



Igiena mintală și emoțională în condițiile pandemiei COVID19

Emil Bolcu, psiholog principal, psihoterapeut

Echipa Centrului de Sănătate Mintală Timișoara vă sugerează câteva măsuri de igienă psihică, adaptate pentru a face față provocărilor din această perioadă solicitantă: frica de boală și de evoluția ei, povara izolării, oboseala extremă a celor din „tranșee”, incertitudinea, grija pentru cei dragi, dificultăți financiare și administrative etc...

- Acceptarea unei situații generalizate de pericol și incertitudine. Pentru a gestiona o situație neplăcută, • dificilă, periculoasă, avem nevoie să o acceptăm. Acest lucru este esențial pentru optimizarea percepției și analizei informațiilor despre situație, ceea ce ne permite să ne angajăm în identificarea celor mai eficiente soluții și în aplicarea lor, pentru rezolvarea crizei.
- Concepeți și respectați un program. Astfel, reduceți incertitudinea și recâștigați controlul.
- Este de dorit să limităm expunerea la fluxul de informații – la 1-2 pe zi. Un flux mai mare este redundant și poate induce disfuncții ale sistemului psihic. Optați pentru surse oficiale și evitați informațiile preluate din social media, mai ales dacă au nuanțe pesimiste / catastrofice.
- Conectați-vă la prezent, fiți implicați și focusați pe ceea ce faceți la momentul dat, „aici și acum”.
- Evitați să vă gândiți la aspectele neplăcute, la ce nu aveți, la ce ar fi fost dacă...
- Concentrați-vă pe identificarea oricăror aspecte pozitive ale situației.
- Fiți creativi; căutați modalități de a face ceva necesar, util, plăcut.
- Faceți exerciții fizice ușoare timp de 20-30 de minute, cel puțin de 3 ori pe săptămână.
- Conectați-vă cu natura, chiar și printr-o fereastră deschisă, prin care se vede o zonă verde sau cerul. Sau îngrijiți o plantă de interior. Ori un animal de companie.
- Rămâneți conectați cu cei dragi, apropiați sau cunoscuți prin intermediul tehnologiei. Dar încercați să împărtășiți numai informații și emoții pozitive. Rămânem și noi conectați.

Vă reamintim disponibilitatea noastră de a oferi servicii de intervenție în criză și consiliere psihologică online.