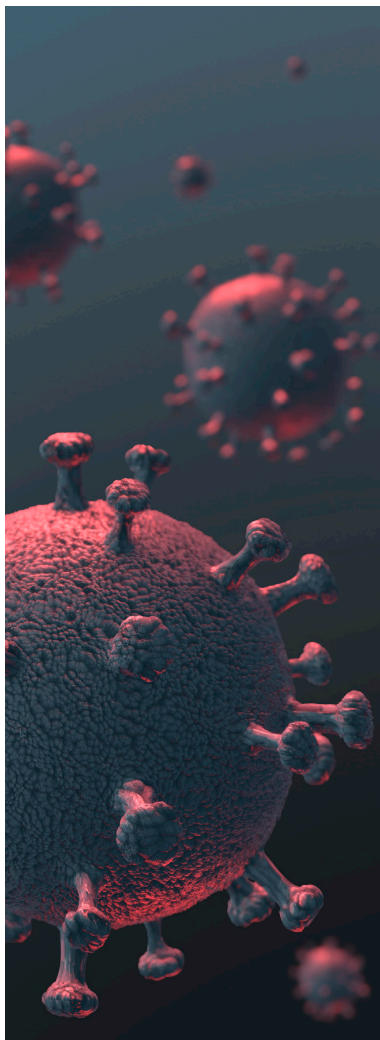


# Pszichológiai kisokos szülőknek a koronavírussal kapcsolatban



A koronavírus megjelenése és terjedése mindannyiunk életébe nagy változást hozott. A kiesés a mindennapi kerékvágásból azt is magával hozza, hogy új szokásokat, más életmódot kell kialakítanunk, amelyek nem mindig könnyűek. Ennek a feszültsége, és a szeretteink, valamint saját magunk miatt érzett szorongás és aggodalom pszichésen igen megterhelő lehet.

A kialakult helyzetben normális, hogy bizonytalannak érezzük magunkat. Ennek leküzdésére szeretnénk kapaszkodókat nyújtani kiadványunkkal, melyben a felénk érkező leggyakoribb kérdéseket gyűjtöttük össze. A válaszokban jó gyakorlatokkal és pszichológiai technikákkal szeretnénk segíteni, hogy Ön és családja minél sikeresebben megőrizhesse lelki egyensúlyát.

## Hogyan küzdjünk meg a vírusfertőzés miatti szorongásunkkal?

Természetes, hogy ebben a helyzetben szorongunk, védtelennek vagy kiszolgáltatottnak érezzük magunkat, esetleg pánikot érzünk. Azt kell megakadályoznunk, hogy ezek eluralkodjanak rajtunk, gátolva ezzel a helyzettel való megküzdésünket.

Honnan látjuk, ha a szorongásunk túllép az ilyenkor természetes reakción?

Ha már csak a koronavírus tölti ki a gondolatainkat, esetleg akadályoz bennünket mindennapi teendőink elvégzésében, a helyzettel való megküzdésben. Behatással van a kapcsolatunkra, esetleg testi tüneteket is produkálunk miatta.

Sokszor a környezetnek hamarabb feltűnik, hogy szerettünk szorongása túlságosan erős. Ha ilyesmit észlelünk, jelezzük neki vissza, segítsünk neki gondolatait és érzéseit strukturálni. Ha arra jutunk, támogassuk abban, hogy szakember segítségét kérje.



## Hogyan csökkenthetjük a szorongásunkat?

A szorongás két fő oka ebben a helyzetben az ismeretlen „ellenség” és ha azt érezzük, a helyzet kezelésére nem rendelkezünk megfelelő eszközökkel. Próbáljuk meg minél inkább megismerni a vírust és a hatásait hiteles forrásból tájékozódva! Ez segíthet bennünket abban, hogy megfelelően fel tudjunk készülni, és amennyire lehet, a kezünkben tarthassuk az irányítást. Vegyük számba, milyen eszközeink vannak a védekezésre (pl.: kézmosás, távolságtartás, felületek fertőtlenítése stb.) és igyekezzünk rendszerrel beépíteni az életünkbe! Szánjunk időt a minket megnyugtató tevékenységekre (pl.: relaxáció, testmozgás, alkotás), vagy igyekezzünk újakat

felfedezni. Ebben segítségünkre lehet az interneten elinduló sok pozitív kezdeményezés (pl.: ingyenesen elérhető kulturális előadások, relaxációs gyakorlatok, közösségi kihívások stb.).

