



ADMINISTRAȚIA NAȚIONALĂ A PENITENCIARELOR



GHID PSIHOLAGIC

DESPRE

**CUM SĂ NE PĂSTRĂM ECHILIBRUL EMOȚIONAL ÎN
PERIOADA PANDEMIEI**

SERVICIUL PSIHLOGIA PERSONALULUI



INTRODUCERE

Dacă privim puțin în urmă, pentru fiecare dintre noi, ceea ce s-a întâmplat în ultimele săptămâni reprezintă o surpriză. Închiderea școlilor și grădinițelor, a cinematografelor, sălilor de sport, magazinelor și firmelor, schimbarea programului de muncă, limitarea progresivă și tot mai accentuată a libertății de mișcare generează, într-o primă fază, dezorientare și confuzie și ne ridică multe întrebări, tuturor: “Cum de s-au schimbat lucrurile atât de rapid?”, “Cum de s-a schimbat comportamentul meu atât de mult?”, “Oare situația e atât de serioasă pe cât se spune că ar fi?”

Niciodată generațiile noastre nu au mai experimentat așa ceva: străzile sunt pustii, am văzut cum oamenii stau la cozi interminabile, sunt disciplinați și păstrează distanța socială, poartă măști și mănuși și fac cumpărături ca și cum s-ar pregăti pentru apocalipsă. Nu avem cum să fim familiarizați cu așa ceva și nu toți dispunem de scheme mentale utile, care să ne ajute, chiar de la început, să gestionăm eficient situația.

Comportamentul celorlalți, noutatea datelor, dezorientarea și confuzia produse de supraîncărcarea informațională ne pot face să ne întrebăm: “Oare sunt eu prea relaxat? E cazul să mă panichez? Să încep să fac și eu cumpărături și stocuri?” “Oare am cumpărat destul”, “Dacă se închid toate și rămânem fără cele necesare?”. E foarte greu să te sustragi contagiunii sociale și să ai comportament diferit de cel al persoanelor din proximitate.

Pe măsură ce numărul de cazuri de îmbolnăvire crește, realizăm că și comportamentul nostru suferă modificări importante și semnificative: limitarea tot mai drastică a contactelor, spălarea și dezinfectarea constantă a mâinilor, a obiectelor de la serviciu și de casă, devorarea știrilor până la saturație și, totuși, mintea noastră nu pare pregătită în totalitate pentru a procesa informațiile pe care această situație le generează.

*Dacă ai reușit ca până la acest moment să faci față situației, să îți gestionezi nesiguranța și să îți păstrezi calmul, în ciuda panicii care părea că se răspândește peste tot, dacă ai resimțit un acut sentiment de inadecvare, pentru că simțeași și reacționași diferit de ceea ce vedeai în jur, **relaxează-te: Nu ești singurul care a trecut prin asta! Nu ești singura care a trecut prin asta!***

*Dacă până la acest moment ai resimțit panică, dacă ai preluat comportamentul celorlalți, și dacă ai observat că ai reacționat diferit de ceea ce știai până la acest moment despre tine, **relaxează-te: Nu ești singurul care a trecut prin asta! Nu ești singura care a trecut prin asta!***



Pentru prima situație, este vorba despre tendința noastră naturală de a ne aștepta, de a avea convingerea ca lucrurile vor fi și în viitor, așa cum au fost și în trecut (pentru a continua să fie „normale”) - “normalcy bias”. Această convingere ne poate duce la **subestimarea probabilității de a se produce un dezastru și la subestimarea nivelului dezastrului, atunci când acesta are loc**. Adevăratele catastrofe sunt - din fericire - foarte rare, deci convingerea noastră că lucrurile vor continua ca și până acum, ne poate împiedica să reacționăm excesiv.

