

Trăiri emoționale în situație de izolare

Prof. consilier școlar Carmen Pârâială, CJRAE Constanța

Trecem printr-o perioadă „delicată“, însoțită de trăiri emoționale distincte! Suntem nevoiți să ne izolăm unii de ceilalți și nu este plăcut să limităm contactul social și ieșirile! Cu toate acestea, este necesar să respectăm aceste măsuri, atât pentru noi înșine, cât și pentru protejarea celorlalți!

Este absolut normal să ne simțim stresați, iar incertitudinea poate determina stări de neliniște, îngrijorare, frică!

Frica este o emoție care ne ajută să ne adaptăm și să ne protejăm; frica e sănătoasă și este important să o ascultăm, să o simțim, întrucât ea ne conduce spre forța noastră, chiar este calea către putere și curaj!



Pe lângă frică, mai există trei emoții bune și sănătoase: tristețea, bucuria și furia, acestea ne ajută să ne adaptăm.

Echilibrul emoțional ține de capacitatea de a gestiona emoțiile noastre, adică de capacitatea noastră de a hotărî și de a alege felul în care le exprimăm. Emoțiile vin, se trăiesc și pleacă, aceasta este dinamica lor: unele vor fi pozitive, iar altele negative. Atunci când avem un echilibru emoțional, fluctuațiile între emoțiile pozitive și negative nu sunt mari.

Pentru a menține un echilibru emoțional este important să învățăm cum să gestionăm emoțiile, să le ascultăm și să hotărâm felul în care le vom exprima, fără să le negăm și fără să le „ascundem sub preș”, precum și dacă le vom împărtăși sau nu cu alții sau le vom trăi în intimitatea noastră!



Ascultarea de sine – ne ajută să ne ascultăm emoțiile, nu doar ca să le înțelegem, ci și să dezvoltăm modalități echilibrate de manifestare a lor.

Cum pot emoțiile să ne influențeze sănătatea?

Există legături între emoții și sănătate, există legături între emoții și viața de familie, întrucât emoțiile sunt cele care ne pun în mișcare, ne dau energia, combustia.

A fi conștienți de emoțiile pe care le trăim și a înțelege ce se ascunde în spatele lor este piatra de temelie a inteligenței emoționale. Conștientizând emoțiile pe care le trăim ne putem influența viața, sănătatea!

Este mai important ca niciodată, acum, în contextul actual, al anxietatii legate de coronavirus, să ne îndreptăm atenția și să ne concentrăm eforturile pentru a face ceea ce știm cel mai bine, la ce ne pricepem cel mai bine.

Să folosim ocazia aceasta pentru a descoperi activități plăcute, în mijlocul căminului nostru!

Enumerăm pentru inspirație, mai jos, câteva idei de activități:

1. Menține contactul cu oamenii dragi, telefonic sau în scris!

2. Informează-te corect din surse oficiale!

3. Planifică și organizează activitatea desfășurată pentru identificarea unui sens și a unui scop în ceea ce faci!

4. Meditația te poate ajuta să te concentrezi asupra momentului prezent și să îți calmezi stările de anxietate.

5. Mișcare la tine acasă pentru a-ți susține sănătatea fizică.

6. Cursuri online

7. Curățenia generală prin casă, prin documente, prin calculator.

8. Oferă ajutor, fie celor vulnerabili, prin sprijinirea aprovizionării, fie prin susținere morală, fie alte modalități creative și sigure!

9. „Jurnal de carantină”. Poti ține un jurnal al emoțiilor, de exemplu: la un gând negativ care îți trece prin minte, scrie unul pozitiv.

10. Apelează online la specialiști în domeniul sănătății mentale dacă starea de neliniște sau îngrijorare este prea mare și ai nevoie de sprijin!

11. Privește această perioadă de izolare și ca pe o oportunitate de a face lucruri pe care ai dorit să le întreprinzi acasă, însă nu ai găsit timpul necesar până acum!



Bibliografie:

<https://smartliving.ro/efectele-psihoemotionale-pandemie/?fbclid=IwAR2tVxDoYxsdqtM0SH27Q-ulQGzhas5HP-DbGfBAbp54hNGnFJjwyYKaYqg>

https://cristianaalexandralevitchi.wordpress.com/2020/03/12/emotiile-adaptative-in-vreme-de-criza/?fbclid=IwAR20XOh9S9zFqLbelHOlb6ijIgvscpzIf_nBs5aYLvyPWaaIqFw-NINxj0E

<https://cristianaalexandralevitchi.wordpress.com/2013/09/24/multumiti-i-fricii/?fbclid=IwAR0VmQOgFAPiPx62epMNWbkO9oVXF7bpMRr2ngnEyWjzpZ-NKsbT376LVA4>

<http://www.cafegradiva.ro/2020/02/coronavirus-pericolul-contagiunii.html?m=1>

Linkuri utile:

<https://diez.md/2020/03/18/studiaza-de-la-distanta-unicef-recomanda-o-lista-de-resurse-gratuite-pentru-profesori-parinti-si-elevi/?fbclid=IwAR2dROLiHw3n71KSIYzZUHT6Bi-INDUTe0W1a1FnErnGG5ax65aka9rhQVo>