

Túlélőtipppek az óvodapszichológustól

7. rész

**Mihez kezdjünk
szorongásunkkal?**

Túlélőtipppek az óvodapszichológustól

7. rész

Mit kezdünk a szorongásunkkal, feszültségünkkel?

A járványhelyzet során körülményeink jelentősen megváltoztak – sokan otthonról dolgoznak, a család 0-24 órában együtt van, sok családban sajnos az anyagi biztonság is megrendült. A helyzet jelentősen igénybe veszi érzelmi teherbírásunkat, alkalmazkodóképességünket. A vírus elleni védekezés során az immunrendszer erősítése mellett hasonlóan fontos lelki egészségünk védelme is, ezzel kapcsolatban szeretnénk néhány gondolatot megosztani önökkel.

Érthető, ha feszültnek érezzük magunkat

Mostanában valószínűleg világszerte emberek millióinak közös élménye a megnövekedett belső feszültség, a hullámokban előbukkanó szorongás, ami első körben a szervezet természetes reakciója a koronavírus teremtette veszélyhelyzetre. A felfokozott érzelmi állapot, amit szorongásként érzékelünk, azon megküzdési stratégiánkat hivatott mozgósítani, ami a veszély elhárítására irányul. Azonban a vírus terjedése válsághelyzetet teremtett, amiben a bizonytalanság érzése és a kontrollérzet hiánya fenntarthatja a felfokozott érzelmi készültséget, ami elhúzódó szorongáshoz vezethet.

Több mint egy hónapja élünk egyik napról a másikra ebben a senki sem tudja meddig tartó izolációban, miközben a tőlünk telhető módon igyekszünk alkalmazkodni a helyzet hozta újabb és újabb kihívásokhoz. Sok családban a gyerekek otthon maradtak, és az otthonról dolgozó szülők figyelmét, segítségét igénylik, miközben a szülők egyéb feladatai sem csökkentek, ezért rengeteg kompromisszumot kell hozni. Közben aggódunk szeretteink egészségéért, a család anyagi biztonságáért, átéljük, hogy életünk alapjai néhány hét leforgása alatt rendültek meg.

Ezt az állapotot - mely során egy olyan nyomasztó, nehéz élethelyzetben találtuk magunkat, melyet sem elkerülni, sem megoldani nem lehet korábbi stratégiáinkkal - krízisnek nevezi a pszichológia. Ilyenkor a lelki egyensúlyunk felborul, gyakran előfordul, hogy rossz érzéseink keletkeznek, feszültséget, haragot, tehetetlenséget élünk át. A krízisekre általában jellemző, hogy előhozhatják az egyéni testi-lelki problémáinkat, kikezdhetik gyenge pontjainkat, felkavarhatják múltbéli veszteségeink emlékét, fájdalmát. A krízis ugyanakkor lehetőség is, hogy a rendkívüli helyzetben működésünk új oldalait felfedezve megerősödjünk, érettebb személyiséggé váljunk.

Segíthet, ha mindennek tudatában teszünk nemcsak testi, de lelki egészségünk megőrzéséért is.

Hogyan segíthetünk magunknak?

- **Minden eddigi nehéz helyzet, amivel megküzdöttünk, erőforrásunk lehet**

Múltbéli válságos helyzeteinkben szerzett élettapasztalatunk erőforrásunk is lehet a mostani helyzetben. Még ha nem is kerültünk szembe járványszituációval azelőtt, élményeinkből, hogy mi mindennel tudtunk már megbirkózni eddigi életünk során, sokat meríthetünk; ezek támogatást jelenthetnek, hogy bízni tudjunk alkalmazkodóképességünkben.

