

10x Pași pentru o stare de bine (chiar și într-o criză)

1. Pandemia mentală

- În contextul pandemiei, vorbim despre izolare, echipament personal de protecție și distanțare socială.
- Ne-am îndepărtat unii de alții și ne-am simțit în siguranță mai mult sau mai puțin în fața monitoarelor calculatoarelor noastre.
- Ne-am concentrat în principal pe absența bolii (infecția cu Covid-19) și am pierdut din vedere aspectele de bunăstare mentală și socială, conform cu definiția OMS a sănătății.



2. Cum ne simțim?

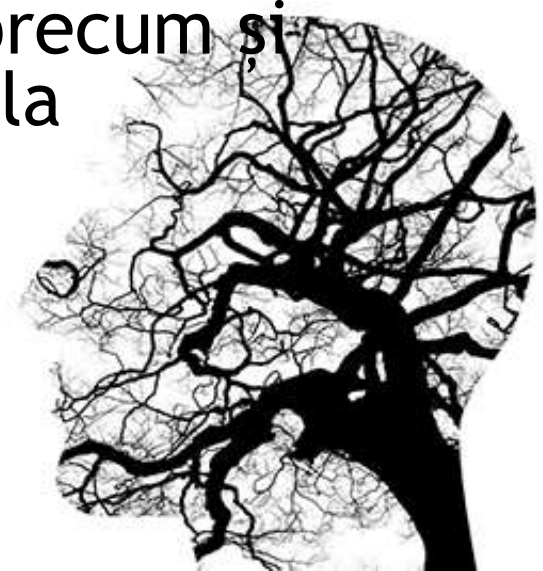


- Părem OK, zâmbim în monitoare. Dincolo de măști (fizice sau psihologice) mulți ne simțim nervoși, obosiți, speriați, chiar copleșiți. Țipăm unii la alții, la copii și familie după care ne infectăm cu vinovăție...
- Trebuie să alegem sănătatea noastră versus a celorlalți, viitorul profesional în contextul frustrării continue și a mediului incriminativ
- Ești director (manager), ~~ești puternic!~~ Ești ceea ce ești!



3. Alegere și reacție

- Trăim un eveniment global, dar îl trăim și simțim la nivel personal, funcție de istoricul personal și problemele proprii generate de criza actuală.
- Când ne confruntăm cu situații acute, când siguranța noastră și a celor apropiați e periclitată, prioritățile noastre se schimbă, la fel ca și viziunea asupra a ceea ce e sau nu important, și e normal să se întâmple așa.
- Dacă putem ajunge să înțelegem reacțiile noastre precum și ale celorlalți, putem trece de la judecată și critică la compasiune față de ceilalți și față de noi înșine...



4. FFF, strategie sau răspuns fiziologic?

- Când e supus la stres sau diverse amenințări, sistemul nostru nervos reacționează rapid și automat pentru supraviețuire. Printr-un mecanism binecunoscut activăm răspunsul de tip Luptă sau Fugi. O altă componentă a acestei reacții este să Înghețăm - suntem paralizați în fața primejdiei.
- **Luptăm** - Organizăm, strângem, rezolvăm și uneori ne luptăm cu alții...
- **Fugim** - Nu pot, n-are rost, sunt obosit, dar nu fiindcă suntem lași...
- **Înghețăm** - suntem copleșiți și ne auto-liniștim durerea dar nu fiindcă nu ne pasă...

Putem adopta oricare din cele trei atitudini sau o combinație de două sau chiar toate trei. E important să înțelegem că aceasta nu e neapărat strategia noastră pur și simplu răspunsul la o situație amenințătoare, lupta cu un inamic invizibil.

