



ADMINISTRAȚIA NAȚIONALĂ A PENITENCIARELOR

**ÎNDRUMAR
PENTRU ANGAJAȚII DIN SISTEMUL
POLIȚIEI PENITENCIARE**

**RECUNOAȘTEREA STĂRILOR EMOȚIONALE GENERATE DE SITUAȚIA ACTUALĂ
ȘI RECOMANDĂRI CU PRIVIRE LA MODUL DE A LE GESTIONA EFICIENT**

SERVICIUL PSIHOLOGIA PERSONALULUI

1



RECUNOAȘTEREA STĂRILOR EMOȚIONALE NEGATIVE GENERATE DE SITUAȚIA ACTUALĂ ȘI RECOMANDĂRI CU PRIVIRE LA MODUL DE A LE GESTIONA EFICIENT

STĂRI EMOȚIONALE Modalități eficiente de a face față	STĂRI EMOȚIONALE Modalități ineficiente de a face față
<p data-bbox="568 616 853 647" style="text-align: center;">INGRIJORAREA</p> <p data-bbox="215 695 349 722">Ce este? Reacție firească, normală, cu rol adaptativ, activată în fața oricărei situații noi, de incertitudine, percepută ca potențial pericol (ex. pandemia de COVID-19), precum și în fața posibilității de îmbolnăvire. <u>Particularizări:</u></p> <p data-bbox="286 911 1133 983" style="text-align: center;">Îngrijorarea/neliniștea cu privire la posibilitatea propriei îmbolnăviri</p> <p data-bbox="215 1027 539 1054">Cum o recunoaștem? <u>Gânduri asociate</u></p> <ul data-bbox="264 1102 1205 1174" style="list-style-type: none">• E îngrijorător faptul că oricine se poate îmbolnăvi și, există riscul să mă îmbolnăvesc și eu sau familia mea. <p data-bbox="215 1214 539 1241"><u>Comportament/acțiuni:</u></p> <ul data-bbox="264 1254 1205 1390" style="list-style-type: none">• Respect recomandările, așa pot reduce riscul de a mă îmbolnăvi.• Reduc foarte mult riscurile prin respectarea izolării la domiciliu/carantinei, menținerea igienei și respectarea	<p data-bbox="1543 616 1733 647" style="text-align: center;">NEGAREA</p> <p data-bbox="1234 695 1368 722">Ce este? Se activează când ni se solicită să ne gândim la situația actuală (pandemia) sau să adoptăm comportamente preventive, care ne provoacă disconfort. Deși ca reacție inițială toți putem trece prin faza negării, blocarea în această stare și refuzul de adaptare la schimbările realității generează comportamente inadecvate.</p> <p data-bbox="1234 991 1559 1018">Cum o recunoaștem? <u>Gânduri asociate</u></p> <ul data-bbox="1283 1062 2047 1134" style="list-style-type: none">○ Sunt convins că nu există nicio pandemie, suntem mințiți, regulile astea nu au niciun rost. <p data-bbox="1234 1174 1559 1201"><u>Comportament/acțiuni:</u></p> <ul data-bbox="1283 1214 1839 1286" style="list-style-type: none">○ Ignor recomandările;○ Încalc regulile - nu mi se aplică mie; <p data-bbox="1234 1326 2047 1390"><i>Mențiune: sancțiunile financiare pot avea ca efect respectarea formală a regulilor stabilite de autorități, dar</i></p>



recomandărilor autorităților, respectarea distanței sociale, alimentația echilibrată, sport, planificarea unui program zilnic;

Îngrijorarea/neliniștea cu privire la siguranța/sănătatea celor apropiați

Gânduri asociate

- *Mă neliniștește faptul că bunicii sunt bătrâni, știu că le e greu să respecte regulile și e posibil să nu se descurce;*
- *Cel mai tare mă îngrijorează faptul că mama mea suferă de diabet, deci are un risc foarte mare să facă o formă mai gravă de COVID-19.*

