



***Cum acționăm pentru controlul
reacțiilor emoționale
și al comportamentelor dezadaptative
în contextul pandemiei de coronavirus
(COVID-19) ?***



Agenda

1. Câteva clarificări conceptuale
2. Cum ne raportăm la pandemie
3. Izolarea ca factor de dezvoltare personală
4. „Pastile psihologice”



1. Câteva clarificări conceptuale

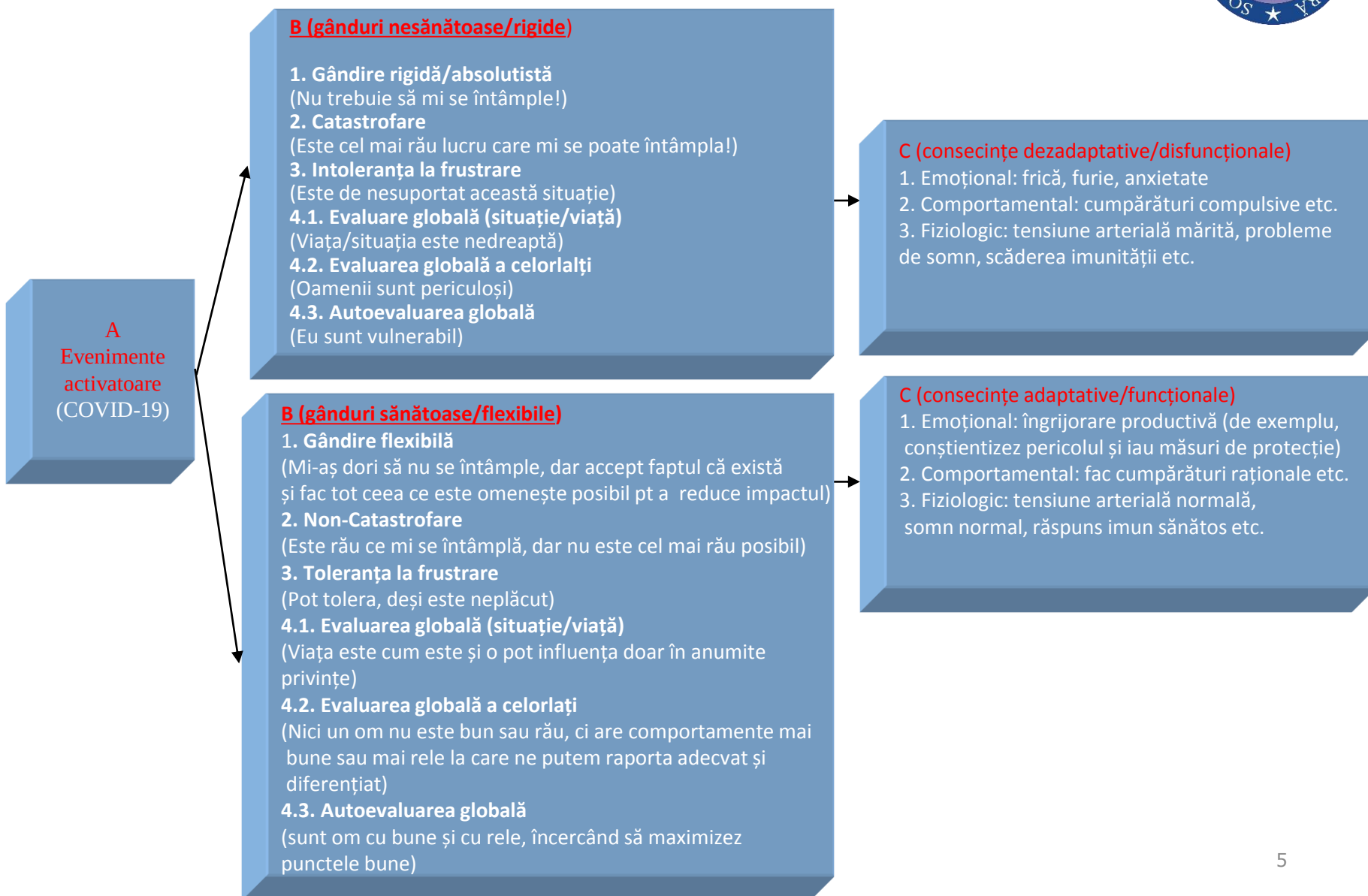
- Conform O.M.S., pandemia reprezintă o situație de răspândire a unei boli la nivel global și este declarată în momentul în care aceasta apare și se răspândește în întreaga lume, în cazul de față fiind vorba despre coronavirus (Covid-19).
- Pandemia de coronavirus este considerată ca fiind un eveniment cu potențial traumatic care poate avea un impact psihologic negativ.
- Evenimentul cu potențial traumatic este acel tip de eveniment care reprezintă o amenințare la adresa vieții proprii sau a unei/unor persoane apropiate, trăit în mod direct, indirect sau ca martor și care poate determina un răspuns emoțional semnificativ, putând duce la criză psihologică. Din această categorie fac parte: dezastresele naturale, cataclismele, pandemiile etc.



