

## PSZICHOLÓGIAI VONATKOZÁSÚ KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK

### A KORONAVÍRUSSEL KAPCSOLATBAN

Nagyon sok újságírói kérdés érkezett az MPT Katasztrófapszichológiai Szekcióhoz. **Köszönet ezekért**, mert segítettek abban, hogy a koronavírus járvány pszichológiai vonatkozásairól nagyon sokoldalúan, az embereket leginkább foglalkoztató gondolatok mentén adhassunk szakmai információkat.

Tájékoztató anyagunkban az alábbi témákkal foglalkozunk

1. A koronavírus terjedése miatt milyen kihívásokra kell felkészülni?
2. Hogyan küzdjünk meg a vírusfertőzés miatti szorongásunkkal, pánik-érzésünkkel?
3. Mit tehetünk a túlzott szorongás megelőzése, vagy csökkentése érdekében?
4. Hogyan lehet kezelni a karantén miatti (az otthoni bezártsággal járó) feszültséget, frusztrációt?
5. Mit tehetünk a depresszió ellen? Dolgozzunk, vagy inkább pihenjünk többet?
6. Hogyan terheli meg az ilyen helyzet az emberi kapcsolatokat?
7. Mit érdemes elmondani a kisgyerekeknek (mondjuk 5-10 éves korosztálynak) a koronavírussal kapcsolatban, és hogyan lehet oldani az ő félelmeiket?
8. Mi javasolható azok számára, akik ténylegesen is elkapják a koronavírust, ők hogyan küzdjenek meg ezzel a helyzettel?
9. Mi javasolható azoknak, akik a megbetegedett szeretteikért aggódnak?
10. Mi javasolható azoknak, akik a betegség következtében veszítik el egy hozzátartozójukat?
11. Miután most nehéz volna személyesen terápiába eljárni, mennyire elterjedt a hazai szakemberek között a Skype-os vagy videóchates terápia?
12. Relaxációs gyakorlatok felnőttek és gyermekek számára

#### ***1. A koronavírus terjedése miatt milyen kihívásokra kell felkészülni?***

Ez a helyzet az egész korábbi életformánkat felborítja, és **ez önmagában is igen erős stresszforrás.**

Nem elég, hogy rettegünk a vírusfertőzéstől, de emellett teljesen megváltozik a napi életvezetésünk, megváltoznak a kapcsolattartási-, tanulási- és munkamódjaink. Túl sok új szokást és megküzdési módot kell kialakítanunk egyszerre.

A szokásos viselkedési rutinjaink elvesztésének kellemetlensége mellett sokaknak komoly egzisztenciális nehézségekkel is szembe kell nézniük.

#### **Mi adhat mindezek ellenére okot az optimizmusra?**

- A mostani nehézségek mindenkit sújtanak – gyakorlatilag az egész világot. A fertőzés bárkit elérhet, a korlátozások mindenkit érintenek. Ezért **mindenkinek érdeke, hogy mindent megtegyen a fertőzés elterjedése és annak következményei ellen.** Tudósoknak és laikusoknak, politikusoknak és civileknek, tehetőseknek és

nélkülözőknek, nagyon eltérő világnézetűeknek most közös a gondjuk és közös a céljuk.

