

Tisztelettel Köszöntöm a Kedves Olvasót!

## MARADJUNK OTTHON!

„Mindig jön egy pillanat, mikor már elege van az embernek a bezártságból, a munkából, a bátor helyállásból, és egy nő arcát vágyik látni, egy szeretettől átforrósodott szívet érezni maga mellett.”  
Albert Camus



### KARANTÉN – 3.

Váratlanul érte az országot a karantén ténye. Hirtelen érte a szülőket, hogy home office-ban kell dolgozni. Hirtelen érte a gyermekeket a hír, hogy digitális oktatás lesz. Március 13-án, pénteken iskolában voltak a gyermekek, március 16-án, hétfőtől otthon tanulnak. Az első időben biztosan minden család örült, hogy együtt vannak. Viszont: ez új helyzet elé állítja az egész családot. Fizikailag kerültek közelebb a családtagok, ami eddig nem volt jelen. Reggel mindenki indult a maga megszokott helyére, a megszokott időben. A napirend kialakítása új szempontokat követelt, a folyamatos együttlétben meg kell ismerni a családtagokat új nézőpontból. Sokak nehezen tudják tolerálni az új helyzetet. Ez teljesen normális. A bizonytalanság mindenképpen megemeli a stressz-szintet. A problémamegoldás ebben a helyzetben akadályozott: nehezebben látja át a problémát, ezáltal nehezebben talál megoldást. Az eddigi napi rutin, bármennyire is pörgős volt, mégis biztonságot adott. Most, az új

helyzetben nem találjuk a helyünket, összezavarodik minden, nincs rend sem a fejben, sem a környezetben.

Új kapcsolódási pontokat kell keresni egymáson. A napi rohanásban vágyakozva gondolunk rá: „...milyen jó lenne, ha lenne egymásra, minden családtagra időm...!” Itt az idő, és nem tudunk vele mit kezdeni. Számatalan teendőt halmozott fel a család minden tagja magának **külön-külön**. A teendők sokasága oda juttat bennünket, ahol voltunk, **nincs idő egymásra**, hiába vagyunk otthon. Ez a feszültség emeli a stressz-szintet. A nyugodt percekért, időért meg kell dolgozni a család minden tagjának. Több türelmet kell mutatni egymás felé.

Ez a helyzet krízis.

Fogalma: a krízis – életünk szükségszerű velejárójaként – személyiségünk fejlődésének hajtóereje lehet, hiszen az új feladatok igényelte megküzdés során folyamatos érése és fejlődésen megyünk keresztül.

A krízis veszteség-élménnyel jár. Igen, a megszokott rutin - ami eddig biztonságot adott - helyett új megoldásokat (megküzdési stratégiákat) kell kidolgoznia a családnak. Jó, ha ezt a folyamatot együtt végzi a család. A kialakult napi- és heti rend változhat az idővel, hiszen egyre jobban kialakul az új helyzet rutinja is.

Néhány javaslat:

▪ **hírek:**

említettem már, ráerősítek: hiteles forrásból tájékozódjunk. ne olvassunk el minden cikket, hozzászólást. A panaszkodás sokat árthat. Csempésszünk a beszélgetésbe humort.

▪ **mozgás:**

a mozgás minden esetben öröm, ha a család együtt végzi, még szórakoztatóbb. A feszültséget is remekül oldja, főleg a nagymozgások: karkörzés, törzs és lábgyakorlatok. A különböző légzéstechnikákkal, relaxációval a félelmek jól oldhatók.

Használjuk a 4 másodperces légzéstechnikát: Számoljunk el magunkban (minden szakasznál!) 4-ig miközben egyenletes és folyamatos tempóban belélegzünk. Ezután 4 másodpercig tartunk benn a levegőt. 4 másodpercig lélegezzünk ki a belégzés tempójában és intenzitásával. 4 másodpercig ne vegyünk levegőt, majd a ciklus újraindul 4 másodperc belégzéssel. Ezt 5 vagy 6 másodperces blokkokban is csinálhatjuk, ha úgy jobban esik. Előnye, hogy fókuszálja a figyelmünket, az egyenletesség nyugtató hatással van ránk, és lecsillapítja a száguldozó gondolatokat is.

