



IOCN

Institutul Oncologic
"Prof. Dr. Ion Chiricuță"
Cluj-Napoca

Împreună vedem speranța!

Membri al Organizației Institutelor Europene de Cancer "OEC"

Să facem față pandemiei de COVID-19

Reacții psihologice sănătoase





Prezentul ghid este un set de etape practice utile pentru a răspunde eficient la situația de criză prin care trecem toți, folosind principiile terapiei prin acceptare și angajament (ACT).

Pașii cheie sunt următorii:

Focalizați-vă asupra a ceea ce faceți în acest moment

Recunoașteți gândurile și sentimentele

Concentrați-vă pe propriul corp

Implicați-vă în ceea ce faceți aici și acum

Asumați-vă acțiunea pe care o faceți

Acceptați propriile sentimente

Amintiți-vă propriile valori

Identificați resursele

Dezinfectați și păstrați distanța

Să explorăm acești pași, unul câte unul.



Focalizați-vă asupra a ceea ce faceți în acest moment

Această situație ne poate afecta în mai multe moduri diferite: fizic, emoțional, economic, social și psihologic. Cu toții încercăm să facem față provocărilor foarte reale ale bolilor grave, perturbării sociale și a comunității, problemelor financiare, obstacolelor și întreruperilor în multe aspecte ale vieții... și lista poate continua. Iar când ne confruntăm cu o criză de orice fel, frica și anxietatea sunt inevitabile; sunt răspunsuri normale, naturale, la situații provocatoare „infuzate” cu pericol și incertitudine.

Este prea ușor să ne pierdem, îngrijorându-ne despre tot felul de lucruri pe care nu le putem controla: ce s-ar putea întâmpla în viitor; modul în care virusul ar putea să vă afecteze pe dumneavoastră, pe cei dragi, comunitatea, țara dumneavoastră sau întreaga lume și ce se va întâmpla atunci etc. Deși este complet firesc pentru noi să ne pierdem în astfel de griji, nu merită și nu ne ajută. Într-adevăr, cu cât ne concentrăm mai mult pe ceea ce nu este în controlul nostru, cu atât este mai probabil să ne simțim mai neliniștiți sau lipsiți de speranță.

Deci, cel mai util lucru pe care îl poate face oricine în orice tip de criză, legată de Coronavirus sau nu, este să se concentreze pe ceea ce face în acest moment.

Nu putem controla ce se întâmplă în viitor. Nu putem controla virusul în sine așa mult cum ne-am dori la ora actuală, nici economia mondială. Nu putem face o magie, astfel încât să dispară tot ceea ce simțim (indiferent dacă vorbim despre îngrijorare, frică, anxietate sau orice altă trăire). Dar putem controla ce facem - aici și acum. Și asta contează, întrucât poate face o diferență uriașă pentru dumneavoastră, și oricine locuiește cu dumneavoastră, și o diferență semnificativă pentru comunitatea din jurul nostru.

Primul nostru obiectiv este să preluăm controlul comportamentului nostru - chiar aici și acum - pentru a răspunde eficient la această criză.

Aceasta implică atât concentrarea pe ceea ce simțim, cât și pe ce se întâmplă - pe toate problemele reale cu care ne confruntăm în acest moment.



Atunci când se iscă o furtună puternică, vapoarele își aruncă ancora în port, fiindcă altfel ar fi duse de valuri în larg. Aruncarea ancorei nu oprește furtuna, dar poate ține pe loc vapoarele în port, până când aceasta se domolește.

În mod similar, într-o criză continuă, vom experimenta cu toții „furtuni emoționale”, gândurile și trăirile dureroase rotindu-se în jurul corpului nostru. Și, dacă vom fi „măturați” de furtuna din interiorul nostru, nu putem face nimic eficient. Așadar, primul pas practic este de a „ancora”, folosind formula simplă

R = Recunoașteți gândurile și sentimentele

C = Concentrați-vă pe propriul corp

I = Implicați-vă pe ceea ce faceți aici și acum

Recunoașteți gândurile și sentimentele

Recunoașteți gândurile, sentimentele, emoțiile, amintirile, senzațiile, îndemnurile. Puteți adopta atitudinea unui om de știință curios, care observă ce se întâmplă în lumea sa interioară. În timp ce faceți acest lucru, de multe ori este util să puneți acest lucru în cuvinte și să vă spuneți în tăcere ceva de genul: „Observ anxietatea”, sau „Iată mâhnirea”, sau „Mă îngrijorez” sau „ Am gânduri legate de îmbolnăvire”.

Și, continuând să vă recunoașteți gândurile și sentimentele, de asemenea...



Concentrați-vă pe propriul corp

Reveniți și conectați-vă cu corpul vostru fizic. Găsiți-vă propriul mod de a face acest lucru. Ați putea încerca unele din sugestiile de mai jos sau să găsiți propriile metode:

- Inspirați încet, pe nas, timp de 4 secunde
- Lăsați umerii relaxați.
- Abdomenul trebuie să se ridice mai mult, iar pieptul – mai puțin.
- Țineți aerul în plămâni o secundă
- Expirați încet timp de 4 secunde.
- Repetați ciclul inspirație – expirație de 8-10 ori

Notă:

Nu încercați să vă îndepărtați, să evadați, să evitați sau să vă distrageți atenția de la ceea ce se întâmplă în lumea voastră interioară. Scopul este să rămâneți la curent cu gândurile și sentimentele voastre, să continuați să le recunoașteți prezența... și, în același timp, să reveniți și să vă conectați la ceea ce simțiți.

De ce? Datorită faptului că puteți obține un control cât mai mare asupra acțiunilor dvs. fizice, chiar dacă nu vă puteți controla sentimentele (Amintiți-vă, C = Concentrați-vă asupra a ceea ce puteți face aici și acum).

Implicați-vă în ceea ce faceți

Reamintiți-vă unde vă aflați acum și concentrați-vă atenția asupra activității pe care o desfășurați.

Găsiți-vă propriul mod de a face acest lucru. Ați putea încerca unele sau toate sugestiile următoare, să găsiți propriile metode sau chiar să vă amintiți ce anume a funcționat în alte situații similare, extrem de dificile pentru dumneavoastră:


- Uitați-vă în jurul încăperii și observați 5 lucruri pe care le puteți vedea
- Observați 3 sau 4 lucruri pe care le puteți auzi
- Observați ceea ce puteți mirosi, puteți simți cu ajutorul nasului și a gurii
- Observați ceea ce faceți
- Încheiați exercițiul acordând atenție deplină sarcinii sau activității la îndemână. (Și, dacă nu aveți nicio activitate semnificativă de făcut, consultați următorii 3 pași)

În mod ideal, parcurgeți lent pașii de mai sus de 3 sau 4 ori, pentru a-i transforma într-un exercițiu de 2 - 3 minute.

Aruncarea ancorei este o abilitate foarte utilă. Poate fi folosită pentru a gestiona mai eficient gândurile, sentimentele, emoțiile, amintirile, îndemnurile și senzațiile, pentru a opri „pilotul automat” și a vă implica în viață.

Cu cât vă veți ancora mai bine aici și acum, cu atât aveți mai mult control asupra acțiunilor dumneavoastră - ceea ce vă va determina să faceți mult mai ușor următorii pași.





Asumați-vă acțiunea pe care o faceți

Acțiunea asumată înseamnă acțiune eficientă, ghidată de valorile de bază. Acestea reprezintă acțiuni pe care le întreprindem pentru că este cu adevărat important pentru fiecare dintre noi, indiferent de trăirile pe care le avem. După ce ați aruncat la ancora, folosind formula de mai sus, veți avea mult control asupra acțiunilor dumneavoastră, astfel încât să faceți mai ușor lucrurile care contează cu adevărat.

Acum, evident, aceasta include toate acele măsuri de protecție împotriva infectării: spălare manuală frecventă, distanțare socială și tot ceea ce este recomandat din punct de vedere medical.

În afară de aceste elemente fundamentale ale acțiunii efective, luați în considerare:

Care sunt modalitățile simple de a avea grijă de dumneavoastră, de cei cu care trăiți și de cei pe care îi puteți ajuta în mod realist? Ce fapte generoase, de grijă, de susținere puteți face?

Puteți spune niște cuvinte amabile cuiva în suferință printr-un apel telefonic sau un mesaj text?

Puteți mângâia și calma pe cineva bolnav? Asigurați-vă că oferiți suportul medical cel mai de calitate.

În mod repetat, pe tot parcursul zilei, întrebați-vă „ce pot face chiar acum - oricât de puțin ar fi - pentru a-mi îmbunătăți viața sau pe a celor cu care trăiesc, pentru oamenii din comunitatea mea? Oricare ar fi răspunsul, treceți la faptă și implicați-vă pe deplin.




Aveți grijă de dumneavoastră

În astfel de momente merită să fim buni și cu noi înșine. Să ne amintim de normalitatea acestor trăiri. Nu le putem împiedica să apară, dar putem să le recunoaștem normalitatea și să le permitem să fie acolo (chiar dacă rănesc), dar și să le tratăm cu drag.