În mod similar, sunt și persoane care au tendința de a reacționa ca și cum cel mai grav lucru se va întâmpla, cu certitudine. **Gândirea catastrofică** îi determină pe oameni să ia în calcul doar cele mai grave consecințe, ceea ce poate duce la acțiuni inutile și extreme. Foarte probabil, persoanele cu astfel de gândire sunt cele care au produs epuizarea stocurilor de ulei, făină și hârtie igienică. Persoanele anxioase au tendința de a interpreta situațiile ambigue ca fiind negative și, totodată, de a se aștepta la ce este mai rău în situațiile încărcate de incertitudine.

Problema cu situațiile noi, și în principal cu o situație de tipul răspândirii COVID-19, este că nu putem fi siguri care sunt comportamentele și reacțiile cele mai potrivite: oare dacă îmi păstrez calmul și nu fac stocuri, este vorba despre o eroare de gândire, oare dacă îmi fac provizii și mă simt panicat gândindu-mă la ce e mai rău, e vorba de un tip de “gândire catastrofică”?

În **Ghidul** nostru încercăm să oferim acele informații care să permită identificarea tipurilor de gândire, a erorilor de gândire și a convingerilor personale care pot influența cel mai frecvent comportamentul și deciziile, mai ales în această perioadă, precum și modul în care se poate lucra cu acestea, astfel încât, la finalul situației, aceasta să fie depășită fără pierderea echilibrului emoțional și fără afectarea sănătății mentale.

Serviciul Psihologia Personalului



CUM SĂ GESTIONĂM EMOȚIONAL SITUAȚIA DE CRIZĂ GENERATĂ DE PANDEMIA DE COVID-19

- **De ce este situație de criză?**
Pentru că se acumulează multe dificultăți, tensiuni, fapt ce face dificilă funcționarea în limitele normalității, declanșându-se puternice presiuni spre schimbare.
- **Ce este important?**
Să gestionăm situația de criză cât mai bine, cu calm, răbdare, compasiune și eleganță.
- **Ce este necesar să facem?**
Eforturi de adaptare, care ne solicită în măsură mai mare decât în mod obișnuit trăirile emoționale.
- **Cum ne păstrăm sănătatea mintală în această situație?**
Gestionăm adecvat trăirile emoționale.

CARE SUNT SURSELE DE DISCONFORT ÎN SITUAȚIA DE CRIZĂ

- **Necunoscutul/Noutatea situației**
Este o situație nouă, pe care majoritatea nu am mai întâlnit-o. Situațiile noi ne scot din zona de confort și presupun efort ridicat de adaptare.
- **Incertitudinea**
Nu se știe cât va dura și cum se va termina situația. Oamenii gestionează mai greu incertitudinea. De obicei, vrem să știm ce urmează, cât durează și cum se va finaliza, în mare, o acțiune/activitate.
- **Tensiunea**
Acesta este generată de situația în sine, de schimbările constante, dar și de fluxul ridicat de știri negative despre subiect.
- **Izolarea la domiciliu**
Izolarea la domiciliu presupune restrângerea posibilităților de deplasare, a interacțiunilor sociale, pe care însă le putem compensa cu ajutorul tehnologiei (telefon, internet).
- **Izolarea socială**
Izolarea socială înseamnă relații sociale restrânse. Deci, chiar dacă rămânem în casele noastre pentru perioade mai lungi de timp, nu înseamnă că suntem singuri sau că ne-am însingurat.

CARE SUNT EMOȚIILE/SENTIMENTELE CARE POT APĂREA ÎN SITUAȚIA DE CRIZĂ

- Frica de boală, de viitor, de a nu-și putea revedea rudele, de moarte, etc.;
- Anxietate, panică, cu privire la ce s-ar putea întâmpla, cu privire la viitor;
- Neputința, frustrarea, furia;
- Autoînvinovățirea, supraresponsabilizarea;
- Învinovățirea, stigmatizarea altora;
- Tristețea, dezorientarea, confuzia, depresia.



