

Scris de newsreporter pe 21 aprilie 2020, 11:21

Cum facem sa ne fie mai usor in izolare?

Cu totii traim o perioada complet noua, care ne-a schimbat viata. Nu stim care vor fi consecintele pe termen lung sau daca schimbarea va persista, dar cert este ca izolarea pe care o traim nu este usoara si trebuie sa invatam sa ne adaptam, iar pentru asta avem nevoie de ajutor. Andreea Chiru-Maga, psihoterapeut si psiholog clinician in cadrul MindCare, a vorbit intr-un interviu acordat HotNews.ro despre impactul pe care izolarea il are asupra psihicului, despre semnele de alarma, despre atacurile de panica, dar si despre ce putem face ca sa fim mai confortabili intr-o perioada provocatoare chiar si pentru cei mai putin anxiosi, scrie Hotnews.ro.



image-2020-04-21-23890147-46-andreea-chiru-maga-psihoterapeut-mindcare.jpg

Traim o perioada complet noua care ne-a schimbat viata si rutina zilnica. Ce impact poate avea izolarea asupra psihicului?

Andreea Chiru-Maga:Asa este, pentru multe persoane este prima data cand se confrunta cu astfel de restrictii si este important sa ne adaptam la noile realitati si in mod special la incertitudine. Adesea, incertitudinea este asociata cu rezultate negative, ceea ce ii determina pe oameni sa solicite asigurari din partea celorlalti sau sa aiba comportamente de siguranta.

Izolarea sociala poate avea un efect profund asupra sanatatii fizice, precum si a sanatatii mintale. Creierul lucreaza cu o cantitate mare de informatii, de stimuli senzoriali, precum cei vizuali, auditivi, de mediu. Atunci cand el primeste mai putina informatie in urma izolarii, trebuie sa se adapteze si sa formeze pattern-uri, obiceiuri noi. Adica sa formeze o realitate noua adaptata la noul mediu. Imaginati-va ce realitate ne formam daca avem o perspectiva rigida, dramatica asupra mediului sau asupra situatiei (de exemplu: Nu sunt suficient de puternic sa fac fata unei boli). In realitate, avem o capacitate mare de adaptare la mediu.

In urma izolarii este normal sa apara schimbari, putem avea senzatia ca pierdem notiunea timpului, se poate modifica obiceiul de somn, atentia, putem schimba alimentatia, putem consuma excesiv anumite alimente, putem avea nevoia de a manca mult si des, ne putem simti singuri, furiosi, tristi, putem deveni anxiosi in ceea ce priveste starea de sanatate, sau siguranta financiara, profesionala. Sunt multe variabile necunoscute si este normal ca ele sa genereze o stare de stres, insa asta nu inseamna ca nu putem face fata. In ceea ce priveste sanatatea mintala, sunt studii care ne arata ca dupa perioade scurte de izolare, nivelul de anxietate, cat si de depresie pot creste, insa pot aparea si reactii emotionale intense, precum tulburari de anxietate, atacuri de panica, comportamente obsesive, depresie, ganduri suicidare.

Exista anumite semne la care ar trebui sa fim atenti in perioada aceasta? Niste mici factori declansatori care sa ne faca sa avem mai multa grija de starea noastra psihica?

Andreea Chiru-Maga: Este indicat sa devenim constienti de starea noastra emotionala, sa ne dam seama atunci cand nu mai putem face fata emotional izolarii. Este recomandat sa cautam sprijin cand facem fata cu greu activitatilor de zi cu zi, cand avem oscilatii emotionale duse in extrem, cand ne simtim de foarte mult timp tristi si fara speranta sau extrem de furiosi, cand suntem ingrijorati in permanenta, iar asta ne afecteaza atat viata de zi cu zi, cat si somnul. La nivel emotional tindem sa ne oferim diferite baze de siguranta fata de care initial avem senzatia ca ne aduc confort, insa el pot fi nocive. Incepem sa mancam emotional, iar in categoria asta intra si consumul in exces de stimulante precum droguri, alcool sau medicamente. O mare parte din centrele medicale si asociatii ofera servicii de suport medical si psihologic online in aceasta perioada.

Credeti ca exista si o parte buna in aceasta perioada? Poate o reconectare cu noi insine, cu familia, cu lucrurile "mai importante"?

Andreea Chiru-Maga: Sigur, suntem obisnuiti sa avem un ritm alert. Imaginati-va ca sunteti sofer intr-o masina care merge cu viteza mare si cu toate acestea incercati sa vedeti cat mai multe pe geamurile laterale. Perioada asta poate aduce multe constientizari vizavi de noi, de relatii, chiar si despre limite. De asemenea, ne poate aduce mai aproape de familie, putem avea dialoguri mai profunde, ne putem apropia mai mult de parinti, copii, parteneri, prieteni, colegi. Avem timp, iar acest timp poate fi folosit in avantajul nostru.