Amintiți-vă, auto-amabilitatea este esențială dacă doriți să faceți față acestei crize - mai ales dacă sunteți în rolul de îngrijitor. Dacă ați zburat vreodată cu un avion, ați auzit acest mesaj: „În caz de urgență, puneți-vă propria mască de oxigen înainte de a-i ajuta pe ceilalți”. Ei bine, bunătatea față de sine este propria dumneavoastră mască de oxigen; dacă e nevoie să aveți grijă de alții, vă veți descurca mult mai bine dacă aveți și grijă de dumneavoastră.

Așadar, întrebați-vă: „Dacă cineva pe care l-am iubit a trecut prin această experiență, a simțit ceea ce simt - dacă aș vrea să fiu amabil (ă) și să am grijă de el/ea/ei, cum l-aș trata/aș trata-o/i-aș trata? Cum m-aș purta față de ei? Ce aș putea spune sau ce aș putea face? Apoi încercați să vă tratați la fel.



Amintiți-vă de propriile valori

Acțiunea angajată ar trebui să fie ghidată de valorile dumneavoastră fundamentale: cum doriți dumneavoastră să faceți față acestei crize? Ce fel de persoană vrei să fiți, pe măsură ce treceți prin asta? Cum vreți să vă tratați pe dumneavoastră și pe ceilalți?

Valorile dumneavoastră pot include respect, curaj, onestitate, grijă, bunătate sau altele... Lăsați-le să vă ghideze și să vă motiveze acțiunile.

Pe măsură ce această criză se va desfășura, este posibil să existe tot felul de obstacole în viața noastră, obiective pe care nu le putem atinge, lucruri pe care nu le putem realiza, probleme pentru care nu există soluții simple.

Însă ne putem întreba de fiecare dată:

Care sunt modalitățile amabile de a vă putea trata pe dumneavoastră în timp ce treceți prin asta?

Ce cuvinte amabile vă puteți spune?

Care sunt felurile în care-i puteți trata pe cei care suferă?

Care sunt modalitățile de a contribui la bunăstarea comunității noastre?

Ce puteți spune și face, ce anume vă va permite să priviți înapoi în anii următori și să vă simțiți mândri de răspunsul dumneavoastră?

Identificarea resurselor

Identificați resursele pentru ajutor, asistență, asistență și sfaturi. Aceasta include prietenii, familia, vecinii, cadrele medicale, serviciile de urgență.

Asigurați-vă că aveți numerele de telefon pentru asistență de urgență, inclusiv ajutor psihologic, dacă este necesar.

Un aspect foarte important al acestui proces implică găsirea unei surse de informații valide pentru actualizări privind situația pandemică. Site-ul Organizației Mondiale a Sănătății este sursa principală a acestor informații:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

De asemenea, verificați site-ul web al departamentului de sănătate al guvernului.

Folosiți aceste informații pentru a vă dezvolta propriile resurse: planuri de acțiune pentru a vă proteja pe voi și pe ceilalți și pentru a vă pregăti din timp pentru carantină sau caz de urgență.

Dezinfectați și păstrați distanța

Cu siguranță știți acest lucru, dar merită repetat: dezinfectați mâinile în mod regulat și distanțați-vă social cât mai mult posibil, pentru binele comunității voastre. Și amintiți-vă, vorbim de distanțare fizică - nu de una emoțională.

Acesta este un aspect important al acțiunii asumate, deci respectați-l și includeți-l în valorile actuale; fiți conștienți că acestea sunt cu adevărat dovezi de grijă și afecțiune în criza pe care o traversăm.





În concluzie

Pe măsură ce problemele se acumulează în lumea din jurul nostru și furtunile emoționale revin, să ne reamintim pașii necesari pentru a face față acestei situații:

Focalizați-vă asupra a ceea ce faceți în acest moment

Recunoașteți gândurile și sentimentele

Concentrați-vă pe propriul corp

Implicați-vă pe ceea ce faceți aici și acum

Asumați-vă acțiunea pe care o faceți

Acceptați propriile sentimente

Amintiți-vă propriile valori

Identificați resursele

Dezinfectați și păstrați distanța

„Curajul înseamnă rezistența la frică, stăpânirea fricii și nicidecum absența fricii” - Mark Twain

Sursa: **Face COVID de Russ Harris** - traducere și adaptare psiholog dr. Florina Pop;

Grafică și tehnoredactare: Gabriela Barbur