CE E DE FĂCUT PENTRU PREVENIREA EFECTELOR PSIHOLOGICE NEGATIVE GENERATE DE SITUAȚIA DE CRIZĂ

1. EXPUNEȚI-VĂ CÂT MAI PUȚIN ȘI PROTEJAȚI-VĂ FAMILIA ȘI APROPIAȚII!

Efectuați doar activitățile obligatorii: mergeți la serviciu, la cumpărăturile absolut necesare sau la medic.

2. DOCUMENTEAZĂ-TE DIN SURSE CREDIBILE! EVITĂ ȘTIRILE FALSE (FAKE NEWS)!

Pentru a te informa din surse autorizate, poți accesa:

<https://anp.gov.ro>

<https://stirioficiale.ro>

<https://cemafac.ro>

<http://www.ms.ro/coronavirus-covid-19>

<https://www.mai.gov.ro/>

<https://www.politiaromana.ro/>

<https://www.cnscbt.ro/>

<https://www.who.int/>

<https://www.ecdc.europa.eu/en>

<https://www.cdc.gov/>

Informându-te din surse de încredere, vei putea să controlezi stările negative.

3. EVITĂ EXCESUL DE ȘTIRI!

Este bine să urmărești știrile, cu condiția ca excesul de informație să nu te deranjeze. Există multă expunere în mass-media despre pandemia de coronavirus. Zvonurile și speculațiile pot să îți alimenteze neliniștile și anxietatea. Dacă observi că această expunere îți provoacă stres, încearcă să găsești un echilibru.

4. ADAPTEAZĂ-ȚI STILUL DE VIAȚĂ!

- Stai într-un mediu cât mai bine luminat, preferabil cu lumină naturală.
- Urmează sfaturile de igienă: spală-te pe mâini cu apă și săpun cel puțin 20 de secunde, după ce îți suflă nasul, înainte de a mânca sau de a găti. Dacă nu ai la dispoziție apa și săpunul, dezinfectează-ți mâinile și spală-te imediat ce ai ocazia.
- Folosește batiste de unică folosință dacă tușești și aruncă-le imediat; stai acasă dacă nu te simți bine.
- Dacă ești răcit, folosește masca și mănușile de unică folosință.
- Ieși din casă cât mai puțin și respectă recomandările autorităților.

5. RECOMANDĂRI PSIHOLOGICE:

a) RĂMÂI CONECTAT

În perioadele de stres, ne descurcăm mai bine dacă avem companie și sprijin. Menține legătura cu familia și prietenii. Este bine să îți urmezi rutina zilnică. Stai



conectat cu prietenii tăi și cu rețelele sociale, dar încearcă să nu acorzi atenție senzaționalului. Bazează-te pe surse de încredere și nu uita că și prietenii tăi pot fi îngrijorați.

b) VORBEȘTE CU COPIII

Este important să implici familia și copiii în aspectele care ajută la menținerea sănătății. Fii atent la ceea ce le spui copiilor, să îi întrebi ce au auzit despre pandemie și să îi sprijini, fără a-i panica. E important să reducem la minimum impactul negativ asupra copiilor și să le explicăm lucrurile. Discută cu ei despre știri, dar încearcă să eviți să îi expui la prea multe informații despre pandemie. Fii cât se poate de deschis. Încearcă să nu eviți aspectele sensibile, dar vorbește-le într-un mod cât mai potrivit pentru ei.

c) NU ANTICIPĂ STRESUL

Este normal să te simți vulnerabil și copleșit în momentul în care citești știri despre pandemie, mai ales dacă ai tendința de a te consuma emoțional sau ai o boală cronică din cauza căreia ești mai vulnerabil la efectele infecției cu coronavirus.

