

COVID-19: Hogyan lehet túlélni az elszigeteltséget és a karantént?

Pszichológiai segítség a nehéz időkben

Az otthoni elszigeteltség és a karantén olyan kivételes helyzetek, amelyeket a legtöbb ember még soha nem tapasztalt meg. Ezek az intézkedések befolyásolhatják a pszichét és nagy mértékű stresszt okozhat az érintettek számára. De léteznek, tudományosan bebizonyított és bevált viselkedési és mentális stratégiák, amelyek lehetővé teszik ennek a kivételes helyzettel való megbirkózást.

Az osztrák pszichológusok szakmai szövetsége (BÖP) ezen tudományos ismeretek alapján készítette el ezt az információs lapot annak érdekében, hogy támogassa Önöket a jelenlegi kihívásokkal teli időben való sikeres lelki öngondozásban. Mivel mindenki más, mindenki kiválaszthatja azokat az ajánlásokat, amelyek neki a legjobban megfelelnek.

Általános gyakorlati tanácsok



Tartsa fenn a napirendjét!

A napirend segít a káosz ellen, biztonságot nyújt és erősíti stresszes helyzetekben. A napirend hasonló a rituálékhoz: ne maradjon pizsamában, hanem keljen fel a szokásos módon, öltözzön fel, tartsa be a szokásos étkezési, alvási, munka- vagy tanulmányi időket. Igazítsa a napirendjét a jelenlegi helyzethez.



Gondoljon az erősségeire!

A saját erősségeink tudatosítása segít elviselni a válsághelyzeteket. A belső erőforrások mindazok a pozitív tapasztalatok, amelyeket élete során tapasztalt, minden olyan probléma, amelyet már legyőzött és megoldott, az erősségei és tehetségei, minden, ami rendelkezésre áll készségek, tendenciák stb. szempontjából. Az erőforrások erőt adnak. Aktiválja és használja őket!



Tervezze meg a napot a lehető legpontosabban!

A tervezett napirend megakadályozza az irányítás elvesztését és a tehetetlenség érzését. A tervezett cselekvés révén úgy érzi, hogy nem tehetetlenül van kitéve egy helyzetnek, hanem aktívan formálja azt.



Mozogjon!

A testmozgás csodákat tesz a fejében, és tudományosan igazoltan pozitív hatással van a lelkünkre, érzelmeinkre. A sport kicsi helyiségben is lehetséges: az internetes videók rengeteg javaslatot és edzési programot tartalmaznak. Most minden fájó izom siker!



Tudatos és mérsékelt médiahasználat

A tények segítenek a félelmek elhatalmasodása ellen. A komoly és világos információk tájékozódást és biztonságot nyújtanak. De kerülje a folyamatos médiafogyasztást.



Tartsa fenn társadalmi kapcsolatait videotelefonon keresztül!

A családhoz vagy a barátokhoz fűződő kötődés támogatást nyújt. Ehhez használja a telefont és a videocsevegést. Kérdezze meg önmagát és szeretteit: „Mi okozott ma örömet?”

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

The Helpline of the Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen provides quick and competent help.

www.psychnet.at

Psychnet is the online information system for psychological services of BÖP.



1. Mi segít a félelmek ellen?

Rendkívüli időkben stressz és szokatlan érzelmek merülhetnek fel. Időbe telik, hogy hozzászokjunk ezekhez az új körülményekhez és kihívásokhoz.