- A jelenlegi helyzet kezelését mindenki most „tanulja”. Senkinél nincs ott a „bölcsek köve”. Ebből következően hibázhatnak a döntéshozók, a szakemberek, és hibázhat az átlagpolgár. Nincs értelme egymást hibáztatni. **Ám a hibákból nagyon gyorsan kell tanulni, és mindent el kell követni, hogy azok ne ismétlődjenek meg!**
- Jó ötletek nemcsak a szakemberek fejéből pattanhatnak ki. Bárki kezdeményezhet valami hasznosat – még, ha nem is a helyzet megoldására talál receptet, de a helyzet könnyebb elviselésére mindenkinek lehetnek kreatív megoldásai. Szerencsére látunk is erre számtalan példát a civil kezdeményezéseket figyelve.
- A vírus elleni küzdelemben mindannyian harcostársak vagyunk, ezért **tekintsünk egymásra bizalommal**. Bár egyesekre több, másokra kevesebb felelősség hárul, **a mostani helyzet megfelelő kezeléséért kivétel nélkül mindannyian felelősek vagyunk**. Mindenki vállalja fel ebből a saját felelősség-adagját! Akikre pedig a legnehezebb feladatok hárulnak, azoknak a munkáját ne nehezítsük, hanem ismerjük el. Fejezzük ki a hálánkat az áldozatvállalásukért. (Gondoljunk pl. az egészségügyben, a kereskedelemben dolgozókra, vagy a tömegközlekedést biztosító-, és a rendvédelmi munkatársakra.)
- Bármennyire fenyegető is a jelenlegi pandémiás helyzet, van egy olyan hatása is, ami kifejezetten kedvez a pozitív humán kapacitások erősödésének. Fejlődhet az altruizmus; kimunkálódhatnak az együttműködés, az empatikus egymásra figyelés pozitív szabályai; felgyorsulhatnak bizonyos tudományos kutatások; nagyot fejlődhet az online munka és online tanulás/tanítás eszköztára. Ráadásul ez utóbbiaknak nemcsak az alkalmazásában, hanem az átadásában is kitüntetett szerepet kaphat a legfiatalabb generáció. Kissé patetikusan fogalmazva: a jelenlegi vészhelyzet nemcsak nehézségeket támaszt, hanem esélyt ad arra, hogy az emberiség újfajta viszonyulást alakítson ki az élethez és az embertársaihoz. Sokat fogunk tanulni ebből az időszakból.

Ez a tájékoztató anyag kizárólag az ebben a kritikus élethelyzetben felbukkanó **pszichológiai jelenségek** pontosabb megértéséhez kíván hozzájárulni. Sok más tudományág szakembereinek ismereteire is szükség van ahhoz, hogy összeálljon az a sokszínű tudás-bázis, ami elvezethet a pandémiás helyzet megfelelő kezeléséhez.

## ***2. Mit javasolhatunk azoknak az alapvetően mentálisan egészséges embereknek, akik nagyon szoronganak, vagy kitér rajtuk a pánik-érzés a koronavírus és annak következményei miatt?***

**Szorongás** akkor keletkezik bennünk, amikor veszélyt érzékelünk, de a veszély megfoghatatlan, avagy nehéz „fogást találni rajta”. Ugyanis, ha nem tudjuk pontosan, hogy mivel is állunk szemben, akkor aligha tudunk védekezni ellene, hiába vannak sok esetre „előhúzható”, korábban kidolgozott megküzdő vagy védekező stratégiáink. Ilyenkor a szervezetünk egészen addig küldi szorongás formájában a vészjeleket, amíg úgy érezzük,

hogyan az „ellenség” teljesen ismeretlen, és ismeretek hiányában nem tudjuk, hogy milyen eszközöket lehetne bevetni a negatív helyzet elhárítására. Szorongás léphet fel akkor is, ha olyannak ismerjük magunkat, aki többnyire eleve eszköztelen, ha nehéz élethelyzetbe kerül.

A szorongásunk veszély-, védtelenség- és kiszolgáltatottság – vagy akár pánik – érzéssel társulhat. Mindezek **természetesek a mentálisan teljesen egészséges embereknél is**, ám csak addig, amíg ezek az érzések nem hatalmasodnak el rajtunk túlságosan.

**Azt kell tehát megelőznünk, hogy a szorongás vagy pánik-érzés túlságosan eluralkodjon rajtunk.**

A **pánik érzésnek** az a formája, amit már **pánikbetegségnek** nevezünk, rohamokban ránk törő szorongás, ami sajátos fizikai és pszichés kísérőjelenségekkel társul: pl. légszomj, kapkodó légzés, szapora szívverés, mellkasi fájdalom, remegés, zsibbadás, halálfélelem stb. Elképzelhető, hogy azoknál az embereknél, akik átéltek már máskor is pánikrohamot, a vírusfertőzés miatti szorongás is kivált ilyen tüneteket. Ha már korábban is voltak pánik-élményeik, remélhetően már voltak vele szakembernél (orvosnál, pszichiáternél, pszichológusnál), és kaptak tanácsokat vagy akár gyógyszert a pánikroham oldására. Ha ilyen tüneteket észlel valaki, akkor telefonon keresse meg a fenti szakemberek valamelyikét.