Este important să recunoști aceste sentimente și să îți reamintești să ai grijă de sănătatea fizică și psihică. Este indicat să te concentrezi pe ceea ce poți face pentru a controla stresul prin tehnici de relaxare, să te menține activ și să mănânci echilibrat. De asemenea, ar trebui să eviți obiceiurile nesănătoase precum fumatul și consumul excesiv de alcool.

d) EVITĂ SĂ FACI PRESUPUNERI

Nu judeca oamenii și evită să tragi concluzii despre cine este responsabil pentru răspândirea bolii. Infecția cu coronavirus poate să afecteze pe oricine, indiferent de etnie, statut social sau gen.

e) IEȘI DIN ZONA DE CONFORT. FII ACTIV!

- Pefecționează sau învață o limbă străină;
- Desenează, pictează, scrie un jurnal, fă mișcare, dansează;

f) FĂ PLANURI!

Poartă discuții cu partenerul/familia cu privire la diferitele scenarii care pot apărea: ce se va întâmpla dacă... și ce soluții există. Faceți acest lucru fără a construi, însă, scenarii apocaliptice sau catastrofice.

Identificați posibile soluții, **conturați un plan de acțiune**. Chiar dacă planul nu e perfect, el ajută la diminuarea fricii și a sentimentelor de neputință, date de faptul că nu deținem controlul. Chiar dacă nu vă apar în minte soluțiile, treceți mai departe și **aveți încredere că veți face față**, la momentul respectiv.

g) CONȘTIENTIZEAZĂ ȘI CONTROLEAZĂ GÂNDURILE IRAȚIONALE

În situațiile dificile avem tendința de a gândi irațional (nesănătos), adică să catastrofăm și să fim negativiști, să punem răul înaintea și să ne fie greu să suportăm frustrarea, dacă lucrurile nu se petrec așa cum ne așteptăm.



Gânduri iraționale Raportarea cognitivă irațională (nesănătoasă)	Gânduri raționale Raportarea cognitivă rațională (sănătoasă)
Nu trebuia să mi se întâmple. Nu pot accepta că mi se întâmplă mie. Gândire rigidă, inflexibilă, absolutistă.	Mi-aș fi dorit să nu se întâmple, dar accept faptul că există și fac tot ce este omenește posibil pentru a-i reduce impactul. Gândire flexibilă.
Nu pot tolera/suporta această situație. (Arată intoleranță la frustrare.)	Pot tolera situația, deși este greu/neplăcut și caut soluții să fac situația cât mai ușor suportabilă. Toleranță la frustrare.
Viața este nedreaptă. Evaluare globală.	Viața este așa cum este și o pot influența doar în anumite privințe. Acceptarea activă a situației.
Oamenii sunt periculoși. Evaluare globală.	Niciun om nu este total bun sau rău în sine, ci are comportamente mai bune sau mai rele, la care ne putem raporta adecvat și diferențiat. Acceptarea necondiționată activă a celorlalți.
Eu sunt vulnerabil. Autoevaluare globală.	Sunt un om bun, cu bune și cu rele și încerc să îmbunătățesc aspectele care țin de mine. Autoacceptarea necondiționată activă.

Gândurile iraționale afectează calitatea vieții/bunăstarea psihologică, atât a noastră, cât și a persoanelor apropiate și copiilor noștri;

- pot amplifica alte manifestări care pot fi naturale în contexte deosebite, cum ar fi: creșterea stresului, reducerea capacității de apărare imunologică a organismului, luarea unor decizii proaste etc.;
- nu mai permit apariția unor emoții/sentimente pozitive determinate de evenimente pozitive de viață.

CUM SCHIMBI GÂNDURILE IRAȚIONALE

Stilul de gândire rațional este caracterizat de idei sănătoase, și adaptare sănătoasă la toate problemele vieții. Găsiți ideile iraționale pe care le aveți referitor la situația respectivă. Le puteți scrie pe o foaie de hârtie. Imediat după aceea, găsiți ideile raționale corespunzătoare și, repetați-le timp de 30 de secunde cu voce tare și apoi timp de 30 de secunde în gând.

Exemplu:

- Idee irațională: "Dacă stau atât de mult în casă, voi înnebuni."