- **Minden érzésünk elfogadható**

Az érzések mindegyike természetesen hozzátartozik az életünkhöz, pozitív és negatív érzelmek egyaránt. Az elhúzódó válsághelyzetben azonban nyomasztó érzéseink felerősödhetnek. Ilyenkor érdemes tudatosítani magunkban, hogy amiben jelenleg élünk, krízishelyzet, amivel - átmenetileg - együtt járnak nyugtalanító érzések, gondolatok. Egyénenként nagyon változó, hogy a válsághelyzetekre hogyan reagálunk: körülményeink, személyiségünk, múltbéli tapasztalataink is erőteljesen befolyásolják. Viszont mindenki rendelkezik a személyiségében rejlő képességekkel, melyek segítenek az alkalmazkodásban, és a számára legjobb megküzdési módok megtalálásában. Fontos, hogy lássuk meg magunkban és egymásban is a pozitív törekvéseket, és erősítsük ezeket.

- **Adjunk teret és formát az érzéseinknek, gondolatainknak**

Osszuk meg a barátainkkal, bizalmasainkkal a bennünk zajló érzéseket, gondolatokat. Együtt örülni, nevetni is jobb (még kínunkban sírva röhögni is), és a nehéz érzések is könnyebben elbírhatóak, ha nem zárjuk őket magunkba. Beszélgetés közben kiderülhet, hogy közös gondolataink, érzéseink is vannak, cserélhetünk megoldási, megküzdési ötleteket, nyújthatunk egymásnak támaszt, inspirációt, új szempontokat. Kincset érhet már önmagában az is, ha egy kedves, megértő, hallgatóságnak kiönti az ember a szívét.

- **Gondoljuk végig a kapaszkodóinkat**

Tudatosítsuk a külső és belső erőforrásainkat, kapaszkodóinkat. Mi az, amiből meríthetek, mik az erősségeim, milyen tulajdonságaim lehetnek most segítségemre? Egész jó problémamegoldónak ismerem magam? Máskor is képes voltam nehezebb kihívásoknak is megfelelni, rendkívüli körülményekhez alkalmazkodni? Vannak barátaim, családom, egy jó kollégám vagy akár egy kedves szomszédom, akikre számíthatok, ha segítségre van szükségem? Van, akit felhívhatok, ha jól esne egy kis beszélgetés?

Amikor bizonytalanságot élünk át, természetes, hogy támaszkeresésünk fokozottabbá válik. Jobban igényelhetjük az érzelmi közelséget, megerősítést szeretteink részéről. A szociális

támasz családtagjaink, barátaink részéről közvetlenül vagy a technika eszközein keresztül nagyon megerősítő tud lenni.

Fontos, hogy ebben a nehéz helyzetben felismerjük, ha megküzdőképességünk határaihoz érkeztünk. Jelenleg számos szervezet biztosít ingyenes lelkisegély szolgáltatást, melyet ilyenkor érdemes igénybe venni.

- **Van, amit tudok kontrollálni, és van, amit nem**

Gondoljunk rá, hogy a jelenlegi helyzetben is két részre lehet osztani a dolgokat. Szerencsére most is van jó néhány tényező, amelyekre van befolyásunk (a saját viselkedésünk, az otthonunk napirendjének, légkörének alakítása stb.), de el kell fogadjuk, hogy vannak olyan tényezők is (a járvány lefolyása, a gazdasági következmények stb.), amelyek nagyrészt kívül esnek a hatáskörünkön. Fontos elkülönítenünk ezt a két területet, és megpróbálni főként azokra a dolgokra fordítani a figyelmünket, időnket és energiánkat, amelyeket kontrollálni tudunk. Rendkívül nehéz körülmények között is van döntési lehetőségünk, mozgásterünk abban, hogy miként éljük meg azt, amiben vagyunk, hogy hogyan birkózunk meg azzal, ami történik velünk.

- **Fordítsuk a figyelmünket a jelenre**

Mikor azon kapjuk magunkat, hogy a különböző, szorongató jövőbeli forgatókönyvön rágódunk, próbáljuk figyelmünket a jelenre irányítani. Éljük meg, amiben vagyunk, olyan problémákkal foglalkozzunk, amelyek most, rövid távon megoldhatók, és örüljünk annak, aminek most lehet. Koncentráljunk azokra a dolgokra, amelyek az életünkben jelenleg is rendben vannak, amiért hálásak lehetünk. Ez még véletlenül sem azt jelenti, hogy a nehézségeinket szőnyeg alá söpörjük vagy elbagatellizáljuk. Csak egyszerűen érdemes emlékeztetnünk magunkat arra, hogy az élet sosem csak fekete vagy fehér.

