



СРЕДНО УЧИЛИЩЕ "СВ. ПАИСИЙ ХИЛЕНДАРСКИ"

гр. Хасково, ул. "Кресна" №1, тел. 62 41 20, 62 45 34, факс 62 41 34, e-mail soup@abv.bg

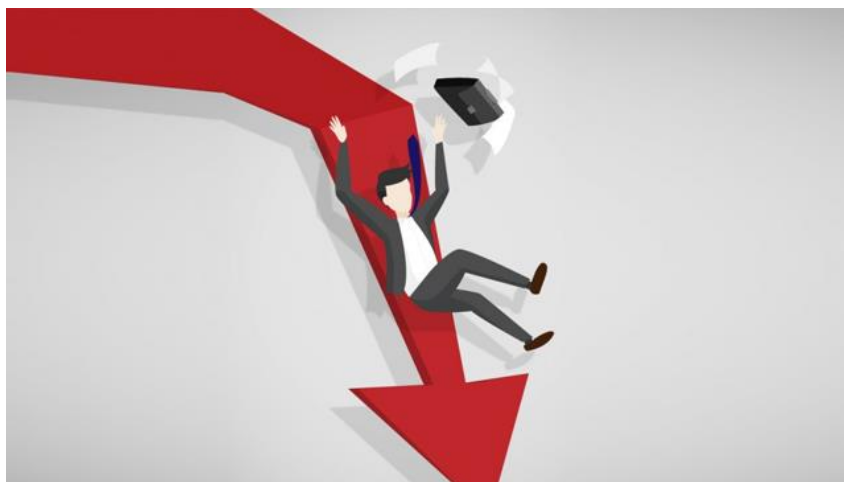
Как да се погрижим за емоционалното си здраве при кризата с коронавируса?

Уважаеми родители и ученици,

Живеем с „най-сериозната епидемия от 100 години“. Така преди дни историкът Ювал Харари определи кризата с коронавируса. Според председателя на Европейския парламент Давид Сасоли това е „най-драматичната криза от Втората световна война“. „В състояние на война сме“, заяви френският президент Еманюел Макрон. Коронавирусът поразява не само нашето тяло. Кризата с COVID-19 се отразява и нашата психика.

Как да се справим с тревожността и със самотата от изолацията, как да останем ефективни, докато работим вкъщи.

- **Какво поведение отключва у хората подобна криза като тази с коронавируса?**



Критичното събитие е всяко събитие, което е свързано с преживяване на заплаха за собственото ни оцеляване или оцеляването на близките ни. Свързва се с преживяване на интензивни емоции, негативни мисли, телесни и поведенчески изяви. Живото застрашаващата ситуация с пандемията ни кара да бъдем гневни, да се чувстваме безсилни и неспособни да контролираме ситуацията, да сме свръх загрижени за здравето си и това на близките си, да проявяваме рисково поведение, да посягаме към употреба на медикаменти, алкохол, субстанции, да изпитваме физиологични симптоми като повишено кръвно налягане, ускорен пулс, учестено дишане, мускулно напрежение или слабост. Всъщност всички ние реагираме съвсем нормално на ситуация, която излиза извън рамките на нормалното.

- **Как ни се отразява невъзможността да излизаме от вкъщи ?**



Социалното свързване е важна част от механизмите ни за справяне със стреса. За щастие, ние сме облагодетелствани, защото имаме социалните мрежи, телефоните, приложенията. Те ни помагат бързо да обменяме информация и да останем във връзка с нашите близки, приятели, колеги. За някои оставането вкъщи може да се свързва с блокиране и обездвижване, ограничаване. Но е и предимство – да сложим в ред вещите си, да направим пролетно почистване, да се разделим с дрехи, които не са ни нужни, да освободим пространство да дишаме. Подреждането на физическото пространство има силата да подрежда и емоционалния ни свят. Прави ми впечатление, че вече започнаха онлайн тренировки, уроци по танци. А и всеки от нас може да практикува физически упражнения. Оказва се, че у дома може да правим много неща, за които досега не ни е оставало време. Всеки може да излезе на терасата, на двора.

- **Как да се справим с тревожността?**



Най-адекватното е да се придържаме към ежедневните дейности. Да уплътняваме времето си, да даваме работа на умовете си – помнете мозъкът е мускул, който изисква тренировки. Ако не му давате работа, той е способен да се отдава на фантазии – в случай на криза те обикновено са негативни до катастрофални. Нека всеки помисли какво би направил за другите, за общността.

- **Как да се справим със самотата при изолация?**



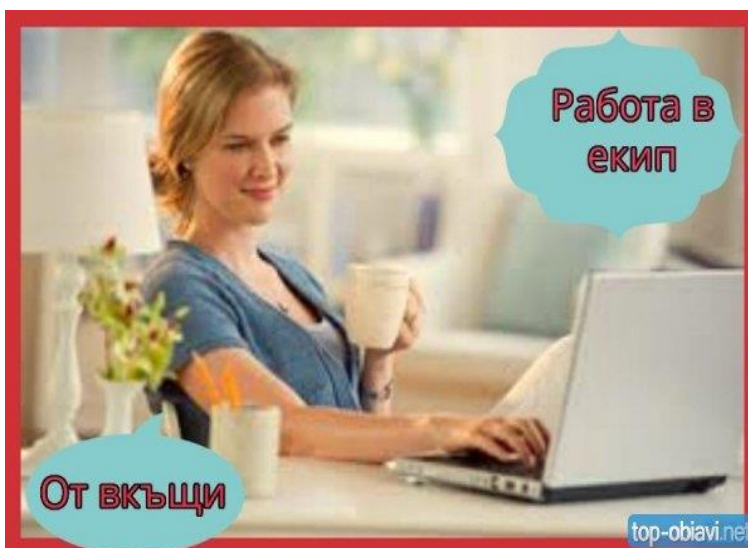
Ние може да бъдем самотни без да сме изолирани физически от другите. Понякога самотата е избор. Възможност е – да разширите знанията и уменията си, да научите нов език, да прочетете книгите, които не сте имали възможност, да изгледате хубав филм. В днешно

време човек трудно може да бъде изолиран. Ние сме свързани чрез социалните мрежи, телефоните. По-скоро е трудно да останем насаме със себе си, а понякога ни е и страх. Това обаче е различен страх от този, съпътстващ настоящата ситуация.

- **Кратък съвет за овладяване панически атаки**

В последните години все повече стават хората, които се „справят“ с житейските си предизвикателствата чрез панически атаки. Те се превръщат в модел на поведение. Ако приемем, че паническата атака е спирала, която постепенно се превръща в омагьосан кръг със засилване интензивността и надграждане на симптомите, то колкото по-рано се прекъсне, толкова по-малко усилия ще бъдат нужни. Има различни техники, които могат да намалят нивото на напрежение и да предотвратят пълното развитие на паническата атака. Предлагам една от тях, която е много лесна за прилагане. **Когато напрежението започва да се покачва, стиснете колкото се може по-силно ръцете си в юмруци и бройте до 30. Направете кратка пауза. Повторете няколко пъти. Ще усетите разликата. Да потърсиш помощ е зрялост и осъзната потребност, а не слабост и несправяне. Психосоциалната подкрепа има дългогодишна история, която доказва необходимостта и мястото и в осъзнатите общества.**

- **Как да останем ефективни когато работим в къщи и за какво да внимаваме?**



Независимо дали работим вкъщи, или на работното си място, трябва да спазваме хигиена на труда. За да бъдем продуктивни, е необходимо да се фокусираме върху 5-те най-важни задачи, да ги запишем и когато започнем да ги изпълняваме, да разпределим времето за изпълнение на блокове от около 30-40 мин. След всеки период на интензивна работа е необходимо да правим 10 мин. паузи, да сменяме дейността. Да слушаме музика, да дишаме правилно, да правим физически упражнения. Доброто управление на времето ще ни предпази от излишно натоварване и непродуктивност.

Бъдете здрави и отговорни, без страх си остане в къщи!

Информацията е подготвена с обич за вас по повод дистанционното обучение от Мария Кунчева- пед.съветник Деяна Бонева- психолог