Comportament/acțiuni

- Nu mai intru în casa mamei, ci îi las cumpărăturile în fața ușii;
- Îi sprijin și îi ajut pe cei dragi să respecte recomandările, astfel diminuez riscul de a se îmbolnăvi;
- Implic rudele, apropiații, copiii și vârstnicii din familie în învățarea și respectarea comportamentelor adecvate spălat pe mâini, păstrarea distanței sociale, menținerea igienei și respectarea recomandărilor autorităților;
- Mențin contactul frecvent și constant cu copiii - dacă aceștia nu sunt în grija mea, prin intermediul tehnologiei;
- Asigur rezerve rezonabile (alimente, apă, medicamente, dezinfectant) pentru cei vârstnici și mențin contactului frecvent/constant cu aceștia să văd cum se simt, iar ei să se simtă în siguranță. Le reamintesc constant regulile pe care trebuie să le urmeze.

dacă are convingerea că nu este prins, le va încălca.

RECOMANDĂRI!

- **Dacă cei din jur vă atrag atenția, în repetate rânduri că, în acest context, comportamentul dvs. nu este adecvat, dacă pentru nerespectarea regulilor stabilite de autorități ați fost aproape de a primi o amendă, e momentul cel mai bun să reevaluați situația și să vă schimbați strategia.**
- **Dacă aveți dificultăți în a identifica cea mai bună strategie de urmat, contactați un psiholog de personal, la nr. de telefon pus la dispoziție de structura de resurse umane din unitatea dvs.**

PANICA

Ce este?

Reacție emoțională de teamă excesivă și cu pierderea controlului și a capacității de planificare și organizare a propriului comportament, cu reacții disproporționate și exagerate de (auto)protecție.

Cum o recunoaștem?

Gânduri asociate

- *Am uitat să mă spăl pe mâini, sigur o să mă îmbolnăvesc și o să mor!*
- *Am uitat să îmi dezinfectez pantofii, o să îi*



Îngrijorarea/neliniștea cu privire la viitor (stabilitate financiară, profesională, relațională)

Gânduri asociate

- Este posibil să fie înghețat anul școlar. Este posibil să se reducă salariul ca urmare a crizei economice. Foarte probabil partenerul/partenera va rămâne fără locul de muncă.

Comportament/actiuni

- Fac un program de învățare pentru copil - îl mențin conectat la școală;
- Planific lucrurile pe termen scurt, luând în calcul ceea ce știu la acest moment: nu mai achiziționez haine sau alte lucruri pentru confortul personal și mă gândesc să îmi fac o rezervă de bani, nu mai fac credite suplimentare, evit să mă îndatorez;
- Amân, pentru momentul când situația va fi mai stabilă, acele activități care consumă rezervele financiare: renovat, zugerăvit, achiziția unei mașini, achiziția unei locuințe etc.;
- Planific doar acele activități asupra cărora dețin controlul: timpul pentru mine, timpul în familie mesele, odihna, activitatea sportivă, programul de filme, jocuri etc.;

RECOMANDĂRI!

Pe lângă comportamentele compensatorii exemplificate mai sus, pentru diminuarea tensiunii asociate îngrijorării, mai putem:

- să vorbim cu partenerul/ cu un apropiat/confident/prieten despre îngrijorările noastre;
- să aplicăm tehnicile de la finalul materialului.

îmbolnăvesc pe toți, și o să moară!

- Vecinul vărului de-al treilea, pe care l-am văzut acum două luni, s-a îmbolnăvit, sigur o să mă îmbolnăvesc și eu și o să mor!
- Trebuie să mă protejiez și să nu mai ies din casă până nu se termină toată povestea asta, dacă nu am ce îmi trebuie o să murim toți de foame!

Comportament/actiuni:

- Spălat și dezinfectat obsesiv;
- Achiziții masive și necontrolate de alimente, medicamente, produse igienico-sanitare;
- Închidere/baricadare în propria locuință;
- Refuzul de a mai merge la serviciu;
- Reacții de demisie

RECOMANDĂRI!

Dacă toate gândurile și comportamentele dezvoltate vă epuizează fizic sau emoțional și nu identificați soluții pentru a vă liniști, iar tehnicile de relaxare propuse în finalul materialului nu au efect, contactați un psiholog de personal, la nr. de telefon pus la dispoziție de structura de resurse umane din unitatea dvs.