A **pánik-jelenség** (ami szerencsére nem betegség) megjelenhet szorongással járó pánik-érzésként is, ami ugyancsak a veszély-érzetre és a tehetetlenség érzésre adott reakciója a szervezetnek. Erre az a jellemző, hogy az illető azonnal cselekedni akar, tenni valamit a baj elkerülése érdekében, de nem kellően átgondoltan, hanem a „többséget” követve. Ilyen jelenség például, amikor az emberek megrohmozzák az üzleteket és szinte mindent fölvásárolnak, amiről azt gondolják, hogy hasznos, ha ezekből óriási tartalékaik lesznek otthon.

Meg kell jegyezni, hogy az effajta pánik-reakciók megjelenését el lehetne kerülni, ha egyértelműek lennének a központi vészhelyzeti rendelkezések, és meggyőző lenne az erre vonatkozó központi állami tájékoztatás. Ha az emberek bízhatnának abban, hogy államilag támogatni és garantálni fogják az élelmiszer-, gyógyszer- és egyéb létfontosságú termékekből a folyamatos ellátást, és hogy ezekhez mindenki hozzájut. Ebben akkor lehetne bízni, ha a pontosan kidolgozott, konkrét akcióterveket is megismerhetnék az emberek.

**Honnan vesszük észre, hogy a szorongásunk, pánik-érzésünk már túlmegegy a természetes, átmeneti vészjelzés-reakción?**

Abból, hogy már teljesen a koronavírus tölti ki a gondolatainkat, annyira csak ezzel foglalkozunk, hogy már akadályoz a napi teendőink ellátásában, sőt, a kapcsolatainkat is megzavarja. Vagy annyira erősek a testi tüneteink, hogy azok már szakemberért kiáltanak.

Ezt lehet, hogy nem mi magunk vesszük észre, hanem a környezetünknek tűnik fel. Ha valakinél ilyen érzékelünk, akkor figyelmeztessük, és segítsünk a gondolatait és érzéseit közösen mérlegelni, és ha szükséges, szakember segítségét kérni.

**3. Mit tehetünk a túlzott szorongás megelőzése, vagy csökkentése érdekében?**

Mivel két tényező generálja a szorongást: 1. a veszélyforrás sok szempontból ismeretlen 2. nincsenek az ilyen jellegű veszély kezelésére eszközeink, ezért mindkét tényező esetében javítani kell a hatékonyságunkat.

### **1. Amennyire csak lehet, meg kell ismernünk a vírust és a hatásait**

**A koronavírusról sok mindent nem tudunk még**, de már vannak róla pontos és hiteles információk is. A támadó vírus leíró szintű jellemzőit, és az emberi szervezetre gyakorolt hatásait a tudósok már elég pontosan leírták, (Lásd pl. <https://www.youtube.com/watch?v=j0RijCfdlGE&t=17s>, <https://www.youtube.com/watch?v=fBVoXWOPYCc&t=15s>) és egész tudós-hadsereg dolgozik azon, hogy a vírus elleni védekezésre is megoldást találjanak.

Jelenleg még csak azt tudjuk, hogy *célzott, speciális gyógyszereink egyelőre nincsenek* sem a vírus hatásainak megelőzésére, sem a vírus általi megbetegedés gyógyítására.

**Ám már a meglévő információk is esélyt adnak arra, hogy ne legyünk teljesen kiszolgáltatottak, és amennyire csak lehet, a kezünkbe tudjuk venni a helyzet irányítását!**

Tudjuk, hogy a vírus cseppfertőzéssel terjed, és tudjuk, hogy kikre a legveszélyesebb. Ez a két tény már eszközöket adhat a kezünkbe a védekezéshez.

