

Dr Russ Harris: Szembenézni a koronavírussal – Hatékony válasz a koronakrízisre, 1. rész

Amikor krízissel szembesülünk, a félelem és a szorongás elkerülhetetlen. Ezek teljesen természetes érzések a bizonytalansággal és veszéllyel teli, kihívást jelentő helyzetekben.

F.A.C.E. C.O.V.I.D. - gyakorlati lépésekből álló videó, megküzdési technikák bemutatásával.

F: Arra fókuszálj, amit Te mint egyén tudsz befolyásolni! Nem tudod irányítani a jövőt, sem a koronavírust magát, sem a világgazdaságot, vagy azt, mit csinálnak/nem csinálnak mások, és persze nem tudod irányítani előtörő gondolataidat és érzéseidet sem. Félelem, szorongás, aggodalom – ezek az érzések elkerülhetetlenek. Amit viszont tudsz irányítani, azok a saját cselekedeteid, az, hogy mit teszel ITT és MOST, tehát erre fókuszálj!

A: Ismerd fel és ismerd el gondolataidat és érzéseidet! Türelemmel és érdeklődéssel figyeld meg, hogy mi történik most veled, figyeld meg a gondolataidat, érzéseidet, érzelmeidet, emlékeidet, érzékeléseidet, késztetéseidet. Tudatosítsd, mi történik veled, hogyan éled meg ezt belülről. Például mondd azt magadnak: „azt vettem észre, hogy félek”, vagy „foglalkoztat a gondolat, hogy mi van, ha beteg leszek”, vagy „magányosnak érzem magam”. Ha ily módon felismered és elismered az érzéseidet és gondolataidat, máris a következő lépésnél vagy.

C- Térj vissza a fizikai testedbe! Találd meg a módját, hogyan kapcsolódhatsz a fizikai testedhez. Például megpróbálhatod azt, hogy lassan és erősen a földre nyomod a sarkadat, vagy lassan egymásnak nyomod az ujjbegyeidet, vagy kinyújtod a karodat, megnyújtod a nyakad, megmozgatod a vállad, vagy lassabban lélegzel. Miután felismerted a gondolataidat és érzéseidet, és ezután kapcsolódtál a fizikai testedhez, máris a következő lépésnél vagy.

E: Teljes részvétel, abban, amit éppen csinálsz. Érzékeld, hogy hol vagy, mit csinálsz most éppen, és irányítsd a figyelmed arra, amit éppen most csinálsz. Tudatosítsd, mit látsz, hallasz, tapintasz, ízlelsz és szagolsz. Érzékeld a teljes figyelmeddel azt, amit most csinálsz.

C: Elkötelezett cselekvés: ez olyan hatékony cselekvést jelent, amit belső értékeid vezérelnek. Olyan cselekvés, ami még akkor is fontos neked, ha kellemetlen érzéseket vagy gondolatokat hoz felszínre benned. Természetesen az elkötelezett cselekvés részét képezi például a krízis során követendő viselkedésre vonatkozó hivatalos iránymutatások betartása. De ezen kívül rendszeresen kérdezd meg magadtól, mi az, amit ezen kívül itt és most meg tudsz tenni. Legyen az bármilyen apróság, a lényeg, hogy jobbá tegye a magad, családot vagy a körülötted élők mindennapjait. Bármit is tudsz tenni, tedd meg, méghozzá teljes részvétellel.

O: Nyiss teret! Teremts helyet és időt a kellemetlen érzéseknek, és bánj jól magaddal! A krízis kibontakozásával mindannyian érzünk félelmet, szorongást, haragot, szomorúságot, bűntudatot, magányt és így tovább. Nem tudjuk ezen érzések felbukkanását megakadályozni, de teremthetünk nekik helyet és időt. Fogadd el őket normális érzésekként, enged meg, hogy létezzenek, még akkor is, ha fájdalmasak, és bánj jól magaddal! Fogalmazd meg magadnak, hogy most mi esne jól és mit csinálnál most, ami kedves és megnyugtató számodra. Mindezek segítenek megküzdni a jelen helyzettel.

V: Belső értékek. Az elkötelezett cselekvést belső értékeid vezessék. Mi az, amiért kiállsz, és mit képviselsz ebben a krízisben? Milyen személy szeretnél lenni, miközben keresztülmész ezen a

krízisen? Hogyan akarsz magaddal és másokkal bánni? Az értékek, melyeket képviselsz, lehetnek például a következők: szeretet, tisztelet, humor, türelem, őszinteség, gondoskodás, nyitottság, kedvesség, együttérzés és számos más érték is. Gyűjtsd össze tudatosan a számodra fontos alapértékeket és hagyd, hogy ezek vezessék, motiválják cselekedeteidet.

I: Erőforrások beazonosítása. Megtalálni a segítségnyújtáshoz, támogatáshoz és tanácsadáshoz szükséges, megfelelő erőforrásokat. Ezek közé tartozik a család, a barátok, a szomszédok, az egészségügyi dolgozók, a mentősök, a lelki segítők és támogatók. Győződj meg róla, hogy tudod a segélyvonalak számait, ha szükséged lenne rájuk, beleértve a pszichológusok, lelki támogatók elérhetőségeit is!

D: Fertőtleníts, és tarts távolságot! Ne feledkezz meg a rendszeres kézfertőtlenítésről, és tarts 2 méter távolságot másoktól a magad és mások egészségének megőrzése érdekében.

Nézd át ezt az útmutatót, amilyen gyakran tudod, a saját magad, szeretteid és a közösséged egészségének megőrzése érdekében!

F – Arra fókuszálj, amit tudsz befolyásolni!

A - Ismerd fel a gondolataidat és érzéseidet!

C - Teremtsd kapcsolatot a fizikai testeddel!

E - Vegyél részt teljesen abban, amit csinálsz!

C – Cselekedj elkötelezetten!

O – Teremts helyet és időt!

V – Értékeid vezessenek!

I – Találd meg az elérhető erőforrásokat!

D – Fertőtleníts, és tarts a távolságot!

Fordította: Sütő Edina CPsychol

Lektorálta: Klein Szilvia

YouTube admin: Somlai Rita

Szerzői jog védelme Dr Russ Harrist illeti meg. 26th March 2020. Hungary