A hosszabb séták, túrák is mozgást jelentenek. Eltereli a figyelmet, a természet színei és hangjai jótékony hatással vannak kedélyünkre;

- **napfény:**

napi 15-25 perc napozás szükséges ahhoz, hogy a nyári időszakban a szervezet számára szükséges D-vitaminhoz hozzájussunk. Ehhez szükséges maga a napfény és a test nagy részének fedetlensége. Mindemellett fogyasszunk olajos magvakat: napraforgómag, tökmag, dió, mák, ezekben is van D-vitamin;

- **túlevés:**

a vírus-helyzetre, az otthon maradásra sokan évéssel reagálnak. Az eddig megszokott ételek helyett – most van idő! – új receptek kipróbálása, kalóriaszegény, egészséges fogások elkészítése;

- **szenvedélybetegség:**

az otthonlét kedvez a káros szenvedélynek, ilyen az alkohol, a cigaretta, az evés és a számítógép túlzó használata.

A bezártságot, a feszültség túrését vizsgálta kutatásában Philip Zimbardo, amerikai pszichológus. Önkéntes jelentkezőkből állította össze, hogy ki lesz a börtönőr és ki a fogoly. A rabok szerepét játszó résztvevőknek azt mondták, hogy a kísérlet első napján maradjanak otthon, amíg nem hívják be őket. A „behívás” abból állt, hogy minden előzetes figyelmeztetés nélkül a valódi Palo Alto-i rendőrség emberei fegyveres rablás vádjával saját otthonukban, gyakran szomszédaik szeme láttára „letartóztatták”, megbilincseltek, majd szirénázó rendőrautóban a rendőrsre szállították őket. A foglyokat végigvitték a bűnügyi nyilvántartásba-vétel minden egyes lépésén. Ujjlenyomatot vettek tőlük, lefényképezték őket, ismertették jogait, majd bekötötték a szemüket, és egy cellába zárták őket. Később a rabokat egyenként átszállították az egyetemen berendezett börtönbe, ahol valamennyiüket levetkőztették, megmotozták...

A világhálón sok írás van ezzel kapcsolatban. Javaslom, hogy nézzék meg a filmet! A kamasz lányoknak és fiúknak biztosan lenne megjegyzésük, amit, ha elmondanak, közelebb kerülnek a megismerésüket tekintve. (Film is készült: Kísérlet címmel.)

## **FONTOS!**

Mérje fel a család a családtagok helyzetét, időbeosztását, tervezze meg a közös tevékenységeket.

A lehetőségeken belül beszéljünk más családtagokkal, barátokkal, ismerősökkel.

A jól strukturált idővel megteremti a család a nyugalomát.

Teljesen normális, ha krízis idején szomorú, ideges, ijedt vagy ingerült a család bármely tagja! Ha úgy vesszük észre, hogy valamelyik családtagunk hosszú ideje kedvetlen, nem beszél, esetleg ingerült, kérjünk segítséget a közeli pszichológustól.

Feleslegesen ne vásároljunk!

Az összefogás, az egymásra figyelés és a tolerancia, tapintat időszak is ez.

Az életet hosszú távra rendezze be a család a bezártság mentén!

Csak tudatosan, életünket jól végig gondolva védhetjük meg a családot.



„A bezártságban hamar kicsírázik a féltékenység és a rivalizálás, és gyorsan szárba szökken a gyűlölködés, mint palánta a melegházban. A veszekedést bármi táplálhatja.” Celia Rees

Gondolataikat továbbra is várom!

Elérhetőség: [pszichogalgaheviz.2020@gmail.com](mailto:pszichogalgaheviz.2020@gmail.com)

**Vigyázzunk magunkra és a hozzánk közelállókra!**

Folytatjuk!