



# Mentális egészségmegőrzés a COVID-19 koronavírus járvány időszakában

(Hogyan maradjunk érzelmileg is egészségesek a korlátozások alatt?)

Amikor mindennapi életünket felkavarja egy váratlan egészségügyi vészhelyzet, illetve megjelennek ehhez kapcsolódóan ránk is ható korlátozások (bár eleinte valószínűleg nem aggódunk emiatt különösebben), az a gondolkodásmódunkra nézve mindenképpen kihívást jelent, hiszen lassan alkalmazkodnunk kell a megváltozott élethelyzethez. Ennek nyomán észlelhetünk magunkon enyhe vagy közepes súlyosságú hangulatváltozásokat is, megtapasztalhatjuk a szomorúságot, frusztrációt, zavartságot és olyan új érzéseket, amelyek ránk alig voltak korábban jellemzőek. Alapvetően mi, emberek szeretünk rendszerben élni, dolgozni, szokásokat alakítani ki az élet minden területén, amikor azonban a tevékenységeink korlátozottá válnak (pl.: az egyetemi órák látogatása nem lehetséges, egyéb, megszokott társas tevékenységek kimaradnak stb.), akkor bár alkalmazkodunk, de sokszor belső súrlódások és ellenállás árán.

## Az általános hangulatunkat potenciálisan befolyásoló tényezők a következők:

- » félelem a bizonytalanságtól
- » a honvágy fokozódása (vagy vágyódás oda, ahol nem lehetek most)
- » aggodalom a személyes egészség és biztonság miatt a vírus terjedése kapcsán
- » magány és elszigeteltség érzése
- » kontrolvesztettség, frusztráció érzése a szabad mozgással, tevékenységekkel, életvezetéssel kapcsolatban
- » félelem attól, hogy szeretteink megbetegednek, és nem tudunk mellettük lenni
- » diszorientáció/zavar (a hallgatói szerepekkel, esetleg a rövid távú célokkal kapcsolatban)
- » aggodalom az egyetemi teendők, előmenetel szempontjából
- » frusztráció érzése a zárt térben zajló mindennapok miatt (különösen, ha lakótársakkal élünk együtt)
- » az online tanulási platformokhoz való alkalmazkodásban fellelhető nehézségek

- » gyász, amelyet esetlegesen a betegségben elhunyt szeretteink miatt érzünk
- » aggodalom a korlátozások lehetséges pénzügyi következményei miatt
- » fokozódó belső feszültségek a meglévő, tartós mentális zavarokkal küszködők számára
- » az érdeklődés elvesztése olyan dolgok iránt, amelyeket korábban élveztünk
- » jelentkezhethet akár a járványügyi helyzethez kötődő közömbösség/közöny érzése
- » fokozódhat a halogatás jelenléte az életünkben

Ahogy látható, ezek a tényezők hathatnak ránk és okozhatnak kellemetlenségeket a számunkra. Ahogy az idő halad előre, idegessé, frusztrálttá vagy akár szorongóvá is válhatunk, attól függően, hogy az életünket érintő korlátozások átmenetiek vagy tartósak maradnak.

A járványügyi helyzethez történő alkalmazkodás többnyire öntudatlanul is sok érzelmi energiát igényel. Ezért a megfelelő és hatékony megküzdési mechanizmusokra nagy szükségünk van, hogy mentálisan és érzelmileg is rugalmasak maradhassunk. Mindez azonban azzal kezdődik, hogy figyelemmel kísérjük (szemléljük) a kialakult helyzetre adott személyes stressz reakcióinkat/válaszainkat.

## Amikre érdemes odafigyelni:

- ✓ Ne gondoljuk azt, hogy a jelenlegi helyzet (olyan, mint) egy előrehozott vakáció, még akkor sem, ha pillanatnyilag így is érezzük! Emlékeztessük magunkat, hogy a személyes óralátogatások elmaradásának nem tanulmányi szünet, hanem egy világméretű járvány az oka!
- ✓ Legyünk tudatában annak, hogy a körülöttünk élők is kiszakadtak a komfortzónájukból, ezért irracionálisan vagy impulzív módon viselkedhetnek, és igyekezzünk felismerni és nem követni ezt a példát.