## Hogyan lehet kezelni az otthoni bezártsággal járó feszültséget, frusztrációt?

Az otthon maradásból adódóan szokásos kapcsolataink beszűkülnek, le kell mondjunk a kimozdulásról és a szokásos házon kívüli tevékenységeinkről. Ez stresszforrás, amely bekapcsolja a negatív érzéseinket: frusztráltságot, dühöt, félelmet és visszatérő negatív gondolatokat is tapasztalhatunk.

Amennyire lehet, tartsuk meg a napi rutinunkat! Tervezzük meg az aznapi teendőket! Mindannyiunknak vannak otthon, vagy a ház körül régen halogatott feladatai, melyeket akár betervezhetünk a felszabaduló időnkbe. Ha megtehetjük, töltsünk el a szabadban fél órát sétával, mozgással!

A frusztrációt és az unalmat az segít a leginkább elkerülni, ha közösen tervezzük meg az időnket. Ez az iskoláskorú gyermekek mellett a távoktatás szempontjából különösen fontos. Kisebb engedményeket tehetünk, de emellett alakítsuk ki a megfelelő rendszert!

Tartsuk a kapcsolatot a szeretteinkkel! Erre a célra választhatjuk a telefont vagy bármelyik online csevegő alkalmazást. Érdeemes nagyobb figyelmet fordítanunk azokra, akik egyedül élnek!

Tudatosítsuk azt, hogy az otthon maradás vállalásával és a szabályok betartásával nem csak magunknak, de másoknak is jót teszünk!

Ne felejtünk el örülni annak, aminek örülhetünk, legyünk hálásak akár az apró dolgokért is. Igyekezzünk megőrizni a humorérzékünket, hiszen az az egyik legadaptívabb megküzdési mód.

## Mit tehetünk a levertség ellen? Dolgozzunk, vagy inkább pihenjünk többet?

Egyensúlyunkat az értelmes napi rutin kialakításával, pici feladatok, célok kitűzésével és annak teljesítésével tudjuk a leghatékonyabban megőrizni. Keressünk értelmes tevékenységeket, melybe a munka mellett a hobbink, a szereteteinkkel való digitális kapcsolattartás és a pihenés is beletartoznak. Használhatjuk ezt az időszakot a feltöltődésre, de nem éri meg lustálkodnunk, mert az könnyen erősítheti a levertség érzésünket. Érdemes ilyenkor figyelni arra is, hogy testileg-lelkileg ápoljuk magunkat, rendszert tartsunk: ha pizsamában töltjük a napunkat, hosszú távon szintén lehangoltsághoz vezethet.

## Hogyan terheli meg az ilyen helyzet az emberi kapcsolatokat?

Mivel a megszokott rendszer felborul a családban, ez mindegyikünktől nagyfokú alkalmazkodást kíván. A saját rendszerünk mellett a többi családtagunk életrendje is átalakul, formálódik. Tudatosítsuk, hogy ez a helyzet mindenki számára nehéz! Igyekezzünk empátiával fordulni a családtagjaink felé, és közösen részt vállalni a felmerülő konfliktusok megoldásában.

Segíthet, ha családi körben kimondjuk, a kényszerű összezártság stresszforrás is lehet. Hogy megelőzzük a feszültségeket, érdemes tervet készítenünk, hogy kinek mi aznapra a feladata, hogyan veheti ki a részét a közös munkából. Fontos, hogy a pihenőidőről és a közös szórakozásról se feledkezzünk meg! A gyerekek számára felkínálhatunk tevékenységeket, elfoglaltságokat (lehetőség szerint minél több mozgásosat), hiszen nehézség lehet a számukra elfoglalni magukat a megváltozott helyzetben. Felfoghatjuk a jelenlegi helyzetet, mint ölnkbe pottyant időt a közös minőségi idő eltöltésére.