2. Cum ne raportăm psihologic la pandemie ?

- Înțelegerea principiilor fundamentale ale modului în care procesăm informațiile și a modului de raportare funcțională la eveniment, reprezintă cea mai eficientă modalitate de creștere a nivelului de adaptare.
- În acest sens, cel mai utilizat și pertinent model teoretic-aplicativ de explicare a modului de răspuns și gestionare a situațiilor este Modelul ABC cognitiv-comportamental (Ellis, 1962; Beck, 1976), care sumarizează: *gândirea noastră* rigidă sau flexibilă (B) procesează/evaluează *evenimentele activatoare* (A) și condiționează apariția *consecințelor* (C) care pot fi emoționale (subiective), comportamentale și psihofiziologice.
- Pentru a fi flexibilă (rațională), gândirea (B) trebuie să fie: utilă, logică și în acord cu realitatea obiectivă; în sens opus, gândirea rigidă (irațională) blochează atingerea scopurilor, nu este logică și nu este în concordanță cu realitatea.

2.1. Gândire Sănătoasă vs. Gândire Nesănătoasă





2.2. Cum abordăm eficient problema din punct de vedere practic ?

- **Informare din surse credibile:** autorități ale statului dublate de specialiști și jurnaliști/media credibile.

- ❖ **Exemple de știri false:** *Coronavirusul este o armă biologică scăpată din Laboratorul militar din Wuhan.* Argument: numeroase studii au demonstrat că acest virus este mecanismul unor mutații naturale; *Vitamina C te vindecă de Coronavirus.* Argument: în prezent nu există date că vitamina C ar fi antivirală, cu atât mai puțin legate de COVID-19.

- **Urmarea cerințelor autorităților:**

- ❖ Cum ne raportăm psihologic la sfaturile autorităților/specialiștilor legate de Ce să facem?

Sfat bun: Să igienizez mâinile.

Cum îl pun în practică: Dacă am atins obiecte atinse de alții, atunci igienizez mâinile.

- ❖ Cum ne raportăm psihologic la sfaturile autorităților/specialiștilor legate de Ce să nu facem?

Sfat bun: Nu mă alătur unui grup mai mare de 3 persoane.

Cum îl pun în practică: Dacă sunt invitat la o adunare cu peste 3 invitați, atunci refuz.



2.3. Cum ne raportăm psihologic la sine și la ceilalți ?

1. Perseverența în proiectele personale – ne afectează mai puțin veștile proaste sau stările neplăcute dacă avem un țel și ne străduim să mai facem un pas în direcția îndeplinirii acestuia.

2. Autodisciplină – regulile ne reduc din anxietate; dacă urmăm un program și o serie de reguli care au fost stabilite de către noi, la sfârșitul zilei vom avea un sentiment de control și eficiență personală.

3. Dezvoltarea caracterului – avem oportunitatea de a ne dezvolta o calitate personală (răbdarea, empatia, îngăduința pentru greșelile celorlalți, curajul, perseverența); avem șansa de a ieși din criză mai buni decât am intrat, dacă știm cum să o valorificăm.

4. Solidaritatea – face diferența între un grup coeziv și o adunare de oameni; de exemplu, să nu cumpărăm zeci de kilograme de alimente pentru că așa au procedat unii, să gândim la faptul că și alții sunt în nevoie.

5. Cultivarea emoțiilor pozitive prin perseverență în proiecte personale, din autodisciplină, din trăirea valorilor sau acordarea de ajutor celor în nevoie.



3. Izolarea ca factor de dezvoltare personală (1)

1) Pentru unele persoane, izolarea poate fi un stresor puternic, care poate depăși, prin solicitările pe care le impune, resursele emoționale, cognitive sau biologice.

2) Reacțiile la stresori sunt manifestări normale ale organismului produse în situații anormale, cum este cea de izolare/carantină care poate determina:

- ❖ *comportamente adaptative*, în prezența unui stil de gândire flexibilă, sănătoasă (dezvoltarea abilităților de supraviețuire) sau
- ❖ *comportamente dezadaptative*, în prezența unui stil cognitiv rigid, nesănătos (reacții emoționale și comportamentale nefolositoare).

3) Dacă ne raportăm la izolare, printr-o gândire funcțională și sănătoasă, ca la o situație neplăcută, dar tolerabilă, aceasta poate deveni chiar un factor de dezvoltare personală.

4) Raportarea rațională la izolare reprezintă interpretarea acestei condiții speciale printr-o gândire flexibilă, non-catastrofică, în termeni tolerabili, cu evaluări nuanțate și cu acceptarea situației (vezi subcapitolul 2.1.).

5) Raportarea rațională determină o activare comportamentală ce menține o calitate bună a vieții.



3. Izolarea ca factor de dezvoltare personală (2)

Soluții:

- ✓ Stabilirea unei rutine zilnice individuale și/sau a cuplului/familiei și păstrarea acestora pe cât posibil.
- ✓ Identificarea și realizarea unui număr de minim 10 comportamente care ne produc plăcere și care pot fi efectuate în condiții de izolare.
- ✓ Analizarea a minim 5 puncte tari de personalitate (de ex., sociabilitatea) și implicarea în activități congruente cu acestea (de ex., discuții virtuale cu prieteni, pe diferite teme profesionale/ prosociale).
- ✓ Stabilirea a 2-3 valori cardinale ce ne reprezintă (de ex., familia) și implicarea în acțiuni congruente cu acestea (de ex., membrii familiei pregătesc masa împreună sau desfășoară alte activități în comun).
- ✓ Menținerea și dezvoltarea relațiilor sociale prin intermediul tehnologiei (online, telefonie mobilă etc.).



3. Izolarea ca factor de dezvoltare personală (3)

Soluții:

- ✓ Realizarea acelor activități pe care le-am amânat de multe ori înaintea izolării (de ex., cititul unei cărți preferate, vizionarea unui anumit film).
- ✓ Implicarea membrilor cuplului/familiei în activități comune, dar cu respectarea timpului și spațiului personal al fiecărui membru.
- ✓ Notarea și analizarea în mod rațional, doar în anumite intervale de timp, a temelor de îngrijorare (contaminare, boală, moarte etc), în situația în care acestea ne vin în minte.
- ✓ Realizarea unor exerciții de relaxare (*de ex., timp de 4 secunde inspiră adânc, 4 secunde ține aerul în plămâni și 4 secunde expiră; repetă exercițiul timp de 5 minute*) și/sau a altor tehnici de relaxare.
- ✓ Folosirea unor „pastile psihologice” pe care le putem repeta cu voce tare de 2-3 ori pe zi (dimineața și seara) în confruntarea cu acest eveniment negativ de viață, ori când emoțiile negative devin intense și supărătoare.



„Pastile psihologice” (1)

- Reprezintă exemple de monolog interior, care reflectă un stil de gândire flexibil, sănătos, rațional ce determină răspunsuri emoționale, fiziologice și comportamentale sănătoase.
- Este indicat să nu fie combinate și să se înceapă cu „pastila psihologică” pentru cea mai dificilă problemă.
- **Pentru furie/nemulțumire/iertare:**
 - ✓ „Mi-aș dori ca situația să fie alta, însă știu că dorința mea nu devine obligatoriu realitate doar pentru că vreau eu acest lucru.”
 - ✓ „Pot să accept că în viață mi se întâmplă așa ceva, deși nu îmi doresc, deși este neplăcut.”
 - ✓ „Pot suporta să mi se întâmple așa ceva, deși nu îmi place acest lucru.”
 - ✓ „Pot tolera ceea ce simt, chiar dacă nu simt ceva plăcut.”
 - ✓ „Pot să suport prezența acestei emoții și să merg mai departe, deși nu îmi place.”
 - ✓ „Pot accepta că am făcut asta chiar dacă preferam să nu o fac.”
 - ✓ „Pot accepta comportamentul celorlalți, chiar dacă aceștia nu fac întotdeauna ce mi-aș dori eu.”
 - ✓ „Deși este neplăcut, pot tolera și merge mai departe, bucurându-mă de viață.”



„Pastile psihologice” (2)

▪ Pentru frică/îngrijorare/teamă/anxietate/preocupare:

- ✓ „Mi-aș dori ca situația să fie alta, însă știu că dorința mea nu devine obligatoriu realitate doar pentru că vreau eu acest lucru.”
- ✓ „Pot să accept ca în viață mi se întâmplă și lucruri pe care nu le doresc, deși este neplăcut și am făcut tot posibilul ca să le evit.”
- ✓ „Este extrem de neplăcut că mi s-a întâmplat așa ceva, însă nu este cel mai rău lucru care mi s-ar putea întâmpla.”
- ✓ „Cred că pot face față și unor situații mai rele decât cea în care mă găsesc acum.”
- ✓ „Este extrem de neplăcut, însă nu catastrofal, dacă în această situație nu voi putea deține controlul așa cum mi-aș dori.”
- ✓ „Este rău, da nu dezastros să trăiesc astfel de emoții; mă pot bucura de viață în continuare.”



„Pastile psihologice” (3)

▪ Pentru tristețe/dezamăgire/deprimare/regrete:

- ✓ „Mi-aș dori ca situația să fie alta, însă știu că dorința mea nu devine obligatoriu realitate doar pentru că vreau eu acest lucru.”
- ✓ „Pot să accept că în viață mi se întâmplă lucruri pe care nu le doresc, deși este trist.”
- ✓ „Am greșit comportându-mă astfel, însă eu rămân întotdeauna o persoană valoroasă, prin simplul fapt că sunt om.”
- ✓ „Poate că această reacție a mea este o dovadă de slăbiciune, însă asta nu arată valoarea mea ca persoană.”
- ✓ „Chiar dacă nu mă descurc întotdeauna așa cum mi-aș dori, rămân o persoană valoroasă și merit să mă bucur.”