Am fost impresionata de implicarea oamenilor la nivel comunitar. Grija fata de medici, donatiile, asociatiile si persoanele implicate in a aduce o schimbare pozitiva, atat in spatiul medical, cat si cel al agriculturii, cultural, social. Persoane care promoveaza stiluri sanatoase de viata, care citesc povesti pentru copii, care fac teatru, canta, fotografiaza sau picteaza. Suntem mai uniti decat credem.

O perspectiva pozitiva asupra izolarii ne va ajuta mult sa depasim cu bine aceasta perioada a pandemiei, dar si a izolarii.

Exista riscul ca atacurile de panica sa se accentueze la persoanele care aveau aceasta problema si inainte? Se poate sa apara un atac de panica in perioada aceasta la persoane care nu l-au mai experimentat pana acum?

Andreea Chiru-Maga: Atacul de panica este un episod brusc de disconfort insotit de simptome fizice (valuri de caldura, senzatie de lesin, palpitatii, senzatie de sufoare, durere in piept, amorteala) si simptome cognitive (frica de moarte, frica de a pierde controlul, frica de a innebuni). Acestea pot fi situationale sau pot aparea din senin. Atacurile de panica se pot accentua in aceasta perioada, dar exista si posibilitatea ca acestea sa fie diminuate mai ales daca in experientele anterioare apareau situational, ca de exemplu in afara casei. in general, dupa primul atac de panica, oamenii devin foarte atenti la simptomele fizice si in timp isi pot schimba comportamentul (de exemplu: o persoana care are teama de locuri inchise, va evita astfel de locuri), adica va evita situatiile pe care le asociaza cu riscul de a simti anxietate. in cazul persoanelor care au avut atacuri de panica anterior, as preconiza mai mult o crestere a comportamentelor de siguranta, insa motivele atacurilor de panica pot fi atat de diferite incat ar fi gresit sa generalizam.

Da, atacurile de panica pot aparea pentru prima data si in contextul pandemiei. Exista posibilitatea ca unele persoane sa devina hiperatente la starea lor de sanatate, iar persoanele cu un fond anxios pot percepe senzatiile somatice ca fiind mai accentuate sau periculoase.

Cum ar trebui sa gestioneze aceasta perioada persoanele anxioase? Exista anumite semne la care ar trebui sa fie atente?

Andreea Chiru-Maga: De-a lungul evolutiei speciei umane, anxietatea a avut valoare adaptativa. Prin intermediul anxietatii ne-am mobilizat, am evitat situatiile de risc, ne-am confruntat cu situatii amenintatoare, deci ea ne-a protejat, ne-a fost utila. Ne-a tinut prinsi intr-o stare activa, de hipervigilenta, care ne-a ajutat in cazul reactiilor de fuga sau lupta. De aceea cand avem un episod de anxietate sau atac de panica resimtim simptome fizice precum sensibilitate auditiva, ritm cardiac accelerat, valuri de caldura, transpiratie abundenta, senzatie de amorteala sau piele rece in extremitati. Anxietatea devine dificil de gestionat atunci cand modelul nostru de gandire gaseste, cauta sau se agata de surse de pericol. Persoanele cu anxietate pot folosi ingrijorarea excesiva pentru a le ajuta sa nu fie surprinse de evenimente negative (de exemplu, prefer sa ma gandesc la cel mai urat scenariu astfel incat sa fiu pregatit emotional pentru el). Pierderea obiectivitatii, interpretarea catastrofica, generalizarea, concentrarea excesiva asupra rezultatelor negative, imposibilitatea de a gestiona incertitudinea ne pot influenta mult starea de anxietate din aceasta perioada. Cu cat acordam mai multa importanta acestor ganduri, cu atat ele devin mai puternice, iar anxietatea incepe sa ne acapareze.

Unele semne ale anxietatii pot fi, insomniile datorate stresului, ganduri catastrofice, ingrijorare excesiva, dificultatea de a controla ingrijorarile, dificultatea de concentrare. in contextul actual al pandemiei, putem reduce anxietatea daca ne raportam dintr-o perspectiva rationala asupra situatiei. Este firesc ca in contextul actual, stilul nostru de viata sa se schimbe si este firesc sa simtim o incarcatura emotionala. Putem face exercitii de respiratie (sa inspiram corect timp de 2-4 secunde si sa expiram cate 2-4 secunde timp de 5-10 minute), mindfulness sau meditatie (se gasesc aplicatii special concepute pentru anxietate si atacuri de panica, de asemenea se gasesc multe carti pe acest subiect care va pot ghida), sport, cursuri de care nu am avut timp pana acum. Pentru persoanele care sunt sub tratament este indicat sa pastreze legatura cu medicul curant. De asemenea, psihoterapia s-a dovedit a fi utila in tratamentul anxietatii. Nu in ultimul rand, sa ne informam din surse sigure despre ce se intampla in lumea exterioara in lipsa noastra ne fereste de perspective exagerate, care ne pot influenta negativ si alerta emotional. Este de asemenea recomandat sa evitam conectarea permanenta la ultimele stiri sau canalele in regim "breaking news", mai ales inainte de culcare.

stim ca de aceasta perioada sunt afectati si copiii. Ce ar trebui sa le spuna parintii si cum pot face sa pastreze aceiasi rutina in ceea ce ii priveste pe cei mici?