- **Az öngondoskodás ilyenkor is fontos**

Ne felejtünk el gondoskodni magunkról. Mindannyiunknak szüksége van rá, hogy rendszeresen feltöltődjünk, pihenjünk. Gondoljuk végig, mire lenne szükségünk, mit tudunk tenni magunkért a mostani körülmények között. Van-e saját időnk, milyen örömforrásokat találhatunk, miből tudunk erőt meríteni a mindennapokban. Alkotás, mozgás vagy bármilyen szabadidős tevékenység közben átélt öröm jelentősen hozzájárul pszichológiai immunitásunkhoz, ne sajnáljuk magunktól. Kipróbálhatunk relaxációs, meditációs technikákat - a legegyszerűbb légzőgyakorlatok, a saját testünkre, belső történéseinkre irányított figyelem -, hatékonyan hozzájárulhatnak a lelki egyensúly helyreállításához.

Mozgás és relaxáció témában is számos online, ingyenes lehetőséget lehet találni a neten. Lehetőleg figyeljünk rá, hogy rendszeresen és egészségesen táplálkozzunk, próbáljunk eleget aludni, levegőzzünk a biztonsági előírások betartása mellett, hogy testi-lelki erőnlétünk ne kerüljön veszélybe.

- **Vigyázzunk egymásra**

Tartsuk a kapcsolatot másokkal, nyújtsunk vigaszt, támaszt egymásnak. Gondoljuk végig, hogy a környezetünkben kinek, miben lenne szüksége segítségre, és tudunk-e tenni az ügyben mi is valamit. Legyünk szolidárisak, figyelmesek másokkal, és mi se féljünk segítséget kérni, ha úgy adódik. Az összetartozás érzésének, kapcsolataink, közösségeink megtartó erejének óriási most a szerepe. Az információkat fogadjuk kritikusan, tájékozódjunk, s ne osszuk meg ismerőseinkkel álhíreket. Természetesen ez nem azt jelenti, hogy kételyeinket ne beszélhetnénk át, sokkal inkább azt, hogy ne keltsünk pánikot, aggodalmat másokban.

- **Óvakodjunk a túl sok információtól**

Korlátozzuk a közösségi oldalak, hírek böngészését. Válasszunk ki egy-két hiteles hírforrást ahonnan tájékozódunk, de korlátozzuk ezt a nap egy bizonyos időszakára. A médiából, közösségi oldalokról érkező – sokszor a figyelemfelkeltés céljából szándékosan túlzó - információáradat beszűküléshez, szorongás fokozódásához vezethet. Ha hagyjuk, hogy gondolatainkat eluralják a vírusról szóló hírek, kevesebb lehetőségünk marad a valós megküzdésre, alkalmazkodásra.

- **Túl leszünk rajta**

Végül, de nem utolsó sorban a nagyon nehéz pillanatokban gondoljunk az egyik örök bölcsességre: elmúlik. A kritikus élethelyzetekben sokszor az lehet a legfőbb kapaszkodónk, ha emlékeztetjük magunkat, hogy a legsötétebb helyzetek is átmenetiek, a válságos helyzetben szerzett tapasztalataink pedig megerősíthetnek, felvértezhetnek bennünket, amitől megerősödve léphetünk tovább.

Vigyázzanak magukra és egymásra, felmerülő kérdéseikkel forduljanak hozzánk bizalommal akár telefonon vagy emailben. Nemsokára újra jelentkezünk!

Fábián Henriette (fabianhenriette@gmail.com, 30/3747886)

Kovács Kinga (ovoda14pszichologus@gmail.com)

Makai Adrienn (makaiadrienn.op14@gmail.com, 70/5121544)

Szabó Júlia (zuglopszichologus@gmail.com, 30/5514942)

Szalay Viktória (szalay0221@gmail.com, 30/5760026)