NEMULȚUMIRE/FRUSTRARE

Ce este?

Stare emoțională neplăcută, resimțită ca tensiune psihică, apărută ca urmare a nerealizării unei dorințe, obstrucționării sau limitării satisfacerii unei trebuințe, pierderii a ceva ce ne aparținea anterior sau privațiunilor/restricțiilor impuse.

Gânduri asociate

Nu mai pot merge la sală! Mi-e dor de părinți și nu îi pot vizita! Trebuie să îmi las copilul în grija altcuiva, pentru că trebuie să vin la serviciu!

Comportamente/acțiuni

- Caut un program sportiv/de antrenament, pe internet care îmi permite să fac mișcare în casă, fără echipament specific.
- Vorbesc cu părinții mai des la telefon.
- Fac apeluri video de 3- 5 ori pe zi cu copilul.

RECOMANDĂRI!

Pe lângă comportamentele compensatorii, exemplificate mai sus, pentru diminuarea tensiunii asociate nemulțumirii sau frustrării, mai putem:

- să vorbim cu partenerul/ cu un apropiat/confident/prieten despre îngrijorările noastre;
- să aplicăm tehnicile de relaxare prezentate la finalul materialului;

FURIE ȘI AGRESIVITATE

Ce este?

Stare emoțională extremă, generată de senzația de pierdere a siguranței și a posibilității de a controla lucrurile și situațiile, asociată cu un comportament distructiv și violent, orientat spre persoane, obiecte sau spre sine. Implică negarea activă și produce daune.

Gânduri asociate

- *Te-ai apropiat prea mult de mine, ai pus mâna pe clanța de la ușă și nu te-ai spălat pe mâini!*
- *Ai cumpărat toată hârtia igienică și m-ai lăsat pe mine fără!*
- *Ai strănutat/tușit pe mine, mă îmbolnăvești!*

Comportament/acțiuni:

- Conflicte verbale și, uneori, și fizice;
- Deposdarea celuilalt de bunuri;
- Comportament (pre)infracțional;

RECOMANDĂRI!

Dacă cei din jur vă atrag atenția, în repetate rânduri că, în acest context, comportamentul dvs. nu este adecvat, dacă vă puneți în pericol relațiile cu cei din jur, dacă realizați că ați devenit agresiv/ă, verbal sau fizic cu cei apropiați (familie/copii), e momentul cel mai bun să reevaluați situația și să vă schimbați strategia.

Dacă aveți dificultăți în a identifica cea mai



TRISTEȚE/PĂRERE DE RĂU

Ce este?

Stare de suferință morală, caracterizată printr-o dispoziție meditativă, cu gânduri legate de suferința celorlalți, prezența bolii, a dificultăților și a morții, produse de pandemie.

Gânduri asociate

- *Suferă atât de multă lume, încât mi-e greu să ignor acest lucru;*
- *Această boală a schimbat ceea ce știam despre oameni și sunt atât de mulți cei care au nevoie de ajutor;*

Comportament/acțiuni:

- Mă implic în acțiuni de voluntariat;
- Donez bani, alimente, obiecte de strictă necesitate;
- Îmi ajut vecinii care nu se pot deplasa sau care nu au posibilități de deplasare/vârstnici;

RECOMANDĂRI!

Pe lângă comportamentele compensatorii, exemplificate mai sus, pentru diminuarea stării de tristețe, mai putem:

- să vorbim cu partenerul/ cu un apropiat/confident/prieten despre stările noastre;
- să aplicăm tehnicile de relaxare prezentate la finalul materialului;

bună strategie de urmat, contactați un psiholog de personal, la nr. de telefon pus la dispoziție de structura de resurse umane din unitatea dvs.

ANXIETATE ȘI ATACURI DE PANICĂ

Ce este?