Understanding the
3 stress responses



Fight



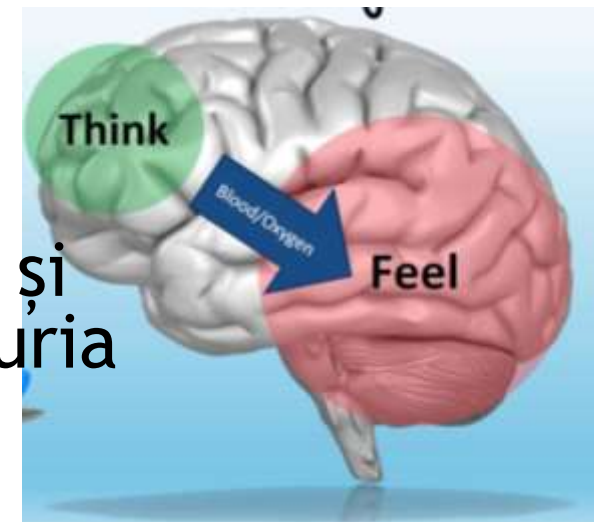
Flight

Freeze

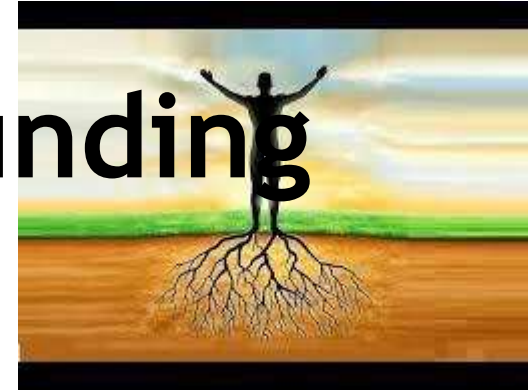


5. Cum să trecem de la reacți(un)e la acțiune?

- E dificil să „ne calmăm” în criză. Structurile noastre corticale responsabile de analiză și decizie sunt scurtcircuitate de sistemul limbic (creierul emoțional) și amigdala (care analizează emoțiile intense cum ar fi furia și frica).
- Uneori, însăși recunoașterea unei „reacțiuni”, în locul vreunei acțiuni este suficientă să ne trezească și să ne facă să recâștigăm rațiunea și forța, nealterate, și să ne facă să luăm decizii corecte în ceea ce facem.
- Sau am putea folosi tehnici psihologice de igienă mentală și emoțională cu scopul de a restabili echilibrul.



6. Exerciții de Grounding



- Când începem să ne imaginăm situații fataliste, vom reacționa la acele gânduri ca și cum scenariile se petrec în prezent. Mentea nu face diferența dintre imaginar și real.
- Anxietatea apare când vrem să controlăm ceea ce nu putem controla (reacțiile autorităților, atitudinea oamenilor, sfârșitul pandemiei, dar dacă...).
- Exercițiile de grounding ne vor distra de la spirala gândurilor și emoțiilor negative, vor opri amintirile neplăcute și vor readuce atenția în prezent.



7. Exercițiul 1

- Stați cu spatele lipit de perete sau de spătarul unui scaun. Simțiți-vă fermitatea, simțiți-vă sprijinit, simțiți-vă protejat. Nu putem fi în siguranță emoțională dacă nu avem siguranță fizică.



8. Exercițiul 2

- Conectați-vă cu mediul înconjurător prin cele cinci simțuri: (O mână de ajutor):
- 5 lucruri pe care le pot vedea în jur;
- 4 lucruri pe care le pot atinge în jur;
- 3 lucruri pe care le pot auzi în jur;
- 2 lucruri pe care le pot mirosi în jur;
- 1 lucru pe care-l pot gusta...



9. Și nu uitați să respirați...



- Aș putea cumva uita să respir?
- Da, ați putea uita să respirați... profund. Unul din efectele majore ale stresului este respirația superficială (însoțită de nervozitate și anxietate). Aceasta tensionează mușchii respiratori și face respirația și mai dificilă.
- Respirați profund, cu o mână pe piept și una pe abdomen. Încercați să nu vă mișcați pieptul...



10. Alte resurse...

- Muzică
- Dans
- Exerciții fizice
- Natură
- Artă
- Spiritualitate



Bibliografie

- WHO, Mental health & COVID-19, <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/covid-19>;
- WHO, Constitution, Definition of Health, <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution>,
- PsychPage, perspectives on psychology in daily life, <http://www.psychpage.com/learning/defenses.html>
- Fight or Flight Response, Wikipedia, https://en.wikipedia.org/wiki/Fight-or-flight_response
- Coping, Wikipedia, <https://en.wikipedia.org/wiki/Coping>
- 30 Grounding Techniques to Quiet Distressing Thoughts, <https://www.healthline.com/health/grounding-techniques>, Medically reviewed by Timothy J. Legg, Ph.D., CRNP, Written by Crystal Raypole on May 24, 2019



Proiect Erasmus+ / KA 201: Headteachers' Wellbeing, 2020-2022

Autori: Șerban Nicolescu, Cristina Nicolescu

