

A jelenlegi helyzet mindannyiunk számára ismeretlen, így természetes, hogy feszültnék érezzük magunkat. Egy ilyen krízishelyzetben normális reakció, ha aggódunk, szorongunk, nem "kell" folyamatosan nyugodtnak, kiegyensúlyozottnak lennünk. Előfordulhat, hogy a félelem kitölti az egész napunkat, lehangolttá, elkereseredetté válunk, esetleg reménytelennek, kilátástannak érezzük a helyzetünket. Megjelenhetnek halálfélelemmel kapcsolatos gondolatok, esetleg fáradtságot, gyengeséget, vagy olyan testi tüneteket is tapasztalhatunk, amelyek ijesztőek számunkra. Ilyenkor úgy érezhetjük, eluralkodik rajtunk a pánik és legszívesebben elmenekülnénk, mert nem találjuk a megfelelő eszközöket ahhoz, hogy megküzdjünk a jelenlegi nehézségeinkkel.

### **Mit tehetünk, ha elhatalmasodnak felettünk az említett érzések és gondolatok?**

Először is, fontos, hogy szabályozzuk, mennyi "médiát fogyasztunk". A hírekben elhangzó információk eláraszthatnak minket és fokozhatják a negatív érzelmeinket. Hasznos lehet ilyenkor, ha hagyunk magunkak "én-időt", amikor a saját szükségleteinkre fókuszálunk és annak megfelelően cselekszünk. Ilyenkor igyekezzünk kizárni a híreket, a napi történéseket, és koncentráljunk önmagunk megnyugtására. Érdeemes lehet szorongásoldó gyakorlatokat végezni (például meditációt, relaxációt, légzéstechnikákat). A figyelmünk elterelésében segíthet, ha a légzésünket, vagy különböző, közös adottsággal jellemezhető tárgyakat kezdünk számolni (például az összes piros színű dolgot a környezetünkben). Hasznos, ha minél több érzékszervünket be tudjuk vonni a folyamatba, így használhatunk illóolajokat, puha és kellemes tapintású takarókat, megnyugtató zenét hallgathatunk vagy egy kellemes fürdőt is megengedhetünk magunknak. A figyelemelterelésben és a kikapcsolódásban segíthet ha olvasunk, filmezünk, vagy akár kedvenc hobbijainknak áldozunk időt, esetleg kreatív tevékenységeket végzünk. Fontos, hogy a nehézségeinkről, érzéseinkről beszéljünk a hozzánk közel állókkal, és ne maradjunk egyedül a kétségeinkkel, félelmeinkkel.

### **Mikor érdemes pszichológus segítségét kérni?**

Ha úgy érezzük, a meglévő eszközeinkkel nem tudjuk uralni az érzelmi állapotunkat, gondolataink folyását, és úgy érezzük, egyre mélyebbre süllyedünk ebben az állapotban, érdemes lehet egy szakember segítségét kérni. A pszichológus segíthet abban, hogy problémáinkról szabadon beszélhessünk, megérthessük a bennünk zajló történéseket, és új erőforrásokat találhassunk magunkban.

Jelenleg telefonos segítségnyújtás zajlik kórházunkban. Ha úgy érzi, szüksége lenne szakmai támogatásra, keressen minket bizalommal!

Elérhetőségeink: