

Препоръки за възрастни по време на Covid-19 карантина

или как да стоим на 3 санитарни метра от депресията

(изготвени за Дружество на психолозите в България от Десислава Божкова, психолог рег. № BG RP 1252)

Това, което сте изпитали през последните седмици и дни (страх, паника, ужас, чувство на безвъзвратна загуба, несигурност, тревожност, отчаяние, желание да направите „сделка“ с Бог или друга висша сила, внезапно обзело ви чувство на необясним оптимизъм, желание да се затрупате с работа и да не обръщате внимание на случващото се, пълно отрицание на опасността, рисковани действия, нехарактерни за вашето поведение, мисли за конспиративни теории, крайно чувство на страх и безпомощност... са нормални чувства, които в момента в по-голяма или по-малка степен изпитват всички. Това са чувства, съпътстващи ни след тежка и внезапна загуба и последвалата я скръб.

Пандемията Covid-19 предизвика криза във всички нива на живот и внезапна, тотална промяна на ежедневието. Тези чувства няма да продължат завинаги, както всичко има начало и край. Ще се появяват от време на време с различен интензитет. Постепенно ще отслабнат и вие ще се върнете към достатъчно нормален начин на живот.

По време на криза – след шока, паниката, отричането и мерките за защита на живота и здравето, които в крайна сметка сте предприели за вас и семейството ви, следосигуряване на базовите потребности (подслон, храна, достатъчно сигурна и защитена среда) идва моментът да ПРИЕМЕМ ситуацията и фактът, че нямаме власт над нея, освен чрез косвени действия. А именно: да приемем онова, което сме загубили, бързо да анализираме това, с което разполагаме и веднага да го преобразуваме в ресурс услуга напо-бързата адаптация.

Тревожността може да бъде управлявана! Потърсете легитимни източници и подробни препоръки за справяне с тревожността и управлението ѝ. Накратко какво можете да направите:

- Сведете до минимум източниците на тревожност – не се налага да ги търсите, защото сега са ясни – информацията за или липсата на такава за Covid-19. Ползвайте само сигурни източници на информация!
- Дайте време и пространство за изява на тревожността (например от 16.15ч до 16,55 ч. През останалото време ги поставете във „виртуален“ сейф „Worrybox“ – кутия за съхранение на тревогите. Може тази кутия да бъде и реална, в която да пишете на листчета тревогите и страховете и веднъж седмично да ги изхвърляте (може и без да ги четете). Има и приложения и за телефон.
- Върнете си контрола. Преминете от състояние „не мога да контролирам това“ към „мога да контролирам друго“ - работата си, домакинството, свободното си време, обучението на децата, друго.
- Поставяйте си кратки, дневни цели, които да отчетете в края на деня
- Използвайте спорт, йога, танци, музика, изкуство, всичко, което ви релаксира и държи или ви връща във форма
- Избягвайте (зло) употреба на алкохол и други стимулиращи вещества. Те само ще засилят тревожността ви
- Погледнете парадоксално на ситуацията и вижте дали тя не ви дава нова възможност. Бъдете смели и креативни.
- след като сте в достатъчно добра форма, за да продължите адаптацията към новата ситуация, прочетете и обмислете идеите по-долу и открийте и ваши такива.

Вие сте в къщи, ограничени от пространството и задължителното присъствие на другите членове на семейството. Или сте напълно сам. Проявете креативност! Влезте в новия ритъм на живот като използвате за модел стария. Ако сте сам, вие вече знаете как да живеете самостоятелно. В никой случай не позволявайте на социалната изолация да ви изолира емоционално. Сигурно сте забелязали, че именно поради социалната изолация по един или друг начин се чувствате по-близки с близките си, с професионалната общност, с всички хора по света, които съпреживяват заедност и еднаквост.

Препоръки:

0. Веднага махнете пижамата, анцуга или домашната дреха и пантофи! Пижама се облича и не се съблича само когато сме лежащо болни. Ако две седмиците лежите по пижама, гледате филми, похапвате и попийвате, забравяте да спазвате лична хигиена, започнете да имате смущения в съня, наблюдавате у себе си или околните повишена раздразнителност, налягат ви мисли за безсмислие... Внимание! вие сте доближили на по-малко от 3 санитарни метра до депресията. Вземете мерки като първо свалите пижамата!

1. Винаги се информирайте от сигурен източник – легитимна медия, СЗО, професионална общност. Сведете информирането ви и четенето на новини за Covid-19 най-много до два пъти дневно. Най-добре един път или по-малко, особено, ако спазвате карантина и оценявате тревожността си като висока. Един от най-усилващите фактори на вашата тревожност са именно новини с неясен произход и апокалиптични предсказания. Търсачките които използвате приоритетно ще ви предлагат „подобни“ статии и вие можете да попаднете във водовъртежа на недостатъчно верни и комерсиални новини.