## Mit érdemes elmondani a gyerekeknek a koronavírussal kapcsolatban?

Bármely életkorban elmondhatjuk a gyermekeknek a vírussal kapcsolatos információkat, szabályokat az ő megértési szintjükhöz igazítva. Akkor beszéljünk velük, ha kérdeznek! Fogékonyak a dolgok gyakorlati elsajátítására, így példamutatásunkkal, közös kézmosással könnyen elsajátíthatják a védekezés módjait. Legjobban azzal segítjük őket, ha példát mutatunk a megfelelő alkalmazkodásban és a szabályok betartásában. Ha egyértelműen érzik a szeretetünket, figyelmünket, azal jól oldhatjuk féltelmeiket és szorongásaikat.



## Hogyan segíthetünk a gyermekeknek, hogy megőrizhessék biztonságérzetét, lelki egyensúlyát?

Próbáljuk keretek közé szorítani az információk mennyiségét, amelyek gyermekünket érik, mert ha elárasztódik a vírussal kapcsolatos hírekkel, beszélgetésekkel, az növelheti veszélyérzetét. A felnőtteknek szóló tartalmakat, például a híradót korlátozzuk! A koronavírusról beszélgetve fogalmazzunk tömören, egyszerűen, a megtartott kontroll és biztonságérzet hangsúlyozásával. Szavainkkal sugározzunk nyugalmat, természetességet. Legyünk elérhetőek a gyermek számára, szánjunk rá több időt! Ne legyenek tabu témák a vírussal kapcsolatban, de eközben a beszélgetési célunk a megnyugtató legyen. Érdeemes megkérdezni, mit tud a jelenlegi helyzetről: sok szorongásnak adhat alapot a félreértett, vagy téves információ, segítsünk neki ezeket helyre tenni, strukturálni. Segítsünk neki megérteni az új szokások közötti ok-okozati összefüggéseket, és ezzel vegyük rá például a megváltozott kijárási vagy higiénés szabályok betartására. Fontos, hogy megérthesse, ő mit tehet a saját biztonsága megőrzése érdekében.



## Mit tehetünk, ha megbetegedett szeretteinkért aggódunk?

Kövessük az állapotukat és legyünk velük rendszeres online kapcsolatban! Tény, hogy a megbetegedettek többsége felgyógyul a fertőzésből. Engedjük meg magunknak a reményt, és igyekezzünk ezt az optimizmust a hozzátartozónk felé is közvetíteni!

## Miután most nehéz volna személyesen pszichológushoz eljárni, mennyire elterjedt a hazai szakemberek között az online tanácsadás nyújtása?

A tanácsadás online formáit már sokan alkalmazzák Magyarországon is. Jó eséllyel meglévő folyamatunk online-ra váltására és újba való kezdésre is van lehetőségünk. Az életvezetési elakadások és bizonytalanságok, a gyermeknevelési tanácsadási kérdések valamint a krízishelyzetek jól online folyamatokba fordíthatóak, szupportív támogatatóak szakemberként, hiszen alapvetően kommunikáción alapuló módszerekkel dolgozunk. Mint személyesen megtapasztalható testvére, az online forma is abban tud segíteni, hogy egy szakember kísérelésével megértsük elakadásunkat és könnyebben megtaláljuk a hozzánk közel álló megoldási alternatívákat.

Bővebben az online tanácsadásról itt olvashatnak:  
<https://bebalanced.hu/cikkek/blog/tenyleg-tud-segiteni-a-pszichologus-a-neten-is-az-online-tanacsadas-innovacioja>

---



bebalanced

Bebalanced Pszichológiai Pont  
[bebalanced.hu](http://bebalanced.hu)  
[info@bebalanced.hu](mailto:info@bebalanced.hu)

---

Felhasznált irodalom:

<http://www.banyai-kkt.sulinet.hu/banyai/anyagok/Koronav%C3%ADrus.pdf>

[http://mptpszichiatra.hu/upload/pszichiatra/document/tana\\_and\\_769\\_csok\\_szu\\_and\\_776\\_lo\\_and\\_779\\_knek\\_a\\_covid-19\\_ja\\_and\\_769\\_rva\\_and\\_769\\_nnya\\_kialakult\\_helyzettel\\_kapcsolatban\\_20200319.pdf?web\\_id=](http://mptpszichiatra.hu/upload/pszichiatra/document/tana_and_769_csok_szu_and_776_lo_and_779_knek_a_covid-19_ja_and_769_rva_and_769_nnya_kialakult_helyzettel_kapcsolatban_20200319.pdf?web_id=)