

# Contracararea efectelor psihologice negative ale pandemiei

*Material realizat de Mureșan Lorena  
psiholog școlar*

# Despre pandemie ca eveniment perturbator

- ▶ Evenimentele din viața noastră pe le percepem ca fiind **stresante** duc atât la **reacții emoționale negative** cât și la **comportamente dezadaptative**. Aceste emoții și comportamente pot fi ușor preluate de copiii noștri, mai ales în condițiile în care petrecem atât timp împreună.
- ▶ Este bine de știut că:
  - ❑ Cu cât acordăm o importanță mai mare evenimentului prin care trecem, cu atât **intensitatea emoțiilor noastre va fi mai mare**
  - ❑ Cu cât credem că ceea ce ni se întâmplă ne scapă de sub control, cu atât **probabilitatea de a apărea emoții negative e mai crescută**

# Despre pandemie ca eveniment perturbator

În ceea ce privește pandemia cu care ne confruntăm, este necesar să conștientizăm **că datorită faptului că:**

- ❑ *nu știm precis ce urmează,*
- ❑ *ni se pare că nu avem suficient control* asupra a ceea ce se întâmplă,
- ❑ *acordăm o mai mare importanță evenimentului* prin care trecem ***suntem supuși, noi și familiile noastre, pericolului apariției și perpetuării comportamentelor dezadaptative*** precum: consum de droguri, alcool, mâncat în exces, utilizarea exesivă a internetului, jocurile problematice de noroc (mai ales în mediul online).

# Ce putem face?

- Să ne străduim **să înțelegem că frica și tristețea sunt normale în acest context** - să încercăm să le acceptăm prezența fie la noi, fie la cei din jur. **Să-i încurajăm pe copii să vorbească** despre stările prin care trec
- Să încercăm **să ne limităm expunerea exagerată și nediscriminativă, a noastră și mai ales a copiilor, la informațiile legate de pandemie** - această expunere poate **crește nivelul de anxietate**
- **Să ne monitorizăm gândurile și emoțiile** - atunci când emoțiile devin copleșitoare și dificil de controlat, la baza lor se află de regulă **gânduri problematice** precum **neacceptarea realității, exagerarea sau catastrofarea consecințelor unui eveniment, gândul că nu îl vom putea suporta**

# Gânduri care ne fac rău...

Gânduri precum:

- ❑ **neacceptarea realității** - ”nu cred că ce se întâmplă este adevărat”
- ❑ **exagerarea** - ”este cumplit, este insuportabil”
- ❑ **catastrofarea** - ”este cel mai rău lucru care se putea întâmpla” / “este o catastrofă”

este bine **să încercăm să le modificăm** pentru **a le diminua impactul emoțional**, pentru **a evita anxietatea, depresia, frica, iritabilitatea**, sentimente, stări pe care le transmitem fără să vrem celor din jur, mai ales copiilor!

Dacă totuși aceste sentimente devin puternice și incontrolabile, **să spunem acest lucru cuiva apropiat/ sau să cerem ajutorul unui specialist** - există în acest moment foarte mulți psihologi și psihiatrii care își oferă servicii online

# Gânduri care ne fac bine *în loc de* gânduri care ne fac rău

- ❑ Înlocuirea neacceptării realității ”**nu cred că ce se întâmplă este adevărat**” cu acceptarea realității ”**ce se întâmplă este adevărat, important este să mă orientez, să mă informez ce am de făcut**”
- ❑ Înlocuirea exagerării ”**este cumplit, este insuportabil**” cu afirmații precum ”**ar fi fost preferabil ca această pandemie să nu fie așa extinsă, dar dacă totuși este așa, nu înseamnă că nu fac față**”
- ❑ Înlocuirea catastrofării ”**este cel mai rău lucru care se putea întâmpla**”/ ”**este o catastrofă**” cu afirmații precum ”**ar fi fost preferabil să nu apară această pandemie, dar dacă a apărut, pot tolera/suporta acest lucru neplăcut și să merg mai departe bucurându-mă de viață, chiar dacă este mai greu la început**”/ ”**este foarte rău că se întâmplă asta, dar nu-i o catastrofă**”

# DISTANȚAREA SOCIALĂ = Singurătate?

Cu toate că petrecem mai mult timp în familie, pandemia a adus cu sine *separarea prelungită și nedorită de cei dragi* care poate determina creșterea nivelului de singurătate a noastră sau a acestora (părinți, bunici, rude bolnave etc)

Este bine să avem în vedere diferența dintre *singurătatea propriu zisă* și cea pe care o percepem (*Singurătatea percepută*) adică:

- *unii oameni nu se simt singuri nici măcar atunci când sunt departe fizic de ceilalți oameni*
- *unii oameni se simt singuri chiar și atunci când sunt înconjurați de alți oameni*

Să ne încurajăm pe noi și pe cei dragi să ținem legătura, tehnologia este de partea noastră aici!

