această perioadă. Ele ne ajută să ne protejăm de ceea ce ne amenință și să ne gândim la cele mai bune soluții pentru îmbunătățirea calității vieții.

Panica, anxietatea, depresia și agresivitatea sunt rezultatul gândirii catastrofice care ne împiedică să găsim soluții. Acestea sunt **disfuncționale**.

11. Practică **exerciții de relaxare** dacă te simți copleșit.



Un exercițiu simplu de respirație pe care îl poți realiza este acesta:

<https://www.youtube.com/watch?v=MJ7VSirHuQA>

sau ... poți asculta muzică de relaxare:

<https://www.youtube.com/watch?v=OvIIGZB2ww4>

12. Concentrează-te pe ceea ce poți controla și nu pe ceea ce nu poți.



Ce se va întâmpla în viitor, cum va face față sistemul medical românesc, câți oameni se vor infecta sau cum va fi afectată economia, sunt lucruri care nu stau în controlul nostru. Cu cât ne centram mai mult pe ele, cu atât ne simțim mai anxioși și ne consumăm resurse prețioase.

Avem control asupra acțiunilor noastre.

Întreabă-te...

Ce acțiuni te ajută în această perioadă? Care este cel mai util mod de a-ți petrece timpul acum? Cum îți poți îmbunătăți starea emoțională? Cum poți îmbunătăți viața celor dragi ție? Cum poți ajuta comunitatea? Caută metode prin care acțiunile tale să fie ghidate de valori.

13. Cum îți poți petrece timpul acasă?

Poate vrei să mergi la teatru sau la operă...

Bucură-te de gratuitate, accesând următoarele link-uri:

[Vienna Opera](#)

[George Enescu Festival](#)

[Digital Concert Hall](#)

[Tandarica Theater](#)

[Opera Nationala Iasi](#)

[Bulandra Theater](#)



Dacă ești pasionat de artă sau muzee... ele sunt doar la un click distanță:

[Urban](#)

[12 Famous Museums](#)

Iubitorii de cărți pot savura un ceai vizitând biblioteci virtuale:

[Unesco](#)

[Humanitas](#)

[Time Out](#)

[Library of congress](#)

Poți încerca rețete noi în familie și te poți inspira de aici:

[Chef Gordon Ramsay](#)

[Chef Cory Barrett](#)

[Martha Stewart](#)

[Chef Jamie Oliver](#)

[Eater](#)

[Retetele Mihaelei](#)

Dacă îți este dor de copilărie și vrei să asculți povești în familie sau să accesezi jocuri, le găsești ușor:

[Stories](#)

[Indoor games](#)

[Stories volume II](#)

[Storybooks](#)

14. Apelează la ajutor specializat în cazul în care observi că nu reușești să gestionezi această situație.



Colegiul Psihologilor din România oferă gratuit servicii prin intermediul echipei de psihoterapeuți voluntari.

Detalii, aici: <https://alegericpr.ro/index.php/registre-2>

Clinica Depreter, de asemenea, oferă ajutor psihologic gratuit în această perioadă <https://www.depreter.ro/sustinem-comunitatea-ajutor-psihologic-online-gratuit/>

Victor Frankl spunea că omului i se poate lua totul, mai puțin libertatea de a-și alege atitudinea în anumite circumstanțe.

Alege să ai grijă de tine!

Alege să acționezi după propriile valori, mai ales... în vremuri de criză!

Surse:

Hayes, S. C. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications

Harris, R. (2020) – *Ghid, FACE COVID' - How to Respond Effectively to the Corona Crisis*

<https://www.apa.org/>

<https://alegericpr.ro/index.php/registre-2>

<http://www.ms.ro/coronavirus-covid-19>

<https://mindeducation.ro/>

<https://www.who.int/>