* най-първото значение на думата **криза** е „**възможност, взимане на решение, аз решавам**“

** *Апокалипсис* означава откровение, смъкване на завеса, а не края на света

2. Определете в къщи кой за какво ще отговаря. Определете правила и ги спазвайте. Оставането под карантина за по-дълго време ще доведе до смесване на граници – лични, професионални, тясно-семейни, широко-фамилни, пространствени в чисто битов контекст. Правилата и границите ще ви помогнат да се запазите достатъчно стабилни. Осигурете за всеки един от домакинството лично пространство, към което да се подхожда с уважение и респект. То, разбира се може да бъде и помещение, в което всеки да има право на „ъпдейт“ и „рестарт“, но може да бъде и виртуално – любимо предаване, гледане записи на мачове, видео игра, гледане на кулинарни предавания или просто „блеене в една точка“. Имайте респект и уважение един към друг и пространствата, които споделяте.

3. Осигурете спокойствие и работно място за онези от семейството, които работят в така наречения „хоум-офис“. Онези от вас, които нямат възможност да ползват самостоятелно помещение, нека обособят „работно място“ дори

това да са два стола – един за бюро, друг за стола ви. Определете си „работно време“ – ясно е, че няма да са 8,5 часа, но не бива и да работите повече от здравословното. „Отивайте“ на работа с дрехи за навън – изпрани и изгладени, с обувки и всичко, което правите, когато отивате на работа – тоалет, грим, прическа, бръснене, епилация, парфюм. Направете табела от типа „не безпокой“ или „работно време“, която да „закачвате“ на вратата на хоум офиса. Не променяйте драстично хранителните си навици през работното ви време. Привлечете децата в изработването на табелата, така ще бъдат съпричастни, може би ще ви безпокоят по-малко и могат да направят своя табела за времето, когато ще се обучават онлайн или ще играят. Направете план с конкретни дейности и разписани часове, които да спазвате. Включително времето за отдих, спорт, лично време.

4. Когато се „върнете“ от работа, облечете домашните си дрехи и пантофи. Сега ще ви се наложи да общувате по-интензивно със семейството и децата. Заради по-краткия работен ден и спестеното време от пътуване до работното ви място ще се отвори свободно време, което ще се чудите с какво да запълните. Имайте предвид, че именно децата най-много страдат от ограничението да излизат навън и да общуват с деца. Сега вие ще трябва да бъдете техни другари в игрите. Спомнете си на какви игри сте играли като деца – ластик, топчета, дама, сляпа баба, топло-студено, асоциации, филми, настолни игри, карти, домашен театър, семейно четене на книги, конкурси за всичко, което се сетите, състезания и викторини, за да проверите детето какво е научило от онлайн уроците (не забравяйте да не сте винаги вие победителите), игра „ Мисли бързо“ с малка топка (може и чорап, свит на кюфте, както обикновено ги събуваме)...мислете креативно и споделяйте и разменяйте идеи с близките си. Отделете време и място за игра, дори това да означава преместване на някоя и друга мебел. Съобразете времето за игра да не е непосредствено преди лягане. Играта превъзбужда децата. Преди лягане по-добре четете книги и разказвайте истории. А защо не и семейни истории за знайни и незнайни баби и дядовци от фамилията.

5. Измислете и обменяйте с близки и приятели и други активности. Можете да играете и по „скайп“ с ваши приятелски семейства. Сега е времето да започнете или да се върнете към четенето на художествена литература. Ще се изненадате, че ние не откриваме топлата вода. И преди е имало

пандемии, но са се придвижвали по-бавно, както и информацията за тях. Сега е времето за ново хоби, за подреждане на сметките, снимките, файловете и онези тайни места, в които се събират копчета, листчета, визитки, стотинки и други безценни артефакти на битието. Сега е времето за осмисляне на вътре-то ви. „Ако не можеш да излезеш навън – влез вътре“ (в себе си). Ето сега всеки има уникалния шанс да направи „личностното си израстване“ безплатно с най-добрия психотерапевт и лечител – опита, който трупаме.