Andreea Chiru-Maga: Vorbim de doua categorii de varsta. Provocarile sunt diferite pentru parintii cu copii mici, prescolari, comparativ cu parintii care au copii scolari. Motivele emotionale pot fi diferite in functie de varsta copiilor. in prima categorie, copiii mici se pot bucura mult de timpul petrecut cu parintii, ceea ce inseamna ca schimbarea lor de dispozitie va avea legatura cu mediul in care sunt si cu dispozitia generala din casa. Daca parintii sunt stresati, furiosi sau deprimati, este de asteptat ca inclusiv starea copiilor mici sa fie influentata. Parintii cu copii prescolari pot resimti din greu aceasta perioada, in mod special daca acestia lucreaza de acasa sau nu au un alt ajutor. in cazul copiilor mici, relatiile sociale nu sunt inca foarte bine formate si atunci baza sociala va ramane parintele.

Spre deosebire de ei, copiii scolari au deja formate nevoile sociale in afara familiei, ceea ce inseamna ca acestia pot fi mai usor afectati in urma izolarii si distantantarii de rutina zilnica si de anturaje. De asemenea, scoala in regim online va reprezenta o provocare atat pentru copii, cat si pentru parinti intrucat intreaga familie e nevoita sa se adapteze la noul stil, aspect care genereaza stres suplimentar.

in cazul copiilor mici, recomand ca parintii sa le ofere acestora mai multe activitati, mai multe jocuri. Atentia copiilor mici va fi de scurta durata si s-ar putea ca acestia sa se plictiseasca repede. De asemenea, recomand stabilirea unui program zilnic in care atat parintele, cat si copilul sa se simta odihniti si confortabili. in cazul in care parintii nu se simt confortabili cu stabilirea unui program, este indicat sa fie atenti la nevoile emotionale si nevoile de baza ale copiilor. Copiii mici pot avea tantrumuri cand sunt obositi, cand le este foame sau cand au un disconfort fizic.

in cazul copiilor mari, se pot face multe activitati la nivel de familie: jocuri de societate, vizionat filme, spectacole sau ascultat muzica. De asemenea, se poate vorbi cu ei despre cum se simt in perioada asta, ce parere au despre situatia actuala, daca au frici sau nesigurante. Avand in vedere ca tinerii scolari au nevoia de a interactiona cu alti copii este important sa favorizam asta. Interactiunea sociala este benefica, chiar daca e la distanta.

Ne puteti da cateva sfaturi pentru perioada aceasta? Ce putem face ca sa combatem efectele izolarii si sa ne "relaxam" din punct de vedere psihic?

- Relatiile sociale ne pot ajuta sa facem fata stresului, ne pot intari capacitatea de a face fata evenimentelor stresante, pot imbunatati sanatatea mintala si stima de sine, ne pot ajuta sa dezvoltam comportamente sanatoase de viata.
- intariti-va sistemul imunitar printr-o alimentatie sanatoasa, prin sport si prin activitati care va dau o stare de bine (a vedea un film care va place, a asculta muzica)
- Pentru a combate starile emotionale incarcate si negative este important sa avem o rutina zilnica. Putem tine un jurnal al programului zilnic, stabili activitati sau obiective pe care dorim sa le facem astfel incat sa ne tina motivati.
- Sa evitam consumul de substante stimulante pentru sistemul nervos central precum cocaina, alcool, amfetamine, cafeina in exces sau cannabisul. Acestea pot precipita aparitia atacurilor de panica.
- Sa evitam conflictele. Conflictele ne pot determina sa ne simtim mai singuri. Introducerea unei rutine de exercitii fizice zilnic, s-au dovedit a fi utile in diminuarea conflictelor. De asemenea, daca simtim ca escaladeaza situatia, putem sta in camere diferite o perioada de 15-20 de minute pentru a ne dezamorsa emotional.

- Sa facem activitatile de care nu am avut timp si sa favorizam cat mai mult activitatile care ne fac placere (lectura, activitati creative, bricolaj etc.).
- Sa nu uitam sa pastram echilibrul intre munca si viata personala, mai ales ca multi dintre noi am intrat in modul de munca de acasa, iar granita dintre cele doua lumi a devenit dintr-o data mai neclara.
- Sa apelam la ajutor specializat in cazul in care simtim ca nu mai facem fata situatiei actuale

Acest material face parte din seria de articole "#UnSfatpeZi.

Solutii pentru azi si sfaturi pentru maine", sustinuta de Banca Comerciala Romana, in contextul pandemiei COVID-19. Pentru mai multe sfaturi, intrati pe

www.scoaladebani.ro/unsfatpezi

HotNews.ro

ADRESA: <http://crct.ro/nvZl>