

FETA Füzetek

Távol fizikailag,
közel érzelmileg

Covid



Illés Eszter

Fizikai távolság, érzelmi közelség a járvány idején

4. oldal

Tarts kapcsolatot online

5. oldal

Oszd meg az érzéseidet

5. oldal

Amiről beszélni érdemes

6. oldal

Közös programok online

6. oldal

Keressetek vagy készítsetek olyan dolgokat, amikről eszetekbe jut a másik

6. oldal

Tartalom

***Légy türelmes másokkal,
mutass megértést és
empátiát***



7. oldal

Egyedül lenni



8. oldal

Fizikai távolság, érzelmi közelség a járvány idején

A másoktól való távolságtartás a jelen helyzetben egy kulcstényező, hogy a járvány terjedését lassítani tudjuk. Közben próbáljuk tartani magunkat ezekhez az ajánlásokhoz, a másoktól való távolságtartás pszichológiai következményeivel is meg kell küzdenünk. A társas kapcsolódás az emberek egyik legfontosabb alapszükséglete, szóval teljesen érthető, ha ennek hiánya miatt szomorúságot, félelmet, szorongást vagy haragot érzünk. Az időleges fizikai távolságtartás azonban nem jelenti azt, hogy érzelmileg ne tudnánk egymáshoz kapcsolódni. Gyakorlatilag ez a lényege a társas kapcsolatoknak. Az önkéntes karantén, az utazási megszorítások, a távoktatás olyan élethelyzeteket hívtak életre, ahol el vagyunk választva a szeretteinktől.

Elképzelhető, hogy az alábbiakat tapasztalod:

- Hiányzik a családot, a társad, a barátaid.
- Hiányzik az otthonod .
- Fizikai kapcsolódásra vágysz (mások jelenléte, érintése, ölelése).
- Szomorú vagy amiatt, hogy nem találkozol személyesen másokkal, és nem tudod, mikor fogsz.
- Haragszol amiatt, hogy a körülmények megakadályoznak abban, hogy találkozz másokkal.

- > Félsz attól, hogy a kapcsolataidra milyen hatással lesz a távolság.
- > Konfliktusba kerülsz valakivel, amit nehéz online megoldani.

Hogyan tudsz mégis érzelmileg kapcsolódni másokhoz?

Tarts kapcsolatot online

Néhányan már biztosan tapasztaltátok, hogy milyen így kapcsolatban lenni a szeretteitekkel. Másoknak most kell megbarátkoznia a gyakoribb online kommunikációval, most nemcsak a rövid beszélgetéseknek, hanem a hosszú és érzelmileg mélyebbeknek is ez lesz a formája. Ne hibáztasd magad, ha azt érzed, hogy a korábbiakhoz hasonlóan több kontaktust igényelnél.

Oszd meg az érzéseidet

Segít, ha érdeklődő hallgatósággal osztod meg az érzéseidet és gondolataidat. Ez egyrészt segítséget nyújt az érzelmi és mentális „rendrakásban”, másrészt csökkenti a szorongást.

Amiről beszélni érdemes

Fontos a járványról és az aktuális hírekről is beszélgetni, de könnyen beleragadhattok ezekbe a témákba, ami pánikhoz vezethet mindkettőtök számára. Meséld el, hogy töltöd a napjaidat, idézzetek fel közös emlékeket, vagy beszélgetsetek olyan témákról, amikről még sosem beszélgettetek egymással. Tekintheted úgy, hogy ez egy lehetőség még jobban megismerni egymást.

Közös programok online

Felfedezhettek olyan tevékenységeket, amiket együtt is lehet csinálni online, pl. filmnézés, reggelizés, videójátékozás, olvasás, takarítás, főzés stb.

Keressetek vagy készítsetek olyan dolgokat, amikről eszetekbe jut a másik

Keress olyan dolgokat (korábbi ajándék, kép, videó, ruha stb.) vagy készíts valamit, ami a másikra emlékeztet, s segít megbirkózni

így a köztetek lévő távolsággal. Egymásnak is készíthettek ilyen emlékeket az online térben.

Légy türelmes másokkal, mutass megértést és empátiát

Tudatosítsd, hogy a negatív érzelmeidet nem feltétlenül a másik okozza és fordítva. Tudassátok ezt a másikkal: kerüljétek a másik hibáztatását, mondanivalótokat lehetőleg egyes szám első személyben fogalmazzátok meg. Ezzel elkerülhetitek a felesleges konfliktusokat, vagy könnyebben megoldhatjátok azokat.

Az olyan típusú mondatok, mint a "Most nagyon ideges vagyok. Kell egy kis idő, hogy megnyugodjak. Tudunk később beszélni?" vagy "Hiányzol és pocsékul érzem magam emiatt most, itt maradsz velem Skype-on, míg főzök?" segítenek a bennünk lévő gondolatok és érzelmek konstruktív megosztásában. Néha könnyebb haragot vagy elkerülést mutatni, mint kifejezni a mélyebb, sérülékenysé-
günkről árulkodó érzelmeinket (pl. annak az igénye, hogy a másik kimutassa, hogy számára fontosak és szerethetők vagyunk). Hasznos, ha észben tartjátok ezt, amikor ilyesfajta reakciókat tapasztaltok. Fontos kifejezni, hogy mire van szükségetek, és a másik mit jelent számotokra, ez erősítheti a köztetek lévő kapcsolatot és megkönnyíti a kapcsolódást.

Egyedül lenni

Ha egyedül kell karanténban lenned, különösen fontos, hogy ne izolálódj teljesen. Kezdeményezz kapcsolatot másokkal, csatlakozz online csoportokhoz! Ez akár új emberek megismerésének lehetősége is lehet. Alakíts ki adaptív módszereket, amelyek segítenek a frusztrációd, szorongásod kezelésében, amíg nem vagy kapcsolatban másokkal (pl. relaxáció, testmozgás, naplóírás). Érezheted azt, hogy bizonyos szerek (alkohol, drogok) csökkentik a negatív érzéseidet, de ne felejtse el, hogy ezek csak pillanatnyi megoldást kínálnak, hosszú távon az egészségedre káros hatásai vannak. Készíts egy tervet, hogy mi helyettesítheti ezeket (felhívni valakit, meditáció, zenehallgatás, rajzolgatás, a hobbiddal foglalkozni stb.). Vesd be ezeket, amikor a szükségét érzed!