FETA Füzetek

Karantén életmód

Covid



Kiss Márta, Lubani Amina, Kámán Péter,
Bernáth Sámuel, Karner Orsolya

A koronavírus-járvány következtében kialakult helyzet sok kihívással jár mindannyiunk számára. Sokaknak a helyzetből adódó bizonytalanság kezelése a legnehezebb. Fokozott megterhelést jelenthet azok számára, akik egyébként is hajlamosak az aggodalmaskodásra. Az ajánlásaink segítenek a helyzethez való alkalmazkodásban.

Egyszerre nagyon sok váratlan változás állt be az életünk több területén:

- lakhatás (kollégisták esetében);
- tanulás (teljes átállás online felületre);
- kapcsolattartás nehézségei, izoláció;
- rekreációs lehetőségek szűkülése;
- munka elvesztésétől való félelem, bekövetkezésekor esetleges egzisztenciális válság.

Az ezekhez való alkalmazkodás pszichésen nagyon megterhelő lehet. Jelen helyzetben teljesen természetesnek tekinthető a szorongás, a pánik, a kiszolgáltatottság és a tehetetlenség érzése, jó tudatosítani azonban, hogy vannak eszközeink a túlzott mértékű stressz és szorongás kezelésére. Sokat segíthet ennek a nehéz időszaknak a könnyebb megélésében az alábbi területekre történő tudatos odafigyelés.

Információ, hírek limitálása

Nagyon fontos, hogy kerüljük a járványhelyzettel kapcsolatos hírek túlzott „fogyasztását”! Válasszunk ki egy-két hiteles hírforrást, majd érdemes döntést hoznunk arról, hogy naponta legfeljebb két alkalommal tájékozódunk az aktuális szituációról. A közösségi médiában megjelenő járvánnyal kapcsolatos tartalmak ennél gyakoribb figyelemmel kísérése fokozhatja a beszűkülést és a szorongást.

Napjaink strukturálása

Próbáljunk kiemelt figyelmet fordítani arra, hogy a megszokott napirendünket a lehetőségeinkhez képest megtarthassuk. Segíthet, ha a reggeli ébredés és az esti lefekvés időpontján nem változtatunk, valamint próbálunk rendszerességet vinni a tevékenységeinkbe. A távoktatás vagy home-office kapcsán ugyanilyen fontos lehet a megfelelő keretek és határok megtartása mind a fizikai (íróasztal, munkaállomás) mind az időbeli tényezőket figyelembe véve (munkaórák).

Fókusz és kontroll

Próbáljunk meg arra fókuszálni, amit kontrollálni tudunk! Ilyen például a higiéniai szabályok és egyéb ajánlások betartása. Nem ilyen a járvány természete, vagy mások viselkedése. A bizonytalan körülményeken való rágódás fokozott szorongáshoz vezethet.

Kapcsolattartás

Kiemelten fontos, hogy tartsuk fenn a kapcsolatot a szeretteinkkel, barátainkkal, évfolyamtársainkkal, kollégáinkkal akkor is, ha személyes találkozásra esetleg nincs módunk. A közösségi média remek lehetőséget biztosít a társas kapcsolataink ápolására. A kapcsolódás érzése már önmagában is jelentősen javít a közérzetünkön, jelenleg azonban fokozottan segíthet tudatosítani, hogy közösen vagyunk ebben a speciális élethelyzetben.

Mozgás

Bár jelenleg korlátozva vagyunk, a mozgás – sok egyéb pozitív tulajdonsága mellett – a testi kontroll érzését is erősítheti, ami ebben a helyzetben szintén fontos lehet. Egyben lehetőség is olyan, lakásban végezhető mozgásformák (jóga, torna, erősítőgyakorlatok) elsajátítására, amit eddig nem volt alkalmunk kipróbálni.

Rekreációs tevékenységek

Fontos, hogy örömteli, kikapcsolódást nyújtó tevékenységeket is beiktassunk az otthon töltött napjainkba. Ilyenek lehetnek például a rajzolás, kézművesség, zenélés, olvasás, film-, vagy sorozatnézés, nyelvtanulás, főzés, társasjáték, online játékok, stb., a lista gyakorlatilag végtelen.

Feszültségoldó technikák

Érdemes kipróbálni (ha eddig nem volt mindennapjaink része) relaxációs, meditációs, mindfulness vagy légzőgyakorlatokat. Több, biztonsággal használható szorongáscsökkentő módszer és applikáció is ingyenesen elérhető az interneten, pl.: headspace, calm.

Példa egy egyszerű feszültségcsökkentő gyakorlatra:

- Lassú belégzés az orron át egészen a hasunkig.
- Magunkban mondjuk ki: „A testem megtelik nyugalommal”, majd lassú kilégzés.
- Ötször ismételjük meg lassan és kényelmesen.
- Csináljuk annyiszor, ahányszor szükséges!

Segítségnyújtás

Jelenleg mindannyian hasonló helyzetben vagyunk. Már azzal társadalmi szolgálatot teljesítünk, ha egy ideig otthon maradunk. Tudatosíthatjuk magunkban, hogy a karantén elfogadásával jót teszünk magunknak és másoknak is. Egy kis kedvességgel vagy nyugalom sugárzásával éppúgy segíthetünk, mint önkéntes munka vagy felajánlások révén. A segítségnyújtás értelmet, célt és kontrollérzetet adhat az életünknek. Ráadásul a legtöbbször jobban is érezzük magunkat tőle.

Lehetséges pozitívumok

Ez a krízishelyzet fejlesztheti társadalmunkban az együttműködést és az önzetlenséget. Emellett elősegíti a tudományos és a technikai fejlődést, pl. az online tanulás/tanítás fejlesztése által. Sokat tanulhatunk és fejlődhetünk ebben az időszakban akár már azzal is, hogy új szokásokat alakíthatunk ki, és a komfortzónánkon kívüli tevékenységeket végezhetünk.

Források

Magyar Pszichológiai Társaság honlapja, Dr. V. Komlósi Annamária, a Katasztrófiapszichológiai Szekció elnökének **tájékoztatója**

Dyregrov, Atle (2020): **How to cope with quarantine / isolation**

Smith, Melinda and Robinson, Lawrence (2020): Coronavirus Anxiety: **Coping with Stress, Fear and Uncertainty**