### **2. A rendelkezésre álló információk alapján számba tudjuk venni, hogy milyen eszközeink vannak a védekezésre.** Ezekről a hivatalos tájékoztatásért felelős média-felületeken is kaphatunk információkat, de a legfontosabbakat itt is felsoroljuk

- Kerülnünk kell a szoros érintkezést (ölelést, puszit, kézfogást, tömegközlekedést és zsúfolt helyeket: üzletet, rendezvényeket, stb.). Ha elkerülhetetlen, hogy emberek közé menjünk, igyekezzünk egy-két méter távolságot tartani egymástól.
- Lehetőleg ne nyúljunk szabad kézzel olyan tárgyakhoz, amit mások is használnak (pl. villamos kapaszkodó, lift nyomógomb, épületekben a bejárat kapu kilincse, stb.)
- Mossunk sűrűn és alaposan kezet! Ne nyúljunk szennyezett kézzel a szánkhoz, orrunkhoz, szemünkhöz!
- Ahol mód van rá, fertőtlenítsük a vírus megtelepedésére alkalmas felületeket. (pl. a saját, utcán viselt ruházatunkat; az üzletekben a bevásárlókosarakat, a tömegközlekedésben a járművek belső terét ; a vendéglátóhelyeken a bútorokat, kilincseket, stb.)
- Mivel különösen az idős és a beteg (legyengült immunrendszerű) embereknél jár súlyos szövődeményekkel a koronavírus fertőzés, őket próbáljuk rávenni, hogy ne menjenek közösségbe: azaz olyan helyekre, ahol sok ember van együtt. Az egészséges fiatalok segítsenek nekik a bevásárlásban, vagy egyéb ügyeik intézésében. Szerencsére egyre több civil kezdeményezés van arra, hogyan lehet őket megkímélni, nekik segíteni. Másoknak segíteni azonban olyan módon kell, hogy a segítők eközben a saját egészségük védelmét is tartsák szem előtt!

- Az oktatásban és számos intézmény munkájában megoldás lehet a táv-kapcsolat. Az iskolák, egyetemek most tökélyre fejleszthetik a távoktatás különböző technikáit. Egyes cégeknél már korábban is működött a „home-office” gyakorlata, azaz a munkavégzés otthonról, internetes kapcsolattal. Ezt ahol csak lehet, gyakoribbá kell tenni.

#### 4. **Hogyan lehet kezelni az otthoni bezártsággal járó feszültséget, frusztrációt? A „vesztegár” milyen pszichés folyamatokat indíthat be – főleg az egyedül élőknél?**

A jelenlegi rendelkezések értelmében sokan kényszerülnek arra, hogy otthon maradjanak.

- A bölcsődék, óvodák, iskolák, egyetemek bezárnak, és a kisebb gyermekek felügyeletét biztosító felnőttek sem tudnak bemenni a munkahelyükre.
- Számos munkahely (vendéglátás, kereskedelem, ügyfélszolgálatok, stb.), ahol sok ember szokott megfordulni, vagy ahol alkatrészhiány akadályozza a munkát, ugyancsak bezár. Jó esetben nem mondanak fel a dolgozóknak, csak fizetés nélküli szabadságra küldik őket.
- Az időseknek, betegeknek a fokozott veszélyeztetettség miatt nyomatékosan javasolt az otthon maradás
- A még tünetmentes, de diagnosztizáltan koronavírus fertőzőttel érintkezett személyek számára hatóságilag kötelező a vesztegár

#### **Az izoláltság általános hatásai**

**Az izoláció (a karantén) kényszerének vannak általános hatásai**, amelyek bárkinél megjelenhetnek, függetlenül attól, hogy milyen okból kell otthon maradniuk, azaz elszigetelődniük a szokványos társas érintkezéstől és szakítaniuk a szokásos tevékenységeikkel és a mobilitásukkal.

**Az izoláltság egyértelműen stressz-forrás és többfajta negatív érzelem kiváltója lehet.** Erre a stresszre jelentkezhet *frusztráltság, félelem, szorongás, düh, agresszió, vagy vissza-visszatérő negatív gondolatok, depresszió.*

**Az izolációnak azonban különböző hatásai lehetnek annak függvényében, hogy milyen okból kell valakinek karanténba vonulnia.** A fent leírt általános hatások is eltérő súlyúak lehetnek az egyéni helyzettől függően, de ezek mellé még felsorakozhatnak további tünetek

Ilyenek lehetnek a következők: *frusztráló unatkozás; irritáltság a tájékoztatás hiányosságai miatt; háztartási javakhoz, vagy különféle szolgáltatásokhoz hozzáférés problémái; az anyagi veszteségek gondjai, vagy a fertőzőség stigmájának terhe.*

#### **Hogyan lehet az izoláltságból fakadó gondokat, és negatív érzelmeket enyhíteni?**

- **Maradjunk aktívak az izolációban is! Tartsuk meg a korábbi rutinjainkat!**  
Lehetőleg ugyanúgy fix időben keljünk fel, mint amikor iskolába, munkába mentünk.

Tartsuk be a megszokott étkezési, tisztálkodási, pihenési időpontokat!

**Tervezzük meg a napirendünket:** jelöljük ki előre a napi teendőinket! Szervezzük meg a bevásárlást, és általában az önellátást.

A saját otthonában mindenkinek vannak restanciái. Alaposabb rendrakás; a meghibásodott tárgyak megjavítása; vagy éppen egy Húsvét előtti nagytakarítás mindenütt elkel. Akinek kertje, vagy állatai vannak, ott eleve bőven van tennivaló. Ha mód van rá, hogy a szabadban is töltsünk legalább fél órát, tegyünk legalább egy sétát, vagy mozogjunk, sportoljunk valamennyit! Ezt tehetjük barátokkal együtt is, de ilyenkor egymással fizikailag ne érintkezzünk. tartsunk legalább 1-2 méter távolságot egymástól.

**Leginkább az segít** abban, hogy ne unatkozzunk, ne legyünk frusztráltak és idegesek, **ha a tevékenységeinket megtervezzük** (családban élve *közösen*), **és strukturáljuk az időnket.**

- **Akiknek a munkahelyük „home-office” munkát engedélyez,** azoknak adottak a feladataik, de a lazább otthoni környezetben ezekkel is el lehet csúszni. Ezért a munkáltatónak és a munkavállalónak célszerű egy közös távmunkarendet meghatározni.

- **Az otthon, távoktatásban tanuló diákok esetében különösen fontos az iskolában megszokott napirend követése otthon is.** Persze kisebb engedményeket tehetünk: pl. alhatnak a gyerekek kicsit tovább, hiszen időt nyertek azzal, hogy nem kell az iskolába utazni; az étkezések, a pihenő szünetek jobban igazodhatnak a személyes szükségletekhez, stb.

**Ám a tevékenységek rendjét mindezen engedmények mellett is ki kell alakítani!**

Pl. fix időben keljenek fel, akkor is, ha ez egy kicsit későbbi időpont, és előre eltervezett rendben lássanak hozzá az iskolából kiküldött feladataik ellátásához!

A felsőoktatásban távoktatásban tanulók esetében is nagyon hasznos a tervezés és az eredményes teljesítéshez optimális rutinok kialakítása.

- **Akik kórházi karanténba kerülnek,** azok is igyekezzenek értelmes programokkal teli napirendet kialakítani maguknak, Akik online is tudnak dolgozni vagy tanulni, ezt a kórházból is megtehetik. Emellett ők is, és a többiek is nézhetnek TV-t, vagy internetes anyagokat; olvashatnak; vezethetnek naplót; beszélgethetnek online a családtagokkal, ismerősökkel; foglalkozhatnak valamilyen hobbijukkal: rajzolással, egyszerűbb kézművességgel, amelyek megoldhatók kórházi körülmények között is – **de ezekre a tevékenységekre is alakítsanak ki valamilyen napi rutint!**  
**És mindenképpen próbáljanak együttműködni a kórházi személyzettel!** Rajtuk van most a legnagyobb teher. Tegyük érte, hogy jó hangulat uralkodjon a kórházban is! Amennyire csak lehet, keressük a helyzet derűs oldalát, és merjük megélni a helyzet időnkénti humorát is!