6. Оставете децата да измислят свои игри и вие им партнирайте с възможно най-малко ограничения от рода „внимавай да не счупиш“, „ще се изцапаш“, „не така, дай аз да ти покажа“. Оставете децата да творят. Помнете: Здравото дете играе. Играта сама по себе си терапевтира и лекува. Не се намесвайте в игрите на детето, освен ако няма риск за живота и здравето му или ако то не ви даде роля, която вие трябва да изпълнявате, както то ви предлага. Не опитвайте да разберете играта и да я осмислите от „правилния“ миоглед на възрастния, дори ако играта съдържа чупене на играчките, блъскане, наказване на играчки или друго. Приемете, че децата са по-умни от нас възрастните и нямат нужда да им се каже, че Червената шапчица не умира в корема на Кумчо Вълчо. Те знаят, че в приказката се говори за друго през метафори и символи, които вие сте забравили, но сте знаели като деца! Оставете ги да играят и само ги придружавайте. В никой случай не се правете на психотерапевти. Ако не можете да бъдете „правилни“ за децата участници в игрите им, бъдете безмълвни наблюдатели на театър, който не разбирате.

7. Правете гимнастика, „запишете се на курс по танци“, готварство, градинарство, курс за изучаване на език – използвайте всички ресурси на онлайн услугите. Сега те са безплатни. Скоро отново ще бъдат платени. Не отлагайте за утре. Карантината няма да свърши утре, нито другата седмица, но пък ще ни изненада като снега всяка година.

8. Направете романтична вечеря, дори това да означава, че през това време децата ще трябва да играят на „затворници“ в стаята на баба и дядо. Бъдете креативни, но пазете децата от злоупотреба. Не пренебрегвайте силата, която дава интимното общуване и поддържайте тялото, като му давате редовно дози щастие. То ще ви се отблагодари с по-добър имунитет.

9. За някои двойки карантината може да означава ренесанс в отношенията, събиране и екипност, споменът за други преживени трудности и кризи може да ги сплоти. Други ще бъдат изправени пред истината на кошмара да живееш с враг. За някои хора алтернативата да бъдат заразени с Covid-19 ще бъде по-скоро спасение. Насилието в някои семейства ще се засили. Ако се разпознавате тук, знайте, че не сте сами. Законите са на ваша страна. Потърсете помощ от специалисти и информирайте близките си. Специалистите (горещи телефонни линии, лекари, полиция, психолози, социални работници) работят и във време на извънредно положение

10. Онези от вас, които забелязват у децата си „странност“, „недостатъчна нормалност“ в поведение и облекло различни от вашите „образ и подобие“ или от тези на „обществото“, или казано с други думи, децата ви имат характеристики на ЛГБТ, сега е времето да им дадете пространство за контакт с групи за взаимопомощ, а вие да се информирате и да участвате в групи за родители. В никой случай не ги стигматизирайте, поправяйте, заплашвайте, шантажирайте, омаловажавайте или успокоявайте, че това е мода, която ще мине. Ако не ги приемате безусловно, за тях да бъдат затворени с вас ще бъде много по-непоносимо. В подобни ситуации се засилват **суицидните** мисли и тенденции. Не забравяйте, че трябва да останем здрави след Covid-19, но и нормални, по-малко депресирани и най-вече живи.

11. Осигурете учебно пространство и време на децата. Махнете им пижамите и ги обличайте като за училище, решете ги и ги поддържайте спретнати и чисти и ги насърчавайте да поддържат хигиената си. Дайте им пример и не очаквайте да ви послушат, ако казвате едно, а вършите друго. Образно казано - няма по-саботиращ и демагогски начин да възпитавате децата по примера да им четете лекции за „вредите от тютюнопушенето, докато вие пушите“.

12. Обяснете на децата, че сега това са новите правила и всички трябва да ги спазват. За по-малките деца обяснете какво означава думата „Трябва“ като използвате пример от техния опит: „не обичаш да си къпеш косата и плачеш, но я къпеш“, не обичаш да си миеш зъбите, но ги миеш, защото трябва“, „не обичаш леля докторка да ти взима кръв, но когато се налага издържаш“ и

всичко друго, което може да бъде категоричен пример. Дайте и ваши възрастни примери на „не искам, но трябва“. Така ще ви повярват.

13.Отделете време за смях и закачки. Сега има изобилие от вицове и за пандемията. Смейте се. Смяхът е здраве. Спомнете си за всички клишета устояли през вековете – „Светът е оцелял, защото се е смял“, „Това, което не ни убива ни прави по-силни“, „Мисля, следователно съществувам“, „За да постигна по-вярната версия на себе си, трябва да се откажа от досегашната представа за себе си“. Не пропускайте да си казвате, че се обичате и си благодарете. Не пропускайте да благодарите и на децата. Останете здрави и нормални. Дръжте депресията на 3 санитарни метра от себе си и близките ви. Заедно ще успеем!

