

კორონავირუსი

ქვემოთ მოცემულია COVID 19- ის გავრცელებული რეაქცია, რასაც განიცდიან კრიზისულ სიტუაციებში, როდესაც შეინიშნება გაურკვევლობა.

✓ შიში - ხშირად განიცდიან სიცოცხლისა და უსაფრთხოების საფრთხის აღქმის გამო. რა უნდა გააკეთოთ:

- აღიარეთ შიში, როგორც ნორმალური რეაქცია მაშინ როდესაც საფრთხე ემუქრება საკუთარ და თანამშრომლების უსაფრთხოებას.
- შიში გადარჩენას უკავშირდება
- შიშმა შეიძლება გამოიწვიოს პანიკური რეაქცია (როდესაც ვხედავთ რომ პანდემია ვრცელდება, როდესაც ვხვდებით, რომ არ გვაქვს საშუალება ვმართოთ ჩვენი გაურკვევლობა და როდესაც ჩვენ ვხედავთ რომ არ გვაქვს ან გვაკლია ადაპტაციური შეგუების შესაძლებლობა)
- მოძებნეთ დროული და ზუსტი ინფორმაცია სწორი წყაროდან.

✓ რისხვა: ეს არის ჩვეულებრივი რეაქცია უმწეობის შეგრძნებაზე, როდესაც არ შეგიძლიათ სიტუაციის გაკონტროლება. რა უნდა გააკეთოთ:

- შეამცირეთ რისხვა მოსმენით; "ჯერ გაიგე და შემდეგ შეეცადე გააგებინო სხვას"
- რისხვა არის ენერჯია / ძალა - მიმართეთ იგი ან სხვა მსგავსი ემოცია პროდუქტიულ საქმიანობაზე, რაც თვითკმაყოფილებას მოგიტანთ ჯგუფურ ან ინდივიდუალურ საქმიანობაში.
- მაგალითად, COVID -19-ის შემთხვევაში, „რა შეგიძლია გააკეთოთ ერთად, რომ ერთმანეთს დავეხმაროთ?“

✓ შფოთვა / ნერვიულობა: შეიძლება აგვერიოს შიშში. ხშირად ხშირად განვიცდით შფოთვას კონკრეტული მიზეზების გამო, მაგ. ფინანსური უსაფრთხოება, ჯანმრთელობა და უსაფრთხოება. შფოთვა ასევე შეიძლება დაკავშირებული იყოს არაკონკრეტულ მიზეზებთან, მაგალითად კონტროლის არარსებობა, რაც ყველაზე რთულად სამართავი შფოთვაა. რა უნდა გააკეთოთ:

- იყავით აქტიური - ინტელექტუალურად და ფიზიკურად
- აქტიური მონაწილეობა მიიღეთ დისკუსიებში, რომლებიც ეძებენ გამოსავალს
- გააკეთეთ რაიმე კონსტრუქციული, რომ შფოთვა შემსუბუქდეს
- დაიცავით ჯანმრთელობისა და სტრესთან გამკლავების ჩვევები
- მისიღეთ რეგულარულ რუტინას, ამაზე შეიძლება გადაჭარბებული შფოთვა შეამციროს

✓ დაკარგვა / დაშორება: პანდემიასთან ასოცირდება მრავალი სახის დანაკარგი:

- ეკონომიკური / ფინანსური
- კონტროლის შეგრძნების ზოგადი დაკარგვა
- დაშორება მეგობრებთან / ოჯახთან
- მოგვიანებით / უფრო მძიმე შემთხვევებში: საყვარელი ადამიანების დაკარგვა

რა შეგიძლია?

- გააცნობიერეთ და გაითვალისწინეთ გამოცდილება
- ზოგადად, სოციალური მხარდაჭერა ამცირებს გაურკვევლობის შეგრძნებას, ხელს უწყობს თავის გათმევას! როგორი არის თქვენი სოციალური დახმარების ქსელი?
- მოიძიეთ დახმარება თქვენი რწმენისა და რიტუალებისგან
- აღიარეთ პანდემიური კრიზისის შედეგად მიღებული ზარალის უნიკალური ბუნება (მაგ. ინფექცია, გაურკვევლობის პერიოდები, დაკრძალვის რიტუალებში ცვლილებები და ა.შ.)