



TANÁCSOK A SZÜLŐK TESTI-LELKI EGÉSZSÉGÉNEK MEGŐRZÉSÉHEZ

A koronavírus miatt kialakult helyzet a legtöbb ember számára sok szorongással, aggodalommal jár. Váratlanul megváltozott az életünk, a munkánk, a szülők otthon tanítják a gyermekeiket. Az eddig bejáratott működésmódok, rutinok most nem alkalmazhatóak, és ennek a nehezen kezelhető helyzetnek a kézben tartására még nincsenek stratégiáink. Ez egyfajta krízisállapotot hozhat létre, felborulhat a napi ritmus, megnövekedhet az alkoholfogyasztás, az étvágy, hangulati és szorongásos tünetek jelentkezhetnek.

Szülőként fontos, hogy ne csak arra fordítsuk erőforrásainkat, hogy gyermekünket és munkánkat ellássuk, hanem emellett megőrizzük saját testi-lelki egyensúlyunkat. Ehhez készített ajánlásunkban szem előtt tartottuk a WHO és az Magyar Pszichológiai Társaság koronavírus idejére tett javaslatait is.

NAPIREND, ALAPSZÜKSÉGLETEKRŐL VALÓ GONDOSKODÁS

- Alakítsunk ki minden héten egy **hétköznapokra** és egy **hétféjére** vonatkozó **napirendet**, amihez megpróbáljuk tartani magunkat.
- Amennyiben tudunk távmunkában dolgozni, fontos a **távmunkarend** kialakítása is. Ezt egyeztessük családtagjainkkal, gyermekeinkkel is!
- Próbáljuk elválasztani a **munka** és a **szórakozás helyét** a hetirendben.
- Mivel idővel változhatnak feladataink, igényeink, szükségleteink, minden vasárnap gondoljuk újra, tervezzük meg, a családtagokkal közösen, a **következő hét hetirendjét**, tűzzünk ki minden napra **teljesítendő célokat!**
- **Alvás:** feküdjünk le meghatározott időben, ne maradjunk fenn késő éjjelig. Keljünk fel reggel, ne aludjunk át a délelőttöt. Kerüljük a napközbeni szunyókálásokat!
- **Táplálkozás:** étkezzünk rendszeresen, törekedjünk az egészséges ételek fogyasztására, kerüljük a főétkezések közötti nassolásokat.
- **Folyadékfogyasztás:** igyunk elég folyadékot, kerüljük az alkoholfogyasztást. Ebben a stresszteli időszakban könnyebben alakulnak ki függőségek, szenvedélybetegségek.
- Otthoni környezetben is figyeljünk oda, hogy **ne hanyagoljuk el külsőnket**, maradjunk ápoltak, reggelenként öltözzünk fel, ne töltsük pizsamában a napot. Rendezett külsővel jobban fogjuk érezni magunkat a bőrünkben.
- **Fizikai környezetünkre** is figyeljünk oda, ne éljünk káoszban, rendszeresen rakjunk rendet, takarítsunk! A rendezett fizikai környezet is jótékonyan hat hangulatunkra.

TEVÉKENYSÉGEK

- **Aktivitás:** otthoni környezetben is maradjunk aktívak! Javítja a hangulatot, illetve elterelheti a szorongáskeltő gondolatokról a figyelmet, ha a napunkban csökken az „üres idő”.
- **Hangulatjavító tevékenységek:** írjuk össze az otthon végezhető, örömet okozó tevékenységeket, és illesszünk be a napirendünkbe minden nap legalább egyet a listából.
- A **kulturális programokról** sem kell karantén idején lemondanunk, online felületeken több színházi előadás, koncert, film megnézhető.

- Készítsünk listát azokról a **teendőkről**, amik a **hétköznapi rutinba kevésbé férnek bele**, például csekkek szétválogatása, fotók beragasztása, képek felszögélése, otthonunk csinosítása, kinőtt ruhák kiválogatása. A napirendbe minden nap illesszünk egy tevékenységet a listából.
- **Mozogjunk**: sportoljunk otthon is rendszeresen, legalább napi 20 percet! Számos online edzés az interneten elérhető.

CSALÁDI MEGBESZÉLÉS

- Minden családtag testi-lelki jólléte fontos, ezért szükséges **összehangolni a feladatokat**, örömet okozó tevékenységeket, megosztani a házimunkát, gyerekeket is bevonva. Ehhez segíthet, ha vasárnaponként közösen kidolgozzuk, táblázatba foglaljuk a következő hét hetirendjét. Ez fontos ahhoz, hogy biztosítani tudjuk egymás számára a szükséges teret és időt a feladatok, tevékenységek elvégzésére.