Stare de teamă (nemotivată), resimțită fără o legătură directă cu contextul pandemiei. Poate fi accentuată sau declanșată în acest context, dar nu se reduce la acesta. Pe fondul anxietății apare/poate apărea și *atacul de panică* care se caracterizează prin dezorganizarea conduitei, pierderea autocontrolului și predispoziția spre acte impulsive și iraționale, precum și trăiri fiziologice intense (puls accelerat, tremurături, palpitații, transpirații) și o frică intensă și copleșitoare de moarte iminentă. **(Deși folosim termenul anxietate în limbajul comun, această stare apare, de regulă pe fondul unor vulnerabilități emoționale preexistente, identificate sau nu).**

Gândurile asociate anxietății

- *Voi muri! Simt că voi muri! Acum mor!*
- *Se va întâmpla ceva grav!*

Comportament/acțiuni:

- Reducerea la minimum a contactelor pentru evitarea oricărui risc sau, dimpotrivă dependența și frica de a rămâne singur pentru că e posibil să



nu fie nimeni care să ofere ajutor.

- consum excesiv de alcool, tutun, medicamente, mâncat compulsiv (excesiv), cumpărături compulsive (inutile/excesive) etc.

RECOMANDĂRI!

Dacă știți că aveți un fond anxios sau tendința de a vă face prea multe gânduri și probleme, iar gândurile și comportamentele dezvoltate în contextul pandemiei vă epuizează fizic sau emoțional, iar exercițiile de relaxare propuse în finalul materialului nu au efect, contactați un psiholog de personal, la nr. de telefon pus la dispoziție de structura de resurse umane din unitatea dvs.

DEPRESIA

Ce este?

Este reprezentată de o serie de tulburări de tip afectiv, în care trăsătura definitorie este starea de dispoziție tristă, de vid/gol interior sau iritabilitate, acompaniată de modificări somatice și cognitive care afectează în mod real și semnificativ capacitatea de funcționare a individului (tulburarea apetitului, tulburări de somn, pierderea plăcerii și interesului pentru lucruri, lipsa interesului/preocupării pentru propria persoană, pierderea concentrării, lentoare în gândire, dificultăți decizionale legate de aspecte banale ale vieții, scăderea



stimei de sine - manifestări cu o durată de minimum 2 săptămâni)

Un episod depresiv apare, de regulă, pe un fond de vulnerabilitate preexistent (identificat sau nu)

Gânduri asociate

- *Viața nu mai merită trăită;*
- *Nu sunt bun de nimic;*
- *Nimic nu are sens;*
- *Totul e pierdut;*

Comportament/acțiuni:

- pasivitate, retragere, delăsare, insomnie sau somn exagerat, lipsa apetitului sau apetit crescut/exagerat, plâns nemotivat/nejustificat (din senin), iritabilitate, ritm verbal lent, tonus fizic scăzut/apatie/oboseală/indiferență.

RECOMANDĂRI!

Dacă ați fost diagnosticat anterior cu episod/tulburare depresivă, iar în contextul pandemiei s-au reactivat stările afective negative, contactați medicul dumneavoastră!

Dacă experimentați stările descrise mai sus o perioadă de minimum două săptămâni (chiar și la o intensitate ușoară), contactați un psiholog de personal, la nr. de telefon pus la dispoziție de structura de resurse umane din unitatea dvs.



TEHNICI DE RELAXARE

Tehnicile de mai jos sunt recomandate de către dr. Daniel David și pot fi accesate și la link-ul <https://danieldavidubb.wordpress.com/2020/03/12/psihologia-sfaturi-psihologice-in-lupta-impotriva-epidemiei-de-coronavirus-covid-19/>

(1) **Relaxare/Meditație (dimineața/seara sau când starea psihologică o cere)**

- ✓ **Relaxare:** Controlați-vă pentru a respira ușor și lent pe nas (**3-4 secunde inspirația, 4 secunde expirația**). Respirația toracică tinde să genereze hiperventilație, ceea ce duce apoi la o concentrație mai mare a oxigenului în sânge și la simptome similare celor din debutul atacurilor de panică.
- ✓ **Respirând calm, după modelul de mai sus, minimum 3 - 5 minute, se generează răspunsul de relaxare.**

O aplicație simplă, pentru exersarea controlului respirației poate fi instalată și utilizată, gratuit, din Google Play

[Breathe - Apps on Google Play](#)



(2) **MEDITAȚIA DE TIP TRANSCENDENTAL** a fost preluată în SUA și adaptată pentru a putea fi utilizată fără încărcătura ei mistică și într-o manieră în care efectele ei să fie clar măsurabile. Meditația transcendentă este o tehnică utilă pentru a genera răspunsul de relaxare, răspuns opus stresului.