Препоръки за родители

Как да говорим с детето за Covid-19, карантината и предстоящите месеци на кардинални промени във всички сфери на битието

!!! Ако не сте прочели препоръките за възрастни, върнете се и ги прочетете и обмислете. За да се погрижите за детето, вие трябва да сте в достатъчно стабилно състояние. Не случайно в самолетите задължават при авария първо родителят да сложи кислородната маска, а после да се обслужи детето!

***** Помнете: Детето, което играе, прави пакости и твори е здраво дете!**

1. Това е важен разговор. Бъдете информирани от сигурен източник за актуалната ситуация – СЗО, Легитимна медия, Професионална общност.

2. След като сте овладели вашата тревога и сте достатъчно спокойни, поговорете с децата. Вие трябва да сте контейнер за тяхната тревожност, а не обратното!

3. За да им обясните сериозността на ситуацията в никакъв случай не започвайте с това, че умират хора – това или ще ги изплаши или ще ги дистанцира от разговора и той ще бъде проведен само във вашата глава.

4. Разберете какво те знаят по темата и съобразно възрастта им надградете информацията. Обяснете на децата какво се случва по достъпен за тях начин. Например: „Сега има тежък, не много познат вирус и за да помогнем на чичо Доктор да лекува болните трябва да останем в къщи. Да си мием ръцете ... и всичко, което има като препоръка от СЗО го преведете на детски език и подкрепете с примери. Можете да им разкажете за червените и белите кръвни войничета в тялото, на които трябва всички да помогнем. Покажете им как да си мият ръцете - като Д-р Охболи или техният педиатър.

5. Бъдете сигурни, че децата разбират какво е вирус - ако са гледали рекламите за микроби и почистващите препарати за WC, които показват вечер, докато вечеряме или каквото имат като представи в главиците си вашите деца, го използвайте, за да сте сигурни, че ви разбират. Ако имате кодова дума (Джиш, Ауууу боли, или какъвто е вашият семеен фолклор) за топло, опасно място, контакт с електричество или друго опасно място, която да не е думата „**НЕ**“! с нея обяснете да не се пипат опасните места, ако се налага излизане от дома. Не разчитайте, че като сте го казали веднъж ще остане в ума на детето като новия закон. Спазвайте мярка. Не ги заливайте с прекомерна информация. Помнете – вие контейнер за тях, не обратното.

6. Следете поведението на детето. Някои деца ще имат интерес – ще ви задават въпроси и ще партнират в разговора. Питайте с отворени въпроси какво си представя детето, за да узнаете какво знае то и да изберете подходящ начин как да говорите с него: **Грешно:** Страхуваш ли се? Чу ли? Обещавах ли? **Правилно:** Какво си представяш? Какво би направил/а ти за да помогнеш? Какво правим, когато някой е болен? Как се пазим да не се разболяваме? Отговорете първо на техните въпроси. Отговори от типа „Не знам. Докторите работят и първо на нас ще кажат, когато вирусът си отиде“, „Чичко полицай ни пази“ са напълно достатъчни и най-близо до истината. Онези деца, които не проявяват интерес – не ги притискайте. Уверете се, че това не е защитна реакция на голямата им уплаха. Ако забележите НЕОБИЧАЙНИ поведения или потиснатост се обърнете към специалист. Повечето отдавна работим online и вече има платформи за безвъзмездно консултиране през целия период на извънредното положение. Детето, което играе, прави пакости и твори е здраво дете! Не забравяйте, че децата имат

механизми за справяне, на които ние възрастните можем да завидим. Повече за игрите прочетете в т.б на препоръки за възрастни

7. Помогнете на детето да се чувства в безопасност като не ги заливате с подробности. Действайте по протокола на действие в кризи. Ще ви се наложи да си припомните вашия опит в екстремни ситуации: информирате; казвате, че специалистите работят по отстраняване на проблема; казвате, че това ще отнеме време, дори повече от колкото ни се иска, но няма винаги да е така; определяте новите правила; върнете се към „нормалните“ неща и рутини на семейството. Дайте на децата възможност да контролират онова, което зависи от тях и ги утешете в гнева им, че не могат да контролират друго. Дайте им право да се чувстват, както се чувстват, без да ги съдите. Всеки понякога е гневен, ядосан, разплакан, ревнив, злобен, тъжен, изплашен.

