

Figyeljünk mentális egészségünkre



Az elmúlt hetekben mindannyiunk életébe betört a koronavírus miatti szorongás. Féltjük a szüleinket, szeretteinket, de a munkánkat, és a jövőnket is. A jövővel való kapcsolatunk bizonytalanná válik. A beteglétszám hazai növekedésével egyre nehezebb bízni, reménykedni.

Újfajta készségekre van szükségünk, hogy az élet folytatható legyen tovább: nagyfokú rugalmasságra, fokozott felelősségvállalásra, szabálytartásra, folyamatos újratervezésre.

- **A legelkeseredettebb pillanatokban emlékeztessük magunkat arra,** hogyan oldottunk meg már eddigi életünkben is súlyos konfliktusokat, komoly problémákat, és hogyan másztunk ki nehéz helyzetekből. Az erre való emlékezés, nagy segítség lehet vilájárvány idején.
- **Ugyanígy tegyünk másokkal:** párunkkal, gyermekünkkel, barátainkkal. Korona vírus helyzetben bármilyen apró pozitív megnyilvánulást érdemes egymásban megerősíteni, hogy a vírusnak kiszolgáltatva is hatékonyak, pozitívnak érezhessük magunkat.
- **Ne foglalkozzunk most minden problémával,** csak a legégetőbb nehézségekkel. Csak annak megoldását tűzzük ki közösen célként, ami megvalósítható néhány hét, egy-két hónap alatt.

- **Készítsünk otthoni bakancslistát.** Mi az, amit halogattál és nem volt időd megtenni, elvégezni? Milyen filmeket, könyveket akartál elolvasni, milyen otthoni hobbit szeretnél volna kipróbálni, esetleg nyelvet tanulni, online kurzust elvégezni?



- **Hallgassuk meg egymást,** így csökkentjük a lelki egyensúly felborulásának a mértékét. Soha ne bagatellizáljuk a másik érzéseit, gondolván, hogy mi ebben a helyzetben nem kerültünk hasonló állapotba. Fogadjuk el, ha környezetünk a felbukkanó problémát, élethelyzetet nem tudja azonnal a megfelelő módon kezelni.
- **Társas kapcsolatok fenntartása:** fontos, hogy ilyenkor is meg tudjuk osztani érzéseinket, aggodalmainkat olyanokkal, akik támogatnak ebben a helyzetben, Válságot átélve sokkal jobban igényeljük a szeretet bármilyen kifejezését, hogy tájékoztassanak bennünket, hogy segítsenek problémák megoldásában. Persze ennek ellenkezője is előfordul, aki keményen elhárít minden kezdeményezést, pedig mindent odaadna egy megnyugtató érintésért.
- **Légy tudatos a hírek befogadását illetően.** Bár érdemes folyamatosan tájékozódni és időről időre figyelni az új információkat, húzz meg határokat, hogy ezek az információk ne árásszanak el. A legnegatívabb előrejelzéseket tartjuk valószínűnek, és a legrosszabb bekövetkezését a legreálisabbnak (pl. „mindenki el fogja kapni a vírust”). Átkeretezés: a tények és statisztikák alapján mérjük fel a reális esélyeket (Mi fog a legvalószínűbben történni? pl. „sokan elkapják a vírust, de a legtöbben nem betegednek meg nagyon”), illetve dolgozzunk ki aktív megküzdési stratégiákat (Mit tehetek? pl. „kerülöm a tömegrendezvényeket,

rendszeresen kezet mosok, és mindent megteszek a kockázatok csökkentéséért”).

- **Napi rutin kialakítása:** ha felborul a munkába vagy iskolába járás szokott rendje, alakítsunk ki magunknak, illetve a gyerekeknek otthoni napirendet, ami segít megtartani a rendezettség és szervezettség érzését.
- **Dolgozzunk ilyenkor is határokat tartva a munka és magánélet között,** akár térben (pl. íróasztal leválasztása, dolgozószoba), akár időben (munkaidő megtartása otthon is).