

COVID-19: Как да се справите с изолацията вкъщи

Психологическа помощ в трудни времена

Домашната изолация и карантината са извънредни ситуации, които с повечето хора никога не са се срещали. Тези мерки могат да повлияят на психиката и да бъдат много стресиращи за засегнатите. Съществуват ясни, научно изследвани и доказани поведенчески мерки и психични стратегии, които помагат да се справите с тази извънредна ситуация. Професионалната асоциация на австрийските психолози създаде този кратък наръчник, базиран на научни трудове, за да ви помогне да преминете през актуалната предизвикателна ситуация. Общото правило е: тъй като всеки човек е различен, всеки трябва да избере и спазва препоръките, които му подхождат най-добре.

Общи практически съвети

- **Поддържайте структура в ежедневието си!**

Структурата помага срещу хаоса, осигурява сигурност и ни крепи в стресови ситуации. Структурата на ежедневието ни е сравнима с ритуал: не оставайте по пижама, а станете както обикновено, облечете се, придържайте се към обичайното време за хранене, сън, работа или учене. Настройте структурата на ежедневието си към текущата ситуация.

- **Планирайте деня си възможно най-точно!**

Планираните действия предотвратяват загубата на контрол и усещането за безпомощност. Чрез планираните действия имате усещането, че не сте безпомощно изложени на дадена ситуация, а че активно я оформяте.

- **Консумирайте медийно съдържание съзнателно и целенасочено!**

Фактите помагат срещу силните чувства, които заплашват да ни залееят. Сериозната и ясна информация осигурява ориентация и сигурност. Същевременно избягвайте непрекъснато да четете или слушате новините и избирайте само надеждни източници.

- **Съсредоточете се върху силните си страни!**

Това са ресурси, които ви помагат да издържате на кризисни ситуации. Вътрешните ресурси са всички положителни преживявания, които сте имали през живота си, всички проблеми, които вече сте преодолели и решили, вашите силни страни и таланти, всички налични умения, предпочитания и т.н. Ресурсите са източници на сила. Активирайте ги и ги използвайте.

- **Движете се!**

Движението върши чудеса в главата и научно доказано има положителен ефект върху психиката ни. Спортът е възможен и в малко пространство: видеоклиповете в интернет предоставят идеи и тренировъчни програми. Всяка мускулна треска вече е успех!

- **Поддържайте социалните си контакти чрез видео разговори!**

Връзката със семейството или приятелите ви дава подкрепа. Използвайте телефона и видео чата за това. „Какво те направи щастлив днес?“

1. Мерки срещу страхове и притеснения

В извънредни ситуации могат да възникнат нови източници на стрес и емоции, с които не сме свикнали. Отнема време, за да свикнете с тези нови обстоятелства и предизвикателства.

- **Ограничете медийното потребление!**

Консумирайте медийно съдържание, свързано с COVID-19, съзнателно и го ограничете. Непрекъснатото сблъскване с определени снимки и описания, които се разпространяват и от реномирани медии, не е полезно, а натоварващо.

- **Пазете се от „създателите на паника“!**

Поставете граници и се въздържайте от четене на масово циркулиращи СМС-и, имейли, видеоклипове, съобщения в WhatsApp или постове в социалните медии, отнасящи се за COVID-19.

- **Фокусирайте се върху положителното!**

Фокусът върху положителното съдържание успокоява и стабилизира. Говорете с близките си и се постарайте да водите разговори с позитивно съдържание.

- **Обърнете внимание на чувствата си!**

Всички изпитваме различни емоции в тази непозната ситуация, например объркване, страх или стрес. Тези чувства са напълно разбираеми, но ако са твърде много, могат да ви затрупат. Отделете време, за да възприемете и изразите това, което чувствате. Някои хора обичат да записват чувствата си или да се занимават с творчество (например да рисуват, да правят музика или да медитират).

- **Говорете за чувствата си!**

Ако почувствате нужда да говорите с някого за чувствата си, свържете се с някой близък, който ще е готов да помогне. Ако нямате такъв човек сред най-близките си, потърсете професионална помощ, например на някоя от горещите линии (тел. 0888 429 730) или при регистриран клиничен психолог или психотерапевт, който предлага телефонна помощ.

- **Ограничете премислянето!**

Да премисляме нещо отново и отново е една от многото стратегии за справяне със стресови ситуации. Все пак да се прекалява е контрапродуктивно, тъй като създава допълнителен стрес. Затова предварително измислете дейности, с които да се заемете, ако изпаднете в състояние на постоянно

премисляне. Направете нещо съвсем различно, което ви кара да се чувствате добре. Например някои хора обичат да пекат, четат или пишат.

- **Правете прости упражнения за отпускане!**

Не е възможно едновременно да се страхуваме и да сме отпуснати. Затова правете релаксиращи упражнения, които намаляват страховете. Можете да намерите инструкции за упражнения за релаксация или за отпускане на нервите в интернет.

- **Не забравяйте, че ситуацията ще отmine!**

Важно е да се разбере, че епидемията от COVID-19 неизбежно ще премине. Използвайте прости начини да намалите риска от заболяване, например като редовно миете ръцете си и избягвате близък междуличностен контакт. Планирайте дейности, с които искате да се заемете, след като преодолеете ситуацията.

2. Мерки за общуване с деца и юноши

Изоляцията е бремене. Основната цел в изолация е да се справим със ситуацията с възможно най-малко стрес. Целта на изолацията не е да направи семейството по-добро. Възпитанието на децата или справянето с конфликти с партньора не трябва да е в центъра на вниманието през това време.