## Mit tehetünk a mentális/érzelmi egészségünk megőrzése érdekében?

- Készítsünk egy konkrét ütemtervet egy előre látható időszakra (például: aktuálisan 1-2 hétre előre) saját magunk érdekében. Különítsünk el hosszabb időszavat kifejezetten a tanulásra. (Az téves következtetés lenne, ha azt gondolnánk, hogy a félévi vizsgák tudás nélkül is teljesíthetőek csupán a járványhelyzet megjelenése miatt).
- A heti feladataink közt fordítsunk időt a rendszeres testmozgásra (ez lehetőség szerint kardió edzés legyen, legalább hetente kétszer 30-60 percben).
- Ne hagyjuk, hogy a rémhírek befolyásolják gondolkodásunkat! (Kerüljük az intézménnyel vagy oktatással kapcsolatos álhíreket, pletykákat, amelyek az egyetemi közegben terjednek, és egyáltalán nem igazoltak.) Amikor úgy érezzük, hogy kevés információ áll rendelkezésünkre, könnyen tévesen gondolhatjuk: a semminél bármilyen hír jobb.
- Gondoljuk át az igényeinket! Mérlegeljük, mire van valóban szükségünk (ami elengedhetetlen a mentális jólétünkhöz), és mi az, amire csupán vágyunk, amit akarunk. Legyünk tudatosak a minket ért készletekkel és impulzusokkal kapcsolatban.
- Érdemes személyes vagy online tanulócsoportokat kialakítani, mert miközben ápoljuk a baráti kapcsolatainkat, ugyanakkor produktívak lehetünk a tanulás terén is.
- Legyenek opciók a tarsolyunkban a karantén idejére. Amikor úgy érezzük, hogy valamit nélkülöznünk kell az életünkből, hajlamosak vagyunk arra az adott dologra fókuszálni, ami épp hiányzik, ez pedig csak növelheti a frusztrációnkat. Hatékonyabb ezzel szemben arra koncentrálnunk, amely dolgok a rendelkezésünkre állnak, ami felett dönthetünk, amit alakíthatunk.
- Legyünk tudatosak az érzéseinkkel kapcsolatban, ismerjük fel azokat! Nem szükséges azonnal reagálnunk rájuk, gyakoroljuk az érzelmi kontrollt.
- Ügyeljünk az egészséges táplálkozásra, az elegendő alvásra (7-9 óra)! Krízisidőszakban az agyunk egyfajta túlélő üzemmódra áll át, így a jó működés érdekében erre a két dologra érdemes különösen nagy figyelmet fordítani, így is ellenállóbbá téve szervezetünket.
- Fektessünk energiát társas kapcsolatainkba még otthonról is! Kapcsolódásaink jelentik számunkra az állandó támogatást, ezért használjuk ki a rendelkezésünkre álló technológiát, hogy továbbra is ebben a támogató közegben maradhassunk. Osszuk meg aggodalmunkat és érzéseinket barátokkal vagy a családtagokkal. Fontos az egészséges társas kapcsolatok fenntartása, a remény megélése és a pozitív gondolkodás.

- Kerüljük el, hogy médiafogyasztásunk nagy részét a koronavírussal kapcsolatos információk tegyék ki! Szánjunk időt a kikapcsolódásra, emlékeztessük magunkat, hogy a mostani, rossz érzések el fognak múlni! Szüneteltessük egy kis ideig a legújabb hírek befogadását, hiszen felkavaró, ha folyamatosan a fennálló helyzettel, a számtalanszor látott képekkel/hírekkel terheljük saját magunkat. Próbáljunk olyan, számunkra kedves tevékenységeket végezni, amelyek segítenek visszazökkenni a mindennapokba.

Egy másik fontos felismerés is megállapítható a jelenlegi egészségügyi válsághelyzettel kapcsolatban, amire ez a vírus is emlékeztet bennünket, hogy az élet egyáltalán nem statikus, sőt meglehetősen dinamikus. Nem számít, életünk melyik szakaszában vagyunk, és lényegtelen, hogy mások ezt mekkora szorongással élik meg, a változás az állandó. Ami pedig talán még fontosabb felismerés, hogy a változás számunkra is elkerülhetetlen, ennek befogadása azonban a legtöbbször küzdelmes élethelyzeteket teremt.