# Contracararea distanțării sociale

Distanțarea socială poate fi contracarată prin **solidaritate**. Este adevărat că până nu demult acest concept ne era aproape necunoscut, poate doar din poveștile celor vârstnici legate de dezastre (cutremur, inundații etc). Acum însă se pare că trăim și noi oportunitatea de a fi solidari.

Cum putem fi **solidari**?

**Făcând ceva** - dacă ne stă în putință - **pentru cei care au nevoie dar nu au putere să se ajute**, ajutându-i exact acolo unde au nevoie, nu unde credem noi că au nevoie, oferindu-le sprijinul acolo unde știm că e cazul (oameni care și-au pierdut locul de muncă, care se confruntă cu dificultăți financiare majore, care au pierdut pe cineva apropiat, vârstnici, bolnavi cronici etc)



# Cum prevenim efectele psihologice negative ale acestei situații?

- ▶ Prin **stabilirea și urmarea anumitor rutine** pentru noi și pentru cei din familie
- ▶ Prin **fixarea unor obiective clare pentru fiecare zi**, să încercăm să le atingem, încurajarea copiilor să facă același lucru
- ▶ Prin **păstrarea obiceiului de a dormi normal** (7/8 ore pe noapte), păstrarea unui orar de somn normal și pentru copii - nu înseamnă că dacă școala s-a mutat "acasă" ne ducem la culcare după miezul nopții/ dormim până târziu
- ▶ Prin **adoptarea unui stil sănătos de a ne hrăni** - pe cât se poate mâncare gătită, legume, fructe, alimente bogate în nutrienți necesari copiilor în perioada de creștere
- ▶ Printr-un **program de exerciții fizice zilnice** - și noi și copiii, separat sau împreună
- ▶ Prin **petrecerea timpului și în aer liber**, respectând firește legislația în vigoare (mască, distanță)

# Cum prevenim efectele psihologice negative ale acestei situații?

Prin **stabilirea unor reguli** după care să funcționăm, atât noi cât și copiii. **Regulile ajută la reducerea anxietății** prin faptul că respectându-le, avem sentimentul că noi suntem cei care ne controlăm viața și nu contextul pandemic în care trăim sau stările noastre emoționale.

Marea majoritate a activităților desfășurate de noi până acum fie la locul de muncă, fie la școală/ grădiniță în cazul copiilor, au avut la bază **un set de reguli** care au asigurat o bună funcționare a grupurilor din care facem parte, noi sau copiii.

**Funcționarea după anumite reguli stabilite de noi** ne va putea furniza la un moment dat un **sentiment de control** a ceea ce facem, **contrar sentimentului de neajutorare** care apare dacă trăim la întâmplare.

# Cum prevenim efectele psihologice negative ale acestei situații?

- ▶ Încercând să înțelegem că *distanțarea fizică nu înseamnă distanțare emoțională*
- ▶ *Menținând legăturile emoționale strânse cu cei dragi*
- ▶ *Realizând*, în măsura în care ne pricepem, *o rețea socială de suport*, chiar dacă este în mediul virtual și să-i includem pe cei care știm că suferă de singurătate
- ▶ *Gândindu-ne la impactul pe care îl au asupra celorlalți comportamentele și atitudinile noastre*, mai ales asupra copiilor - acest fapt ne va motiva în procesul de prevenire al efectelor negative ale acestei situații

# Să nu uităm de lucrurile care ne plac!

- ▶ Să încercăm să ne implicăm în **activități plăcute**, care ne oferă recompense
- ▶ **Perseverența în proiectele personale** - să ne orientăm spre viitor, îndrăznind să ne facem planuri, astfel vom neutraliza efectul prezentului
- ▶ **Să nu renunțăm la proiectele avute înaintea acestei pandemii:** planuri de concediu, schimbarea locului de muncă, dobândire unei noi competențe profesionale, amenajarea apartamentului, lecturarea unor cărți, învățarea a ceva nou

# Bibliografie

<https://www.paxonline.net/mircea-miclea-arta-de-a-trai-in-vremuri-de-criza/#biblio-1>

<https://www.facebook.com/watch/?v=4181679975181911>

<https://danieldavidubb.wordpress.com/2020/03/12/psihologia-sfaturi-psihologice-in-lupta-impotriva-epidemiei-de-coronavirius-covid-19/?unapproved=24288&moderation-hash=43020f3bd74b88d7eb27f657f87e5625#comment-24288>