- Idee rațională: "Dacă stau atât de mult în casă, voi avea mai mult timp liber, în care: mă voi odihni, mă voi juca mai mult cu copilul, voi citi o carte interesantă, voi vedea un film frumos, voi sta de vorbă la telefon/skype cu rudele, prietenii, etc."
- Aplicați această tehnică 1-2 zile. În cazul în care nu funcționează, apălați la un specialist în psihologie, consiliere, psihoterapie.

CUM SCHIMBI PERSPECTIVA

Exemplu:

Sunt blocat în casă	Sunt în siguranță acasă, mă bucur că am familia alături
Îmi este teamă că o să mă îmbolnăvesc	Dacă mă spăl pe mâini și respect autoizolarea scad șansele de a mă îmbolnăvi
Nu o să-mi ajungă proviziile pe durata izolării	Dacă folosesc tot ce am în casă, pot rezista multă vreme. Pentru moment nu am nevoie de altceva
Dacă totul este închis, intru în panică	Sunt deschise spitalele, farmaciile, magazinele alimentare, adică tot ce e important. Pot trăi pentru o perioadă mai simplu
Totul este nesigur	Nu pot controla tot ce se întâmplă în jurul meu, pot controla doar acțiunile mele: pot să fac exerciții de relaxare, să-i sun pe cei dragi, să dorm suficient, să gătesc, să mănânc mai sănătos, să profit de perioada asta pentru a face toate lucrurile cărora nu le-am acordat timp până acum

Sursa: Youth Mental Health Canada

CUM SĂ ÎȚI PETRECI TIMPUL CÂND STAI ACASĂ

Când sunteți acasă, implicați-vă în diferite activități împreună cu cei dragi

În loc să vizionați la nesfârșit știrile, puteți să vă ocupați de tot ce nu ați putut face până acum, atât cât v-ați dorit, din lipsă de timp:

- citit, desenat, colorat, pictat, gătit împreună cu copiii;
- accesarea de site-uri educative sau a celor cu conținut cultural (muzee virtuale, concerte, piese de teatru on-line)
- jocuri de interior în familie;
- ascultat muzica preferată, care oferă o stare bună;
- citirea cărților pe care ați tot amânat să le parcurgeți din lipsă de timp;
- vizionări de filme, documentare.

CUM ÎȚI PĂSTREZI VIAȚA SOCIALĂ

- contactează rude, prieteni, familia extinsă prin telefon, skype etc.;
- participă în cadrul grupurilor din social-media care corespund intereselor tale artistice, sportive, de parenting etc.;
- înscrie-te la cursuri on-line.



CUM SĂ-ȚI REEVALUEZI PRIORITĂȚILE DE VIAȚĂ ȘI VALORILE

- alocă-ți timp doar pentru tine;
- analizează alegerile pe care le-ai făcut până acum și ce a contat pentru tine, știind că *la ce ai acordat timp și dedicare, a fost cu adevărat important pentru tine*;
- reprioritizează și reordonează ceea ce este important pentru tine;
- ține un jurnal personal și observă cum te schimbă situația prin care treci.

NU UITAȚI

În orice situație de criză există și o oportunitate, pe care fiecare trebuie să o găsească pentru sine.

BIBLIOGRAFIE:

<https://www.beyondblue.org.au>

<https://danieldavidubb.wordpress.com>

<https://www.romedic.ro/cabinete-individuale-de-psihiologie/articol/>

<http://www.clinicalpsychology.ro/terapie-autoadministrata/pastile-psihiologice/13739>

Mathews, A., & MacLeod, C. (2005). Cognitive vulnerability to emotional disorders. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*,

Steinman, S. A., Smyth, F. L., Bucks, R. S., MacLeod, C., & Teachman, B. A. (2013). Anxiety-linked expectancy bias across the adult lifespan. *Cognition & emotion*, 27(2)

Amie M. Gordon, - How Psychological Biases Shaped My Response to This Pandemic - Did your biases lead you to under or overreact to COVID-19?