## Maladaptív viselkedésminták

Tudatosnak lenni tehát azt jelenti, hogy odafigyelünk saját gondolatainkra, hiszen azok befolyásolják érzéseinket, és ez fordítva is igaz. Vegyük észre a számunkra veszélyes gondolati mintázatokat és törekedjünk felülírni őket. Az alábbiakban néhány tipikus toxikus tartalmú megállapítást kiemeltünk:

- **Minden vagy semmi gondolkodás.** „Az eredményeim nem tökéletesek, teljes csőd vagyok.”
- **Mindent sötétebb színben látunk.** Úgy hisszük, egy újabb katasztrófahelyzet, egy szituáció bármelyik pillanatban felbukkanhat az életünkben, így már szinte várjuk is azt. Például: egyetlen negatív részlet, kritika vagy vélemény már teljesen más színben tünteti fel a valóságot. „Ezen a kémia vizsgán csak hármast kaptam, sosem jutok be a PhD képzésre.”
- **A negatív dolgok felnagyítása/a pozitív dolgok minimalizálása.** A jó dolgok nem érnek annyit, mint a rosszak. „Tudom, hogy öt sakkjátszmát megnyertem egymás után, de emiatt az egy elveszített játék miatt szörnyen érzem magam.”
- **Az érzéseink kizárólagos tényként való elfogadása.** „Csúnyának érzem magam, így ez biztosan így is van.”
- **„Kötelezettségek” túlzott hangsúlyozása.** A „kellene” állítások gyakran túlzott tökéletességre való utalások, amelyek mások elvárásait tükrözik, nem pedig az egyén saját vágyait, kívánságait. „Mindenkinek kellene egy



karrierterv, aki egyetemre jön. Nekem nincsenek ilyen elképzeléseim, biztos, hogy velem van a baj.”

- **Címkézés.** A címkézés egyszerűsített folyamat, amely sokszor a hibáztatással jár együtt. „Egy igazi vesztes vagyok, és ez csakis az én hibám.”

Annak érdekében, hogy jobban felismerjük és megismerjük a gondolatainkat, érzéseinket, érdemes szakmai segítséget kérni, olvasni a témáról vagy akár kipróbálni valamilyen tudományos alapokra épített mentálhigiénés alkalmazást. Ezek alapelve, hogy segítsenek nekünk azokra a dolgokra koncentrálni, amelyeket képesek vagyunk befolyásolni, alakítani. Azaz konkrétan mi az, amit a következő órákban/napokban teszünk vagy akár az is, hogy felismerjük, mire van az adott pillanatban szükségünk, hogy azt érezzük, hogy jó irányba haladunk:

1. A **What's Up** is egy nagyszerű angol nyelvű ingyenes alkalmazás, amely kognitív viselkedésterápia, illetve elfogadás és kötődés terápia segítségével segít megbirkózni a depresszióval, a szorongással, a stresszel és egyéb problémákkal.

2. **SAM APP** – angol nyelvű önsegítő alkalmazás, amely segít kezelni a szorongást [www.uwe.ac.uk/anxiety](http://www.uwe.ac.uk/anxiety)
3. **Headspace** – A tudatosság gyakorlása 10 perces blokkok segítségével. Az ingyenes angol nyelvű alapverzió további előfizetési lehetőségekkel itt található: <https://www.headspace.com/>

### **Az egyetemen elérhető szolgáltatások**

A témával kapcsolatos további kérdések vagy személyes problémák esetén, kérjük, forduljon bizalommal az egyetemi Mentálhigiénés Tanácsadó Irodához. Az egyetem hallgatói számára online formában továbbra is üzemel a mentálhigiénés tanácsadás, az intézménylátogatási tilalom időszaka alatt is. Bejelentkezés, időpontegyeztetés e-mailben ([hs@human-service.hu](mailto:hs@human-service.hu)) vagy az online hallgatói portálon és foglalási rendszeren keresztül lehetséges ([www.mentalhub.hu](http://www.mentalhub.hu)).