



RUCSAC PENTRU UREMURI DE CRIZĂ

Instrucțiuni de utilizare a emoțiilor în situații de criză între insight și teroare

Prof. Elena Alina Măldărășanu
Consilier școlar CJRAE Prahova

Există o „întorsătură”, un efect colateral neașteptat în ceea ce privește fenomenul de coronavirus, de care nu se vorbește sau despre care se vorbește prea puțin, aducând după sine, ca o consecință a subestimării acestuia, anumite daune/dificultăți la nivel psihic. Este vorba de dificultatea de a gestiona emoția „FRICA”.

1. Cum putem gestiona mai bine teama de a fi contaminat?

În primul rând ceea ce trebuie spus este faptul că există 2 tipologii de anxietate: o frică „prietenă”, cea care ne ajută să obținem o performanță mai bună, cea care ne „activează” ajutându-ne să rămânem concentrați pe ceea ce avem de făcut și o frică „inamică” care ne paralizează, ne imobilizează aducându-ne până în punctul de a lua decizii greșite. Odată ce am adus în lumină aceste 2 tipologii de anxietate ceea ce am putea face pentru a le gestiona este să:

√ **analizăm sursele de informație** – să ne întrebăm cui permitem să pună în mintea noastră ideile despre ceea ce se întâmplă – sunt surse experte, formale sau sunt surse care caută doar să-și atingă un scop propriu într-o manieră senzațională?

√ **să limităm consumul de informații** din teleshows, social, ziare. Este clar că este important și corect să ne informăm despre ceea ce se întâmplă în jurul nostru dar trebuie să evităm suprastimularea cu informații pentru a nu risca să punem corpul și mintea într-o stare de tensiune și alertă care să culmineze cu simptome obsesiv compulsive de control morbos în legătură cu ceea ce se întâmplă în fiecare moment în jurul fenomenului coronavirus, tensiune și alertă care ar fi puțin sau deloc utilă și benefică pentru noi și cei din jurul nostru;

√ **contrabalansăm** teama și spaima, **printr-un instinct de viață**, dedicând deci timpul nostru unor activități practice și concrete: lectură, informare, cultivarea relațiilor interpersonale, exercițiu fizic sau de altă natură (artistice sau intelectuale). Toate aceste activități merg în *direcția cultivării și apărării vieții* lucru care este foarte important în momente ca acestea în care suntem încercuți de scene înfricoșătoare.

2. *Cum putem să gestionăm teama celor din jur?*

Dacă avem un frate, un copil, un părinte sau un partener căruia îi este teamă și este foarte îngrijorat, așa începe prin a spune ceea ce trebuie să se evite în aceste situații: coliziunile verbale frontale și conflictele ideologice. Este absolut inutil și deloc benefic să convingem sau să constrângem o persoană speriată să își schimbe ideea. Este, în schimb mult mai util să **treccm de la un nivel de preocupare/ îngrijorare la un nivel de ocupare/ de îngrijire activă**. Așadar este mult mai util să fi ocupat decât preocupat, de aceea dacă ne dorim să îi ajutăm pe ceilalți să își gestioneze anxietatea, noi trebuie să fim primii care dau un exemplu, ocupându-ne de prezent, de lucrurile practice. Deci vom încerca să ascultăm, să înțelegem persoana care este „acoperită” de propria-i stare emoțională negativă, încercând în același timp să o „transportăm”, să o readucem de la teama pentru viitor la atenția pentru prezent, deoarece sunt lucrurile pe care le facem azi, „aici și acum” cele care determină viitorul nostru.

3. *În cazurile în care teama devine teroare, panică, psihoză ce se poate face?*

Gestionarea atacurilor de panică, a simptomelor psihotice, a atacurilor de anxietate, a insomniilor este dificilă, anevoioasă și chiar periculoasă așa spune din partea unui personal nespecializat, motiv pentru care este clar că recomand ca în astfel de cazuri persoanele sesizate **să se adreseze unui specialist** precum psiholog, psihoterapeut, psihiatru ecc. În general, s-a observat că are sens și chiar ajută în momentele în care nu reușim să gestionăm propriile angoase, să scriem gândurile și a emoțiile noastre pe o foaie de hârtie. Această **operație de revărsare a gândurilor și emoțiilor din minte pe hârtie**, ne permite să eliberăm mintea și să dăm o formă diferită conținutului minții și inimii noastre.

4. *Cum să gestionăm teama copiilor?*

Este corect și normal să fi îngrijorat pentru temerile propriilor copii, însă ceea ce am observat din arcul propriei experiențe și a fost deasemenea demonstrat științific este că, dacă părinții trăiesc bine schimbarea, dacă părinții reușesc să dea o semnificație corectă, echilibrată, adecvată anxietății și nu o trăiesc într-o manieră foarte rigidă atunci nici copii acestora nu vor fi tendențial „terorizați”/însăpăimântați. De aceea, față de preocuparea multor părinți care își văd copiii speriați de ceea ce se întâmplă în momentul de față, sfatul este acesta: înainte de a ne interoga asupra temerilor propriilor copii să ne întrebăm **ce fel de raport avem noi cu frica, cât din această emoție reușim să o gestionăm noi în mod autonom și cât reușește să „dea pe afară” și deci să sperie și pe copiii noștri**.