- **Korlátozza médiafogyasztását!**
Tudatosan tervezze meg a COVID-19-del kapcsolatos médiafogyasztást és korlátozza azt. Az információ fontos, és csökkentheti a félelmeket, de ha újra és újra szembesülünk bizonyos képekkel és leírásokkal, akkor az fokozhatja a stresszt.
- **Tartsa magát távol a pánikkeltőktől!**
Állítsa fel a határait, és tartózkodjon a COVID-19-ről tömegesen terjesztett SMS-ek, e-mailek, videók, WhatsApp üzenetek és a közösségi médiában megjelenő üzenetek olvasásáról. Nagyon sok téves információ van forgalomban a vírus keletkezésével, okozóival kapcsolatban.
- **Összpontosítson a pozitív dolgokra!**
A pozitív dolgokra való koncentráció megnyugtatja és stabilizálja. Beszéljen a családtagjaival, a barátaival, és fordítson figyelmet a pozitív tartalmakra!
- **Tudatosítsa az érzéseit!**
Mindenkiben különböző érzelmeket kelt ez az ismeretlen helyzet, pl. zavar, félelem vagy stressz. Ezek az érzések tökéletesen érthetőek, de túl erősek is lehetnek. Szánjon időt arra, hogy tudatosítsa és kifejezze azt, amit érez. Vannak olyan emberek, akik írásban fejezik ki az érzelmeiket, vannak, akik kreatív módszerekkel (pl. festés, zene vagy meditáció).
- **Beszéljen az érzéseiről!**
Ha úgy érzi, hogy beszélnie kell valakivel az érzéseiről, vegye fel a kapcsolatot barátaival vagy ismerőseivel. Ha nincs erre alkalmas személy a közvetlen közelében, kérjen szakmai segítséget!
- **Korlátozza a tépelődést!**
Az tépelődés a stresszes helyzetek kezelésére szolgáló sok stratégia egyike. Túl sok azonban további stresszt okoz. Ezért gyűjtson előre alternatív tevékenységeket arra az esetre, hogy el kezdene tépelődni. Tegyen valamit teljesen mást, ami jól tesz Önnek. Például sokan szeretnek sütni, olvasni írni vagy barkácsolni, kertészkedni, fúrni-faragni.
- **Végezzen egyszerű relaxációs gyakorlatokat!**
A szorongás gátolja a pihenést. Ezért végezzen relaxációs gyakorlatokat! Ezek csökkentik a félelmeket. Az interneten sok gyakorlati útmutatót találhat.
- **Ne feledje, hogy ez a helyzet is elmúlik!**
Fontos megérteni, hogy a COVID-19 kitörése elkerülhetetlenül megszűnik. Használjon egyszerű lehetőségeket a betegség kockázatának csökkentésére, pl. rendszeres kézmosással és a közeli testi kapcsolatok elkerülésével. Szőjön terveket, hogy mit szeretne tenni a krízis elmúlása után.



2. Tanácsok a gyermekekkel és serdülőkkel való kapcsolatban

Az elszigeteltség terhet jelent. Ezért elsődleges cél, hogy ezt az időt a lehetőség szerint stresszmentesen kezelje. Az elszigeteltség nem alkalmas a család régi problémáinak megoldására. Ebben az időben nem szabad a gyermekek kioktatására vagy a partnerrel történő konfliktuskezelésre összpontosítani.

- Tartsa be a szokásos napi struktúrát.
- Korlátozza a televízió, a mobiltelefon vagy a számítógép képernyőre szánt idejét a gyermekkel együtt.
- Tervezze meg a tanulásra fordított időt és a szabadidőt.
- Határozzanak meg egyértelműen időszakokat, amikor mindenki egyedül van elfoglalva.
- Végezzenek közös tevékenységeket.
- Engedélyezze a visszavonulási lehetőséget a konfliktusok megelőzésére vagy csökkentésére.
- Hagyja, hogy gyermeke a jelenlegi lehetőségeken belül a lehető legtöbbet mozoghasson. A mozgás oldja a felgyülemlett stresszt.
- Dolgozzanak ki szabályokat a szabadidő kihasználására.
- Magyarázza el gyermekének az életkorának megfelelő szavakkal a helyzetet. Fektessen hangsúlyt a pozitív kifejezésekre: A karantén célja a fertőzés megelőzése. Nem tudjuk, meddig tart. Természetes, hogy mindenki nyugtalan, de nemsokára elmúlik ez a helyzet, és akkor ismét szabadon járhatunk. Gyermekével együtt állítsanak össze egy listát, hogy mit tesznek együtt és külön-külön a járvány elmúltával. Ez perspektívát ad, és fogódzót nyújt az elkövetkező hetekre.
- Fogadja el, ha gyermeke szokásosnál ragaszkodóbb, önállótlanabb, esetleg visszaesik korábbi fejlődési szintjére, és elégítse ki a gyerek igényeit! Ebben a helyzetben ő is elbizonytalanodnak, és így jelzi öntudatlanul, hogy biztonságra van szüksége.
- Ne most próbálja kijavítani gyermeke vélt vagy valós jellemhibáit! Tartózkodjon a büntetésektől, ha lehetséges. A testi fenyegetés máskor is jogszabályban tiltott erőszak, ami megsebzí a gyermek lelkét, és megrongcsolja a szülő-gyermek-kapcsolatot. Próbálja meg pozitívan megerősíteni gyermekét dicséret útján, és így bátorítsa az elvárt viselkedésre.