MARADJUNK KAPCSOLATBAN

- Karantén esetén is **maradjunk kapcsolatban** szeretteinkkel. A telefonos, online kapcsolattartás is megerősítő értékű, és hozzájárul testi-lelki jóllétünkhöz.
- Barátainkkal tarthatunk **online összejöveteleket** (Skype, Messenger, Zoom), ami természetesen nem helyettesíti a tényleges találkozást, azonban megteremthetjük a feltételeit annak, hogy ebben a nehéz helyzetben is kapcsolatban maradjunk.
- A kapcsolattartás **társas támaszt** is jelent, megoszthatjuk egymással érzéseinket, aggodalmainkat.

MÉDIA

- Maximum **egyszer-kétszer olvassunk híreket** a nap meghatározott időszakában, maximum fél órát, kizárólag hiteles forrásokból (pl. <https://koronavirus.gov.hu>). Amennyiben a hírek követésével ennél többet foglalkozunk, az jelentősen fokozhatja a stresszt.
- **Ne töltsünk sok időt a szociális média felületein**, ahol szintén eláraszthatnak bennünket a szorongáskeltő, koronavírussal kapcsolatos hírek, kommentek.

SZORONGÁS

- **Természetes**, hogy ebben a helyzetben **aggodalmaink felerősödnek**, megjelenhet a halálfélelem, túl nagy jelentőséget tulajdoníthatunk egy banális betegség legkisebb tüneteinek is.
- Ne legyünk szigorúak magunkkal, lesznek napok, amikor könnyebben tudjuk teljesíteni az adott nap feladatait, és lesz nap, amikor nehezebben. Mivel most kell kialakítani az új szokásokat, az természetes, ha nem megy tökéletesen. Legyünk türelmesek magunkkal és családtagjainkkal. Ne várjuk el, hogy bármelyikünk tökéletes szülőként, házastársként, munkatársként, gyerekként tud működni ebben a nehéz helyzetben.
- A kontrollálhatatlannak tűnő helyzetben **nézzük meg**, mik azok a tényezők, **amiket kézben tudunk tartani**, amikért felelősséget tudunk vállalni. Ilyen lehet például, hogy úgy döntünk, hogy otthon maradunk, vagy ha mindenképpen szükséges emberek közé mennünk, akkor tartjuk a két méter távolságot, egymás üdvözlésekor kerüljük a kézfogást, ölelést, pusztit. Ne nyúljunk szennyezett kézzel a szánkhoz, orrunkhoz, szemünkhöz, mossunk gyakran kezet. Gondoskodjunk magunkról és családtagjainkról (akár az online felületen is), éljünk egészségesen, mozogjunk rendszeresen. Bármennyire nehéz a bezártság, gondoljunk arra, hogy azzal, hogy **otthon maradunk**, nem csak magunkkal, hanem másokkal is jót teszünk, **vigyázunk egymásra**.
- Szorongáscsökkentő, relaxációs módszereket már online felületeken keresztül is elsajátíthatunk.
- A feszültség csökkentésében segíthet, ha rendszeresen **felhívjuk barátainkat**, szeretteinket.

A NEHÉZ HELYZET POZITÍV HOZADÉKAI

- Bármennyire nehéz ez a helyzet, vannak előnyei is, hiszen **többet lehetünk szeretteinkkel**, és a társadalmi összetartozás érzése is erősödhet. Gondoljunk arra, hogy ez egy átmeneti időszak, ami, ha véget ér, sokkal jobban fogjuk tudni értékelni korábbi életünk tevékenységeit, az egészségünket, emberi kapcsolatainkat, munkánkat.

Előfordulhat azonban az is, hogy Ön azt érzi, hogy kezelhetetlenné válik a helyzet okozta szorongás. Ebben az esetben kérjük, keresse bizalommal **szakember segítségét**.

Kérjük, kísérjék figyelemmel **honlapunkat** (www.vadaskert.hu) és **Facebook oldalunkat**, (Vadaskert Alapítvány) ahol tájékoztatjuk Önöket minden újabb ellátási lehetőségről.

Vadaskert Alapítvány

Vadaskert Kórház és Szakambulancia

AKUT SEGÍTSÉG, ÖNKÉNTESK

- <http://pszi.hu/> - Pro bono - Önkéntes pszichológiai segítők a koronavírus COVID-19 járvány kapcsán
- <https://segitohalo.hu/temak-lista/covid19/> - Önkéntes pszichológiai segítők
- 116-111 - Kék Vonal ingyenes és anonim lelkisegély-vonala gyermekek és 24 év alatti fiatalok számára
- 116-000 - Kék Vonal ingyenes és anonim lelkisegély-vonala szülők, hozzátartozók vagy szakemberek számára, ha egy gyermek érdekében szeretnének konzultálni
- 116-123 - Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálat, krízisben hívható ingyenes lelkisegély
- 13777; 06 80 200 866 - Délután Telefonos Lelkisegély Szolgálat 40 felettiek számára
- <https://www.reikonpszichologia.hu/koronavirus-jarvany-alatti-projektek>