- Спазвайте обичайната дневна структура.
- Разграничете точно времето за учене и свободното време.
- Определете ясно разграничени часове, в които всеки се занимава с нещо сам.
- Участвайте в съвместни дейности.
- Създайте възможност за усамотяване, за да предотвратите или намалите конфликтите.
- Създайте възможност на детето си да се занимава с физическа активност в рамките на съществуващите възможности.
- Съвместно създайте правила за това как спечеленото време може да се използва по най-добрия начин.
- Ограничете екранното време за телевизия, мобилен телефон или компютър заедно с детето.
- Обяснете настоящата ситуация на детето си по съобразен с възрастта му начин.
- Приемете, ако детето ви иска повече внимание от обикновено и посрещнете нуждата му. В момента са му необходими сигурност и защита.
- Не предприемайте големи възпитателни инициативи и се въздържайте от наказания, ако е възможно. Опитайте се да подсилите положително детето си чрез похвали и така да го мотивирате да се държи по желания начин.

3. Мерки срещу конфликти

Наличието на повече хора в ограничено пространство може да причини стрес. Поради необичайно голямото време заедно могат да възникнат конфликти с партньора или в семейния живот. Всичко това може да доведе до спорове или дори актове на насилие.

- Определете ясно ограничени часове, които всеки прекарва самостоятелно.
 - Създайте възможност на всеки член на семейството да се оттегли на спокойствие при нужда.
 - Обсъдете проблемите, преди ситуацията да ескалира.
 - Разходете се около блока, по улиците наоколо или, ако има възможност на пешеходно разстояние, сред природата.
 - Направете ежедневен семеен мини кризисен екип или конференция: как се чувства всеки, кой от какво има нужда, какви идеи и желания има всеки в семейството.
 - Бъдете по-снизходителни от обичайното към себе си и другите! Ситуацията е предизвикателство за всички семейства.
 - Ако е необходимо, потърсете професионална помощ от съответните горещи линии.
-

4. Мерки срещу скуката

Може изведнъж да имате необичайно голямо количество свободно време, защото не можете да ходите на работа или да се занимавате с нещата, с които сте свикнали. Важно е все пак да създавате структура на деня си и да си поставяте цели, които можете да постигнете.

- Предвиждайте някаква работа всеки ден.
 - Започнете „проекти“, които сте отлагали досега. Вече има време дори за най-малките задачи.
 - Планирайте точно един акцент на ден, който очаквате с нетърпение.
 - Поддържайте връзка с хората, които са важни за вас. Споделяйте позитивни новини и планирайте съвместни дейности след карантината.
-

5. Мерки срещу насилие

Тясното пространство, липсата на възможност за усамотение, липсата на интимност може да доведат до агресия и насилие. Противодействайте на ескалацията на ситуацията активно и съзнателно. Имате следните възможности.

- **Разпознавайте и назовавайте насилието.**

Дори и при себе си! Насилието има много форми: удари, викане, омаловажаване, продължително пренебрегване... Бъдете честни със себе си и реагирайте, когато забележите, че самите вие сте претоварени и може да прибегнете до насилие!

- **Говорете по телефона, за да се успокоите!**

Обадете се на приятел/ка, дори и само за да поговорите с някой друг. Ако е възможно, отидете в друга стая. Поемете дълбоко въздух. Ако това не е достатъчно, свържете се с някоя от горещите линии (например телефон на доверието на БЧК 02 492 30 30).

- **Не причинявайте насилие!**

Негативните емоции, напрежението и агресията са нормални в извънредни ситуации. Не е лошо да имате агресивни чувства към някого, опасността започва, когато ги превърнете в реални действия.

- **В случай на насилие – говорете!**

Ако забележите, че други възрастни упражняват насилие у дома – особено срещу деца или юноши – говорете с тях. В тази ситуация може би сте единствените, които могат да защитят детето. Потърсете подкрепа за това: чрез телефонни съвети от център за защита от насилие (тел. 0 800 1 86 76), център за закрила на детето (тел. 116 111) или от психосоциална служба (тел. 0888 429 730).

- **Потърсете помощ, ако сте жертва на насилие!**

Разбира се същото важи, ако самите вие сте жертва на насилие: потърсете помощ. Тук е важно да не оставате сами. Не сте сами, дори ако изглежда, че сте в изолация. Потърсете помощ: от приятели, консултативни центрове, телефонни съвети от център за защита от насилие или закрила на детето, а в случай на тежко насилие също от полицията или Държавната агенция за закрила на детето.

- **И най-вече: потърсете помощ навреме!**

Не чакайте, докато стане късно. Предходните съвети срещу скуката, срещу страховете и притесненията и особено съветите срещу конфликти помагат да се справим с неприятните чувства, които възникват в напрегнати, често ограничени в пространството ситуации, преди да се изразят в насилие.

Къде можете да потърсите помощ?

- Дружеството на психолозите в България поддържа денонощна линия на номер **0888 429 730** . Можете да се обадите или да изпратите СМС с молба да ви върнат обаждането.
- **аНационалната телефонна линия за деца** – 116 111
- Гореща телефонна линия за хора, претърпели насилие -0 800 1 86 76 / 02 981 7686
- Сигнали към Държавна Агенция за Закрила на Детето
- „Телефон на доверието“ на Българския Червен Кръст – 02 492 30 30
- **Национален регистър на психолозите и психотерапевтите в България**
- Национални телефони за спешна помощ при домашно насилие