

Mentális egészség megőrzése

A legjellemzőbb érzelmi és kognitív reakció a koronavírus-járványra a *szorongás*, ami testi tünetekben, például elalvási nehézségben, megváltozott étvágyban jelenik meg. Emellett jellemző tünetei a visszatérő, negatív gondolatok, feszültségérzés, lehangoltság is. Ha a szorongás jeleit észleljük magunkon, fontos, hogy megtegyük a szükséges lépéseket mentális egészségünk megőrzése érdekében!

Öngondoskodás

Ilyenkor kiemelten figyeljünk azokra a tevékenységekre, amelyek a mindennapok során a stresszel való megküzdést segítik. Ezeket igazítsuk a kialakult helyzethez: személyes találkozó helyett például hívjuk fel telefonon a szeretteinket, edzőterem helyett menjünk a szabadba futni!

Életmód

Segítsük az egészséges életmód fenntartását és amennyire csak lehet, fektessünk hangsúlyt az otthon végezhető mozgásra, kikapcsolódásra, rendszeres pihenésre!

Mértékletesség

Törekedjünk a mértékletességre a vírus terjedéséről szóló hírek olvasásával, hallgatásával kapcsolatban. Természetesen fontos a megbízható forrásból (!) érkező információ annak érdekében, hogy meg tudjuk védeni magunkat és hozzátartozóinkat, de a médiafogyasztás túlzott mértéke szorongáshoz, pánikhoz vezethet. Napi egy-két alkalommal elegendő tájékozódni.

Szorongáscsökkentő módszerek

A szorongás kezelését segítő módszereket, így légzéstechnikákat, jógát, relaxációt, meditációt is érdemes rendszeresen alkalmaznunk, hogy szinten tartsuk a stresszt. Emellett az aktív hitélet (pl.: imádkozás) szintén a mentális kiegyensúlyozottságunk megtartását segíti.

Negatív gondolatok átkeretezése

A negatív, irracionális gondolatainkat megpróbáljuk lecserélni az aktív megküzdést segítő, racionális gondolatokra.

Kontrollézés visszaállítása

A koronavírus-szorongás egyik fő kiváltója, hogy a helyzetet kontrollálhatatlannak éljük meg. Nem tudni, ki fertőzött, mi azok vagyunk-e, milyen intézkedések várhatóak, meddig tart az egész, és hogy érint majd minket. Ilyenkor is megőrizhetjük azonban a cselekvőképes én-részünket, és alkalmazhatunk aktív megküzdési stratégiákat:

- Megelőző stratégiák: higiéniai szabályok betartása, kontaktus kerülése, otthon maradás.
- Óvintézkedések: racionális felkészülés az érintett országok példája alapján várható intézkedésekre. Biztosítsuk, hogy esetleges kényszerű otthonmaradás esetén is el legyünk látva élelemmel, gyógyszerrel, tisztálkodó-szerekkel.
- Rutin fenntartása: a családi szokások növelik a biztonságérzetet.

Bakancslista

„Otthoni bakancslista” írása: mi az, amit mindig halogattunk az otthoni teendők közül? Milyen filmeket, könyveket akartunk elolvasni, milyen otthoni hobbikat szerettünk volna kipróbálni, esetleg nyelvet tanulni, online kurzust elvégezni? Az otthonunk csinosítására is fordíthatunk most időt.

+1

Ismerjük el, köszönjük meg és amivel tudjuk mi is segítsük az egészségügyi dolgozók fáradhatatlan munkáját!

Forrás:

https://traumakozpont.hu/mentalis-egeszseg-megorzese-es-pszichologiai-elsegely-koronavirus-idejen?fbclid=IwAR0dseT2Z2UXJchWXElCEM1SEZ07gkwpgo_RWc0RrM-ovEzXFtAA-4spEqc

https://mindsetpszichologia.hu/2020/03/13/koronavirus-szorongas-mit-tehetunk-a-mentalis-egeszsegunk-erdekeben/?fbclid=IwAR2ldgsnUMp14KBOVBFBdPXf4OeU2_Riy3W0CV5-BPY_XwW72fiUDbiKiNE