8. Говорете спокойно. Децата винаги усещат настроението ви и ако не сте стабилни и достатъчно уравновесени, ще приемат че ги лъжете. Обяснете, че повечето хора, които се разболяват от Covid-19 боледуват като настинка и грип. Дайте им пространство да говорят за тревогите си. Може да питат „Ще се случи ли на мен?“. Отговорете ясно. "Да, на всеки може да се случи, но децата боледуват по-леко". Не им пълнете главите със статистики. Изобщо няма да ги успокоите ако им кажете, че само възрастни хора умират. Перспектива да загубят любими баба или дядо или вас (ако ви виждат като възрастни) по-скоро би ги ужасила. Насърчете ги да участват в активности за подкрепа на медиците – да останат в къщи, да пляскат с всички, да участват в игри, които споделят добри практики, да измислят свой начин за подкрепа и съпричастност. Във време на социално дистанциране това е начин да останем заедно.

9. Бъдете сигурни, че юношите имат достъп до сигурни източници на информация. Поговорете с тях по подобен начин, както с по-малките деца, но не ги подценявайте и инфантилизирайте. Не забравяйте, че тийнейджърите - току що са открили въпроси без отговори "Кой съм аз?", "Какъв е смисълът на живота?", "Нашите правят всичко, за да ми е гадно", "животът е гаден".... те са в депресията нормална за възрастта. Сега им се налага много бързо да пораснат, без да имат шанса да се разбунтуват или да

избягат от къщи. Поговорете честно с тях и им припомнете как да отсяват сигурни от опасни и всяващи паника източници на информация. Е сега е времето да ги оставите да "джиткат" в нета и игрите, но не прекалено. Не ги оставяйте да се затворят повече от досега. Предложете им алтернативи, които биха придали смисъл на ежедневието им – помощ в семейството, консултации на учителите как да подобрят употребите на онлайн обучението, всичко, което те знаят именно от стотиците часове прекарани в нета, може да е полезно в настоящия момент на масово използване на интернет. Дайте им възможност да намерят смисъл и ги подсетете как могат да бъдат полезни.

Не ограничавайте комуникацията им с връстници. Ако в домакинството има само един компютър, включете и порасналите ви деца в графика с право за ползване и им дайте достатъчно време. Сега не е момента да прилагате наказания от типа „отнемане на привилегия – взимане на мобилния телефон, ограничаване на интернет. Това не означава, да им дадете денонощен достъп. Трябва да продължите да „супервизирате“ хигиената и цензурата на ползване на интернет. Ако поради някаква причина се налагат наказания, то нека те са градивни, не накърняващи достойнството на тийнейджъра и даже най-добре заложете на поощренията и това, в което децата ви са добри.

Това, което тийнейджърът не иска да чуе от вас е „Питай майка си, питай баща си“. Сега те повече от всичко ще имат нужда от стабилни възрастни, които не ги игнорират. Тийнейджърът има нужда да знае, кой е капитанът на кораба и че корабът се движи.

Тийнейджърите има нужда от лично пространство повече от всеки друг. Осигурете им го. Бъдете деликатни и не навлизайте в интимното им пространство. Чукайте преди да нахлуете в стаите им, включително уважавайте нуждите им да открият телата си.

Дори да отричат, че са изплашени дайте им да разберат, че вие сте там и можете да поговорите с тях по всяко време. Юношите имат свои кумири – артисти, спортисти, певци, влогъри и инфлуенсъри на тяхната възраст. Насърчете ги да гледат каналите им и публикациите им. Повечето нови герои на децата са съпричастни и дават на разбираем и не скучен като на възрастните език препоръки за Covid-19. Може би е време и вие да се

запознаете с идолите на децата и да признаете, че от „висенето“ в нета най-после ще има полза.

10. Овластете децата като им върнете контрола. Дайте им и личен пример за конкретни неща, които да им върнат контрола – миене на ръце, оставане в къщи, хигиена на труд и почивка, спорт, сън, време за творчество и игра, работа в къщи, детска градина в къщи, училище в къщи. Помогнете им да си направят план с конкретни дейности и часове. Покажете им и вашия.

11. Образовайте и близките си как да говорят с децата, особено при он-лайн разговорите с роднини при ежедневното „преброяване“. Не е нужно и теда ги съветват или напрегат допълнително с тревогите си. Помнете, възрастните трябва да бъдат контейнер за тревогите на децата, а не обратното.

12. Позволете им да се чувстват, както се чувстват и им дайте да разберат, че е нормално да бъдат изплашени и стресирани на моменти, важно е да знаят фактите на достъпен език и че всичко отминава. Днес децата ви научават най-важния урок, а вие си го припомняйте – „Нещата могат да се счупват, но може и да се поправят“.

Изготвил:

Десислава Божкова,

психолог рег. № BGRP 1252