

Care sunt caracteristicile situaționale relevante în contextul COVID-19

1. Situația prezintă un nivel înalt de incertitudine, datorită insuficienței informațiilor epidemiologice și bombardamentului informațional asupra populației pe toate canalele de comunicare.

Incertitudinea generează un conflict în raport cu nevoia umană de certitudine și stimulează apariția și creșterea nivelului anxietății.

2. Situația are potențial de risc vital, îmbolnăvirea de COVID-19 putând conduce la deces.

Amenințarea vitală activează în mod instinctual frica de moarte.

3. Situația prezintă riscul de pierdere, în special a persoanelor apropiate, dar și a altor aspecte: activități curente, arii din viață, confort personal etc.

Această amenințare percepută poate activa frica de moarte și teama de singurătate.

4. Situația generează creșterea nivelului de izolare socială, care alimentează sentimentul de însingurare.

Însingurarea reprezintă un factor de risc trans-diagnostic important și favorizează apariția dezechilibrelor pe plan psihologic și emoțional.

5. Asaltul informațional asupra populației, pe toate canalele media: *fake news*, informații contradictorii, abundența informațiilor "alarmiste".

Rezultatul acestui asalt emoțional este creșterea nivelului de incertitudine.

6. Aceste elemente acționează cumulativ și generează anxietate.

Anxietatea este un răspuns firesc la situație!

Care sunt reacțiile psihice la care ne putem aștepta în acest context?

1. Sentimentul de teamă este inevitabil:

Reacția este guvernată prin mecanisme neurobiologice primare, precorticale, care scapă controlului rațional.

Reacția poate varia ca intensitate și tablou de expresie între teama firească resimțită situațional și atacul de panică.

În mod specific este așteptat să apară teama de moarte, teama de pierdere și teama de separare.

2. Reacția variază în funcție de persoană: nivelul de vulnerabilitate și mixul de factori de risc și protectivi existent în viața persoanei.

Cei mai relevanți factori sunt: experiențele trecute (de pierdere sau amenințare vitală), relațiile de atașament cu persoane importante și rețeaua de suport social.

3. Sentimentul de însingurare face lucrurile mai dificile și duce la accentuarea oricărei reacții psihice negative.

În această perioadă este vital ca orice persoană să beneficieze de rețeaua de suport social și să se ancoreze în relațiile importante de atașament.

4. Frica poate avea finalitate adaptativă sau dezadaptativă, în funcție de modul în care este trăită.

Anxietatea devine dezadaptativă dacă persoana este copleșită de teamă sau nu-și permite să simtă teama, se ferește de ea.

5. În situațiile de risc vital sau de risc de pierdere se activează reacții și mecanisme fundamentale de apărare, de natură a asigura supraviețuirea.

Dacă aceste mecanisme nu s-ar activa, probabil am fi copleșiți de frică și blocați în acțiuni. Pe de altă parte, activarea acestor mecanisme va genera reacții de răspuns extraordinare și dificil de controlat în mod voluntar, rațional.

Care sunt nevoile umane importante în această perioadă?

1. Nevoia de certitudine

În această perioadă este important să ne ancorăm în diferite domenii de certitudine în viața noastră.

De ce anume poți fii sigur(ă) în viața ta acum, care sunt lucrurile certe?

3. Nevoia de conexiune

Este o nevoie umană fundamentală, esențială pentru supraviețuire, dezvoltare și sănătate, care este afectată în mod implicit în situația actuală, care conduce la izolare.

Cum poți menține și îmbunătăți conexiunea cu ceilalți care sunt semnificativi în viața ta, în ciuda izolării fizice / distanțării sociale impuse?

3. Nevoia de securitate

În această perioadă este firesc să apară sentimentul de nesiguranță și amenințare iar asigurarea sentimentului securității personale este importantă. Siguranța persoanelor importante este de asemenea importantă și ne poate afecta.

Faci tot ce ții de tine pentru a fi în siguranță și pentru a te proteja pe tine sau persoanele importante? Cât de mult te bazezi pe relațiile cu persoane importante pentru tine?

4. Nevoia de sens

Toate problemele existenței care se activează în această perioadă (nesiguranța și teama de moarte, singurătatea și teama de pierdere sau separare etc.) ne obligă să reflectăm asupra acestora și să dăm un sens experienței curente.

Ce înseamnă pentru tine, cu ce te confruntă pe tine această perioadă? Poți de vreun sens experienței prin care treci?

Ce poți face?

1. Rămâi lucid:

Filtrează sursele de informații, informează-te doar din surse oficiale și credibile

Limitează timpul acordat știrilor și recepționării informațiilor despre COVID-19.

Fii critic cu informațiile primite, ține cont de faptul că doar o parte din ce citești este informație reală.

Pune lucrurile în perspectivă, încearcă să ai o imagine mai largă asupra situației, pune împreună informațiile cu sens pentru a înțelege situația și a aprecia riscul cu care te confrunți.

2. Rămâi conectat:

Oferă-ți experiențe alături de persoanele care-ți sunt aproape.

Păstrează contactul cu familia și prietenii.

Reia contacte cu oameni importanți pentru tine.

3. Exprimă:

În această perioadă este important să discuți despre dificultățile pe care le ai și să-ți exprimi emoțiile.

Vorbește despre dificultățile cu care te confrunți: indiferent dacă o faci cu ajutorul unui specialist, al unui prieten sau al altei persoane apropiate.

3. Stai cu tine, reflectează la propria experiență:

Este important să-ți acorzi timp pentru a pune lucrurile în ordine, să-ți dai seama ce se întâmplă cu tine în această perioadă și să-ți dezvolti o imagine lucidă asupra situației.

Gândește-te ce este important pentru tine și în ce fel ești afectat de ceea ce se întâmplă.

Poate este necesar să reconsideri unele comportamente, decizii sau priorități personale. Care sunt de fapt lucrurile care au sens pentru tine?

4. Implică-te în activități cu sens:

Răspunde la întrebarea: Ce are sens pentru mine? (Ce contează?, Ce este important?),

Fă lucruri care-ți plac.

Reia activități pe care a trebuit să le întrerupi deși nu ți-ai dorit neapărat asta.

Implică-te în muncă și învățare.

5. Ai grijă de tine:

Protejează-te de infecție.

Ocupă-te de tine, oferă-ți experiențe și plăceri.

Ai grijă de sănătatea ta, fă mișcare, ai grijă ce și cât consumi, caută să ai un stil de viață sănătos.

6. Cere ajutor:

Cere ajutorul celor apropiați și discută cu aceștia dificultățile cu care te confrunți.

Dacă este cazul, cere ajutorul specialiștilor în sănătate, medici sau.