- **Tartsuk fenn a kapcsolatainkat a szeretteinkkel, barátainkkal, ismerőseinkkel!** Használjuk a személyes érintkezés helyett a telefont, mobilt, skype-ot, stb. erre a célra. Főleg azokat keressük, akikről tudjuk, hogy egyedül élnek.

Az egyedül élők pedig ne csak várják a megkeresést, hanem maguk is kezdeményezzék a kapcsolatfelvételt!

- **Tudatosítsuk magunkban és másokban is, hogy a karantén elfogadásával és szabályainak betartásával jót teszünk önmagunknak, de egyúttal másoknak is!** Csökkentjük vele a fertőzés veszélyét, vigyázunk egymásra. Hálát érezhetünk azok iránt, akik az önkéntes vagy előírt karantén betartásával felelősséget vállalnak a közösségünkért!

Ha a saját eszközeinkkel segíteni tudjuk ebben az időszakban azok életét, akik erősen veszélyeztetettek (idősek, betegek), az különleges közösségi tett. Már eddig is számos kiváló civil kezdeményezést látunk erre. (Segíteni a bevásárlásban, ügyek intézésében; segíteni akár idegen gyermekeknek az online tanulásban; számítógéppel, mobil telefontal ellátni a rászorulókat, stb.) Ilyenkor azonban ne feledjük: senki sem védetlen! A fiatal, erős immunrendszerű emberek is megfertőződhetnek a vírussal, és éppen a segítség során adhatják azt tovább, még ha ők maguk tünetmentesek is maradnak. **A segítséget vállalóknak fokozottan be kell tartaniuk az óvintézkedéseket, a higiénés szabályokat!**

- Bármennyire nehéz és szokatlan a mostani időszak, **ne felejtsünk el örülni annak, aminek örülni lehet, és ne veszítsük el a humorérzékünket!** Szerencsére vannak kiváló humoristáink, akikre ebben számíthatunk (Lásd pl.

<https://www.youtube.com/watch?v=nHlVrXVBQJA>)

- Lesznek olyanok, akik ebben a feszültségkeltő helyzetben az alkoholtól, gyógyszerektől vagy addiktív drogoktól várnak enyhülést. Minden eddigi szakmai tapasztalat azt bizonyította, hogy ezek nem adnak tartós megoldást, sőt, egy idő után a kezdeti állapothoz képest rosszabb állapotba fognak kerülni, akik ezekhez a szerekhez fordulnak. Ráadásul a környezetükbe tartozó személyek pszichés állapotán is csak rontanak ezzel a megoldással.

## 5. *Mit tehetünk a depresszió ellen? Dolgozzunk, vagy inkább pihenjünk többet?*

Ahogy már ezzel foglalkoztunk: **legfontosabb az értelmes napi rutin kialakítása.** Pici napi feladatok/célok kitűzése, és azok teljesítése.

Találjunk értelmes elfoglaltságokat, amibe a munka, bizonyos hobby-tevékenységek, a kapcsolatok telefonos, internetes fenntartása mellett a pihenés is beletartozik. A pihenésnek persze rengeteg formája van. Sokan akár arra használhatják ezt a karantén-időszakot, hogy végre jól kialudhassák magukat. A szokásosnál több alvás azonban csak addig hasznos, amíg a szervezetünk kicsit regenerálódik. Nem éri meg átmenni a parttalan lustálkodásba. Ez egy ponton túl újra depressziót generálhat.

Az antidepresszánsok, nyugtatók szedése inkább árt, mint használ, amennyiben valakinél a depresszív állapot általában nem jellemző, csak ez a mostani helyzet generálta.

Akiket depresszióval már kezeltek korábban, ők a kezelőorvosukkal egyeztessenek a gyógyszereszedésről.

