

## TABLETE PSIHOLOGICE PROFILACTICE

### *Suplimente pentru creșterea rezistenței psihologice în situații de criză existențială*

prescriptor: Anca Brehar - psiholog principal  
psihologie clinică și aplicată în domeniul  
securității naționale

Concentrează-te pe ceea ce poți controla

În ciuda limitărilor impuse de vremurile speciale pe care le trăim, rămâne în puterea noastră să controlăm multe lucruri esențiale pentru sănătatea și rezistența noastră fizică și mentală, ca de exemplu:

- sursele de informații pe care le accesăm
- timpul petrecut în fața ecranului (TV/net/telefon)
- felul în care ne hrănim
- programul de somn
- igiena personală

Exersează îngrijorările „igienice”

În ultima vreme ne-am făcut cu toții provizii de substanțe pentru curățenie și dezinfectare și am învățat să facem o serie de gesturi și ritualuri de igienizare și decontaminare pe care nu le făceam în mod obișnuit. Este la fel de important să învățăm și să repetăm și mici gesturi sau ritualuri de igienizare a minții noastre. De exemplu, putem să ne stabilim un interval de timp în zi și un loc pe care să le dedicăm exclusiv descărcării și analizării lucrurilor care ne-au preocupat, ne-au speriat, sau ne-au îngrijorat peste zi. Prin exercițiu, aceste gânduri și emoții vor învăța că au locul și timpul lor și în consecință ne vor contamina mai puțin cu prezența lor în împrejurări în care nu e nici loc și nici timp de ele.

Când nu pot schimba realitatea, am întotdeauna  
posibilitatea de a schimba felul în care răspund la ea

Nu ne naștem învățați și cei mai mulți dintre noi  
nu am făcut cursuri despre cum să facem față  
schimbărilor din viața noastră care nu depind de  
voința noastră. Ne naștem însă cu capacitatea de  
a învăța, cu precădere de a învăța moduri diferite  
de a rezolva problemele cu care ne confruntăm.

Faptul că pot avea momente în  
care să mă simt fără speranță, nu  
înseamnă că în realitate lucrurile  
sunt fără speranță

Emoțiile nu sunt oglinda realității din afara noastră, ci ne vorbesc  
despre cum percepem noi această realitate.  
Emoțiile nu sunt fenomene străine, care vin din afara noastră și ni se  
strecează în suflet fără să ne ceară voie.

Precum notificările pe care le primim de la diversele aplicații de pe  
telefoanele noastre inteligente, emoțiile noastre sunt semnale despre  
cum stau lucrurile în interiorul nostru. Emoțiile sunt rezultatul felului în  
care creierul nostru percepe și interpretează o situație de viață, pe care o  
pune în balanță cu capacitățile pe care le avem ca să facem față situației.

Fii îngăduitor cu tine însuși

Nu stă în puterea nimănui să le rezolve pe toate, ori să salveze pe toată  
lumea și este firesc să ne simțim triști, temători, sau chiar furioși în fața  
lucrurilor care nu sunt în puterea noastră să le schimbăm. Tristețea, teama  
sau furia nu ne fac nici mai buni și nici mai răi, ci ne reamintesc că suntem  
oameni și că avem resurse limitate, atât fizice, cât și psihoemoționale,  
pentru a face față unor situații.

Sunt momente de impas în viața noastră în care e important să practicăm  
toleranța și indulgența față de noi înșine, pentru a ne putea conserva  
resursele, pentru a ne aduna de pe jos și a porni mai departe, pentru că  
altfel rămâne blocați într-o luptă a noastră cu noi înșine, tocmai când ar  
trebui să ne concentrăm pe lupta cu ceea ce ne amenință din afara noastră.

Păstrează distanța față de persoanele cu atitudini și comportamente toxice

Oamenii prăpăstioși, negativiști, purtători de zvonuri, ori de rețete și soluții „miraculoase” și iraționale sunt de evitat. Atunci când nu îi putem evita, putem scurta interacțiunile cu ei, ori putem adopta o rezervă politicoasă față, refuzând să intrăm în discuții sau polemici cu ei.