ETAPELE MEDITAȚIEI DE TIP TRANSCENDENTAL

(vezi Benson, 1996, apud David, 2012):

- *Pasul 1: Alege un cuvânt sau o propoziție care are semnificație importantă pentru tine (în acest caz ar fi de preferat una optimistă).*
- *Pasul 2: Stai liniștit, într-o poziție confortabilă.*
- *Pasul 3: Închide ochii.*
- *Pasul 4: Lasă corpul și musculatura să se relaxeze.*
- *Pasul 5: Respiră lent, dar natural, iar în timpul respirației, focalizează-te și repetă mental formula aleasă în Pasul 1.*
- *Pasul 6: Adoptă o atitudine pasivă. Nu te gândi cât de bine o faci sau dacă o să-ți iasă. Dacă pe parcursul procedurii îți vin în minte alte gânduri, lasă-le să vină fără a te opune (cum vin, așa vor pleca), tu focalizându-te în continuare pe formula aleasă.*
- *Pasul 7: Continuă acest exercițiu timp de 5-10 de minute.*
- *Pasul 8: La sfârșit, nu te ridica imediat. Stai liniștit, aproximativ un minut, restabilind treptat legătura cu mediul înconjurător. Apoi deschide ochii și stai așa încă un minut înainte de a te ridica.*



(3) **MEDITAȚIA MINDFULNESS** este o tehnică utilă pentru a genera răspunsul de detașare, răspuns opus stresului.

ETAPELE MEDITAȚIEI DE TIP MINDFULNESS SUNT

(vezi și David, 2012)

- *Pasul 1: Aleg o poziție confortabilă și un context liniștit.*
- *Pasul 2: Sunt conștient de corpul meu (inspir). Mă accept așa cum sunt (expir).*
- *Pasul 3: Conștientizez gândurile negative (inspir). Accept gândurile negative așa cum sunt (expir).*
- *Pasul 4: Accept faptul că ele îmi pot produce o stare psihologică negativă (inspir). Știu însă că suferința este tolerabilă (expir).*
- *Pasul 5: Conștientizez și gândurile mele pozitive (inspir). Le accept așa cum sunt (expir).*
- *Pasul 6: Conștientizez stările pozitive (inspir). Le accept (expir).*
- *Pasul 7: Continui acest exercițiu timp de 5-10 de minute.*
- *Pasul 8: La sfârșit, nu mă ridic imediat. Stau liniștit, aproximativ un minut, restabilind treptat legătura cu mediul înconjurător. Apoi deschid ochii și stau așa încă un minut înainte de a mă ridica.*



(4) ACTIVARE COMPORTAMENTALĂ PRIN

- ✓ **activități care vă fac plăcere** (ex. sport, citit, gătit);
- ✓ **activități care corespund valorilor dumneavoastră** (ex. activități mai multe în familie)
- ✓ **activități care derivă din calitățile pe care le aveți** (ex. sfaturi/ajutor pentru alții)

Toate acestea, respectând constrângerile date de problema practică și recomandările autorităților.

Dacă pentru a face față situației, aveți dificultăți în a identifica cea mai bună strategie de urmat, contactați un psiholog de personal, la numărul de telefon pus la dispoziție de structura de resurse umane din unitatea dvs.

Bibliografie:

- *Paul Popescu-Neveanu, Dicționar de psihologie, Editura Albatros, 1978,;*
- *Leonard Băiceanu, Dicționar ilustrat de psihologie englez-român, Editura Tehnică, 2004;*
- *DSM V (Manual de Diagnostic și Clasificare Statistică a Tulburărilor Mintale) – Editura Medicală Callisto, 2016;*
- *<https://danieldavidubb.wordpress.com/2020/03/12/psihologia-sfaturi-psihologice-in-lupta-impotriva-epidemiei-de-coronavirius-covid-19/>*