## 6. *Hogyan terheli meg az ilyen helyzet az emberi kapcsolatokat?*

- **Mivel felborul a megszokott életrend** – ami önmagában is frusztráló – **ez fokozott alkalmazkodást igényel mindenki részéről**. Nem elég csak a saját programjainkat, tevékenységi formáinkat átalakítani, hanem mások éppen formálódó új életformájához is igazodnunk kell. Itt az egyetlen esély arra, hogy nem fokozzuk egymás nehézségeit, ha kellő empátiával tekintünk a társaink nehézségeire, ha igyekszünk a felmerülő konfliktusokat közösen elsimítani, és tudatosítjuk magunkban, hogy másoknak legalább annyira nehéz ez az új helyzet, mint nekünk.
- Jól ismert tény, hogy **a hosszan tartó – ráadásul kényszerű – összezártság komoly stressz-forrás**. (Gondoljunk csak arra, hogy egy négy-napos ünnep – legyen az akár a Karácsony, a „szeretet ünnepe” – hányszor torkollik veszekedésekbe, mennyi feszültséggel lehet terhes...) Mi menthet meg a feszültség eszkalálódásától? Először is, ha tudatosítjuk, és egymásnak kimondjuk, hogy az összezártság nem feltétlenül „öröm”. Éppen ezért célszerű közös tervet készíteni a napi teendőkre, amiben szerepeljen, hogy kinek mikor és hogyan kell kivennie a részét a közös feladatokból, de mindenki számára biztosítva van a „saját idő” ami a saját feladatokra, de a személyes pihenésre, félrevonulásra is lehetőséget ad. Mindezek mellett ne hagyjuk ki a tervből a közös szórakozást, közös játékot se!
- Ami a jelen helyzetben különösen megterhelheti a kapcsolatokat, az a több munkakörben is jelentkező **egzisztenciális (megélhetési) fenyegetettség**. Itt az érintett egyének csak annyit tehetnek, hogy maguk is keresik azokat a fórumokat, ahol felléphetnek a saját érdekeik védelmében – a családtagjaiknak, barátaiknak, munkatársaiknak ebben kell egymást segíteniük. Igazi megoldást azonban a központi döntéshozóknak kell keresniük erre a problémára.

## 7. *Mit érdemes elmondani a kisgyerekeknek (mondjuk 5-10 éves korosztálynak) a koronavírussal kapcsolatban, és hogyan lehet oldani az ő félelmeiket?*

- A gyermekeknek – bármely életkorban – el lehet mondani az ismert tényeket magáról a vírusról is és a védekezési megoldásokról, szabályokról is, természetesen az ő megértési szintjükhöz igazítva. Akkor kell velük erről beszélni, ha ők kérdeznak.
- A gyermekek különösen fogékonyak azoknak a praktikus eljárásoknak az elsajátítására, amelyek a védekezést segíthetik. Ha velük együtt végezzük a kézmosást, ha példát mutatunk abban, hogyan védekezzünk a cseppfertőzés ellen (testi érintkezés kerülése, köhögés, tüsszentés, szabályai, potenciálisan fertőzött felületek érintése csak



zsebkendőn, ruhán keresztül, stb.), ezeket a megoldásokat hamar megtanulják, sőt bennünket is figyelmeztetnek.

- A gyermekeknek azzal segítünk legjobban, ha mi magunk jó példát mutatunk. Ha betartjuk az előírásokat, ha nem a koronavírus a családban a legfőbb beszédtema, és ha a család ügyesen alkalmazkodik ehhez az új helyzethez.
- A félelmeiket, szorongásukat azzal oldjuk leginkább, ha egyértelműen érzékelhetik a törődésünket, szeretetünket irántuk. Ezt puszi helyett öleléssel, közös játékokkal és sok egyéb gesztussal is kifejezhetjük.

#### **8. *Mi javasolható azok számára, akik ténylegesen is elkapják a koronavírust, ők hogyan küzdjenek meg ezzel a helyzettel?***

Az a legfontosabb, hogy az érintettek tegyenek meg mindent a gyógyulás érdekében! Kérjenek pontos diagnózist, majd tartsák be fegyelmezetten az orvosi utasításokat! A kórházból online tartsanak kapcsolatot a szeretteikkel! A gyógyulás időt türelmesen tartsák be!