Amintește-ți că există o diferență dintre *necesitățile* noastre și *dorințele* noastre

Diferența este aceeași ca cea dintre „am nevoie de pâine” și „vreau o pâine din făină integrală, coaptă pe vatră în cuptor cu lemne”! Foamea (necesitatea) ne simplifică major alegerile, pentru că ne amintește ce gesturi și lucruri ne sunt esențiale pentru a supraviețui și a ne proteja. Prin urmare, când ne simțim frustrați de limitarea alegerilor noastre în situația specială creată de o criză, ne putem uita mai atent la ceea ce ne frustrează, ca să vedem dacă e vorba de lucruri care ne sunt *necesare*, sau e vorba de lucruri pe care le *dorim, uneori chiar foarte mult, dar nu ne sunt absolut necesare*.

Păstrează berea, vinul și celelalte băuturi pe care le ai prin casă pentru petrecerea cu prietenii de după epidemie - cu siguranță va fi cea mai tare petrecere din viața ta, așa că asigură-te că o să poți fi prezent la ea

Uzul de alcool afectează negativ capacitatea minții noastre de a percepe corect realitatea și de a lua decizii potrivite, ne deprimă din punct de vedere emoțional, ne scade rezistența fizică și reduce capacitatea corpului nostru de a răspunde la tratamentele medicamentoase necesare pentru a ne lupta cu orice boală.

Fă-ți în continuare planuri de viitor.

Creierul nostru nu poate fi oprit și nu i se poate comanda să *nu* se gândească permanent la ceva! Ca să nu te mai gândești la ceva, singura soluție este... să te gândești la altceva!

Proiectele pe care ni le facem ne deschid o fereastră spre un viitor în care problemele apăsătoare ale zilei de azi vor fi trecut deja, iar asta ajută creierul nostru să nu rămână blocat în rumegatul obsesiv al îngrijorărilor legate de prezent.

Dă-ți voie să râzi sau măcar să zâmbești

Chiar și în situații de viață dramatice sunt lucruri care au umor sau care ne pot aduce un zâmbet pe buze.

Avem dreptul să trăim în continuare momente de bucurie și alte emoții pozitive, fără să ne simțim vinovați pentru că în jurul nostru se întâmplă și lucruri triste și poate chiar dramatice.

Râsul, emoțiile pozitive ne pot ajuta să ne păstrăm sănătoși nu numai mental, dar și fizic.

Programează ca următoarea țigară fumată să fie țigara de după...  
adică de după ce a trecut epidemia

Fumatul ne face candidați perfecți pentru complicații în bolile infecțioase respiratorii, dar și în alte boli.

În contextul de criză sanitară prezentă, unii dintre noi pot să găsească suficientă motivație pentru a arunca țigările la coș pentru totdeauna.

Pentru cei care însă nu-și pot găsi deocamdată această motivație, există varianta de a amâna acest comportament de risc pentru un moment din viitor când criza prezentă va fi deja depășită.

Când percepem că avem de ales între „totul sau nimic”, este mai dificil să ne motivăm ca să schimbăm un comportament de risc. Dacă însă reformulăm nuanțat variantele care ni se prezintă și stabilim că avem de ales între „răul mic”, adică a amâna fumatul, respectiv „răul mai mare”, adică a nu schimba nimic, ne va fi mai ușor să alegem „răul” mai mic.

Menține legătura cu cei importanți pentru tine - ochii care nu se văd *nu* se uită, dar pot pierde imaginea limpede a lucrurilor care contează

Tehnologia ne permite să rămânem în contact cu cei pe care trebuie să îi protejăm acum prin distanțare ori izolare fizică. Contează însă nu doar *cât de des* vorbim și ne vedem prin telefon/internet, ci și *ce* vorbim unii cu alții. Inevitabil preocupările comune rămân boala și temerile legate de ea, însă întâlnirile noastre virtuale cu cei dragi merită să fie utilizate mai mult pentru:

- a schimba informații despre felul în care ne putem adapta la ceea ce se întâmplă în jur
- a găsi soluții concrete la probleme concrete
- a ne declara mai des afecțiunea pe care o purtăm unul celuilalt

Timpul nostru împreună e limitat, așa că merită ocupat cu lucruri care ne dau forță și speranță!

Conservă cât de multe din tabieturile și ritualurile mărunte din viața ta zilnică

Gesturile mărunte, dar familiare, care fac parte din viața noastră de zi cu zi și pe care le repetăm adesea fără să luăm seama, ne pot ajuta să menținem ori să regăsim acea senzația de ordine, predictibilitate și control care ne este atacată de incertitudinile majore ale acestor zile.

Trăiește fiecare zi pe rând și nu spăla azi vasele pe care le vei murdări mâine

Limitează îngrijorările tale pentru problemele concrete ale zilei de azi.

Mâine vei avea timp să te ocupi de problemele zilei de mâine.