



Violeta Constantin
Asistent social principal

Relaxare sau teamă?

Cum ne adaptăm la măsurile de relaxare?

Impactul emoțional provocat de pandemie se resimte încă. Că ne place sau nu, suntem puși acum în fața provocării de a ne reconfigura stilul de viață, prioritățile, modul în care interacționăm cu ceilalți. Unora le este dor de cum arăta viața lor acum câteva luni, unii sunt provocați de această schimbare. În mod clar, nimic nu mai este și nu va mai fi la fel ca înainte.

După două luni de izolare, oamenii se tem să își reia, chiar și gradual, stilul de viață – să meargă la serviciu, în locuri aglomerate, cumpărături, ori să urce în mijloace de transport în comun. Oamenii se simt mai expuși, responsabilitatea respectării acestor măsuri cade acum pe umerii noștri, și mai puțin în atribuțiile autorităților.

Măsurile de relaxare recomandate în starea de alertă îi pot speria pe unii oameni, mai cu seamă în situațiile unde există un teren anterior vulnerabil - tulburări de anxietate. Astfel, oamenii care erau și înainte temători, precauți, au tendința să exacerbeze acum aceste emoții și comportamente.

Aceste temeri sunt firești, problema apare atunci când ele persistă și încep să afecteze calitatea vieții, atât a noastră, cât și a celor din jurul nostru. Anxietatea persistentă atrage după sine furia, frustrarea de a nu fi înțeleși de către cei din jur și poate determina tensiuni, situații conflictuale.

Limitele sunt mai degrabă neclare, oamenii nu înțeleg până unde ar trebui să se teamă, astfel reacțiile pot fi de ignorare totală a acestor măsuri, fie a celor care resimt o anxietate crescută, prin exagerarea respectării acestor recomandări.





Putem asista la reacții ale celor din jur oarecum neobișnuite și ne așteptăm ca ele să continue în perioada următoare, acum că , ieșind din casă intrăm în contact cu mai multe persoane, suntem mai expuși interacțiunii.

Prin servicii specializate de consiliere psihologică și psihoterapie oamenii pot fi ghidați să înțeleagă și să accepte existența acestor temeri firești în fața unui pericol iminent, nevăzut, să învețe și să integreze strategii noi, adaptative și să-și gestioneze în mod sănătos emoțiile.

Încă de mici învățăm optimismul, să vedem partea plină a paharului. De data asta, însă, nu este vorba despre a accepta partea goală a paharului, ci de a accepta că realitatea are și părți goale. Negarea, optimismul forțat obligă creierul să nege o realitate pe care el o observă, o trăiește, astfel fiind blocați într-un conflict consumator de resurse personale.

Putem, așadar, să le facem pe amândouă: să ne concentrăm pe lucrurile pozitive ale acestei perioade, dar în același timp, să ne recunoaștem, acceptăm și emoțiile negative, căutând soluții de coping funcțional în această perioadă.

Cum va arăta lumea în viitorul apropiat? Cum se vor redefini relațiile dintre noi? Ce granițe personale vom avea? Cum ne vom schimba noi? Cum vom reuși să rămânem conectați, deși la distanță?

Vă invit să căutați răspuns la întrebările de mai sus, dar, mai ales, vă invit la răbdare, echilibru, grijă și iubire față de cei din jur!

Violeta Constantin

Asistent social principal