3. Javaslatok a konfliktusok megelőzésére

Az úgynevezett „tömörültség-stressz“ zárt terekben merül fel. A szokatlanul sok együtt töltött idő miatt konfliktusok merülhetnek fel párkapcsolatban és a családi életben. Mindez vitákat vagy akár erőszakot is eredményezhet.

- Határozza meg egyértelműen órákat, amelyeket mindenki egyedül vagy zavartalanul tölthet.
- Hagyja, hogy a családtagok visszavonuljanak.
- Mondja el, ha valami miatt haragszik, még mielőtt a helyzet elmérgesedne.
- Sétáljon egyedül a ház körül vagy az erdőben.
- Hívjon össze naponta családi mini-kρίζiscsapatot vagy konferenciát: Hogyan érzi magát mindenki, kinek mire van szüksége, milyen ötletekkel és kívánságokkal rendelkezik?
- Legyen megbocsátóbb, mint máskor a önmagával és másokkal szemben is! Ez a helyzet nagyon nagy kihívás minden család számára.
- Ha szükséges, kérjen szakmai segítséget a megfelelő forródrót-telefonokon vagy válságtelefonokon

4. Típek az unalom ellen



Előfordulhat, hogy hirtelen szokatlanul hosszú idő áll rendelkezésére, mivel nem tud munkába menni, vagy a szokásos szabadidős tevékenységeit végezni. Fontos, hogy továbbra is hozzon létre egy napi struktúrát és célokat tűzzen ki, amelyeket elérhet!

- Minden napra tervezzen egy munkát.
- Kezdje el a korábban elhalasztott „projekteket”.
- Most még apró munkákat is elvégezhetünk.
- Tervezzen minden napra egy fénypontot, aminek előre örül.
- Tartsa a kapcsolatot az Ön számára fontos emberekkel. Beszéljen pozitív, erőt adó dolgokról és tervezze meg a karantén utáni közös tevékenységeket.

5. Erőszakmegelőzés



A bezártság, az összezártság, az elvonulás hiánya, az intimitás hiánya agresszióhoz és erőszakhoz vezethet. Aktívan és tudatosan akadályozza meg a helyzet elmérgesedését. A következő lehetőségek közül választhat.

- **Ismerje fel és nevezze nevén az erőszakot! Még saját magánál is.**
Az erőszaknak számos formája van: verés, kiabálás, megalázás, elhanyagolás ... Legyen őszinte Önmagával és reagáljon, amikor rájön, hogy maga teljesen elárasztott, majd erőszakossá válik.
- **Telefonáljon, hogy tehermentesítse magát!**
Telefonáljon egy baráttal, ha csak azért is, hogy valaki mással beszéljen. Ha lehetséges, menjen egy másik szobába. Vegyen egy mély lélegzetet. Ha ez nem elegendő, keresse fel a válságtelefonokat
- **Ne élje ki az erőszakot!**
A negatív érzelmek, a feszültség és az agresszió kivételes helyzetekben normálisak. Az még önmagában természetes, ha agresszív érzéseink vannak valaki iránt, csak akkor válik veszélyessé, ha ki is éljük őket.
- **Ha erőszak történik: beszéljen róla!**
Ha észreveszi, hogy más felnőttek erőszakosak lesznek otthon - különösen gyermekek vagy fiatalok ellen - beszéljen velük.
- **Ebben a helyzetben Ön lehet az egyetlen, aki mostantól meg tudja védeni a gyermeket.** Keressen támogatást: telefonos tanácsokkal az erőszakvédelmi központtól, a férfiak tanácsadásától, a gyermekvédelmi központtól, vagy egy pszichológiai szolgáltatótól.
- **Kérjen segítséget, ha erőszak áldozata!**
Ugyanez vonatkozik természetesen arra az esetre is, ha Önt erőszak érinti: kérjen segítséget. Fontos, hogy ne maradjon egyedül. Nincs egyedül, még akkor sem, ha úgy tűnik, hogy elszigetelő helyzetben van. Segítséget kérhet barátaiktól, tanácsadási szolgáltatóktól, telefonos tanácsok az erőszakvédelmi vagy gyermekvédelmi központtól, tömeges erőszak esetén a rendőrségtől vagy a gyermek- és ifjúsági jóléttől is.
- **És mindenekelőtt: idejében kérjen segítséget!**
Ne várjon, amíg túl késő lesz: az unalom, a félelmek és aggodalmak elleni tippek, mindenekelőtt a konfliktusok elleni tippek segítenek kezelni a kellemetlen érzéseket, amelyek feszült, gyakran szűk helyzetekben merülnek fel, még azok felmerülése előtt.