#### **9. *Mi javasolható azoknak, akik megbetegedett szeretteikért aggódnak?***

Legyenek velük rendszeres online kapcsolatban. Kövessék az állapotuk változását a saját beszámolóikból is és a kezelő orvos beszámolóiból is. Ha szükségük van bármire, amit a család tud biztosítani, azt igyekezzenek megadni.

Semmiképpen ne úgy kezeljék a megbetegedést, mint „halálos kórt”! Tudjuk, hogy a nagy többség felgyógyul ebből a vírusfertőzésből is. Engedjük meg magunknak a reményt, és optimizmust, és ezt plántáljuk át a megbetegedett hozzátartozónkba is!

#### **10. *Mi javasolható azoknak, akik a betegség következtében veszítik el egy hozzátartozójukat?***

Az életben számos váratlan helyzet lehet, ami miatt elveszítünk valakit, aki közel áll hozzánk. Ennek a fájdalmát hosszú időbe telik feldolgoznunk, bármi volt is az ok. A gyászban fogadjuk el a barátaink támogatását, együttérzését, és ha elviselhetetlennek érezzük a veszteség miatti szenvedést, ne habozzunk szakemberhez fordulni segítségért.

#### **11. *Miután most nehéz volna személyesen terápiába eljárni, mennyire elterjedt a hazai szakemberek között a Skype-os vagy videóchates terápia?***

Ez a kérdés elsősorban azokat érinti, akik már jártak/járnak terápiába. Elsősorban a terapeutákkal érdemes arról megállapodni, hogy a személyes találkozások helyett milyen formában kaphatnak a továbbiakban segítséget.

Az online terápiákat már Magyarországon is elég sokan alkalmazzák. Van arra esély, hogy akár a saját terapeutájukkal is átválthatnak erre a formára.

## **12. Relaxációs gyakorlatok felnőttek és gyermekek számára**

### **FELNŐTTEKNEK:**

1. Lélegezz be lassan (egyezeregy, egyezerkettő, egyezerhárom...) orron keresztül, és töltsd föl a tüdődöt kellemesen, egészen a gyomorig.
2. Csendesen, lágyan mondd magadban, „A testem megtelik nyugalommal”  
Lélegezz ki lassan (egyezeregy, egyezerkettő, egyezerhárom ) és ürítsd ki a tüdődöt kellemesen, egészen a hasüregig.
3. Halkan, lágyan mondd magadban: „A testem kiengedi a feszültséget”.
4. Ismételd meg ötször, lassan és kényelmesen.
5. Csináld annyiszor egy nap, ahányszor szükséges.

### **GYERMEKEKNEK:**

Vezesd végig a gyermeket a légző-gyakorlaton:

1. Gyakoroljuk a légzést most egy kicsit máshogy, ami segít megnyugtatni a testünket.
2. Tedd az egyik kezéd a gyomrodra, így.. (mutasd be)
3. Rendben, most belélegzünk az orrunkon keresztül. Amikor belélegzünk, rengeteg levegővel töltődünk fel, és a gyomrunk ki fog domborodni, így..(mutasd)
4. Azután kilélegzünk. Amikor kilélegzünk, a gyomrunk besüpped, és beszívódik, így...(mutasd be)
5. Most nagyon lassan belélegzünk, amíg háromig számolok. Szintén háromig számolok, mialatt nagyon lassan kilélegzünk.
6. Próbáljuk együtt! Ügyesek vagytok!

Csináld belőle játékot:

- Fújjatok buborékokat buborékfújóval.
- Fújjatok buborékokat rágógumiból.
- Fújjatok krepp papírt, vagy vatta labdát az asztalon keresztül.
- Mondj egy mesét, amiben egy gyerek segít megjeleníteni egy mély-légzést végző szereplőt.

A Tájékoztatót összeállította  
Dr.V. Komlósi Annamária  
A Magyar Pszichológiai Társaság  
Katasztrófapszichológiai Szekciójának elnöke