

ECHIPA "JURNALUL DE ILFOV" VĂ DOREȘTE O SĂPTĂMÂNĂ FRUMOASĂ!

METEO

Luni 04

↑15°C ↓11°C
Soare, ploaie

Marți 05

↑17°C ↓8°C
Soare, nori

Miercuri 06

↑18°C ↓8°C
Soare, nori

Joi 07

↑19°C ↓9°C
Soare, nori

Vineri 08

↑19°C ↓8°C
Soare, nori

Sâmbătă 09

↑21°C ↓10°C
Soare, nori

Duminică 10

↑23°C ↓11°C
Soare, ploaie

#STĂMACASĂ

Pași spre o stare de spirit mult
mai bună în timpul epidemiei!

Stresul cauzat de coronavirus dăunează grav sănătății! Avertizarea vine din partea specialiștilor internaționali care îndeamnă lumea la calm și rațiune. „Mențineți-vă calmul și mergeți înainte!”, este îndemnul experților. În caz contrar, sistemul imunitar va avea de suferit foarte mult și organismul va deveni vulnerabil nu numai la coronavirus, ci și la alte boli grave.

De altfel, specialiștii Centrului de Psihosociologie din cadrul Ministerului Afacerilor Interne din țara noastră au elaborat un mic ghid de profilaxie psiho-emoțională pentru perioada pandemiei. Iată câteva recomandări esențiale pentru o stare de spirit bună!

1 Reducerea "consumului" de știri legate de coronavirus, prin limitarea acestora la două informări pe zi; studii recente arată că anxietatea crește odată cu căutarea excesivă a conținuturilor pe social media;

2 Utilizarea exclusiv a surselor de informare oficiale;

3 Eliminarea surselor de știri false, care apar anonime și nu pot fi verificate din surse originale, a celor care în mod vădit urmăresc inducerea unei stări de panică; studiile arată că informația negativă se stochează în memorie mai repede decât cea pozitivă, încă înainte ca persoana să reflecteze asupra gradului de încredere al sursei care emite această informație; alte studii indică, de asemenea, că expunerea excesivă la știri are potențialul de a diminua sănătatea mentală;

4 Limitarea interacțiunilor cu oameni prăpăstioși și toxici, care nu pot susține o discuție calmă și echilibrată, bazată pe date concrete;

5 Căutarea suportului social prin intermediul tehnologiei (telefon, aplicații de comunicare online); conform studiilor, sprijinul emoțional este un puternic antidot pentru stres;

6 Renunțarea la comportamente iraționale, de genul realizării unor aprovizionări exagerate;

7 Respectarea orelor de somn și păstrarea unui program de alimentație normal; impunerea autodisciplinii personale;

8 În cazul manifestării unor simptome suspecte, apelarea medicului de familie și, după caz, a serviciilor de urgență;

9 Concentrarea pe ceea ce poate fi controlat, cum ar fi: grija de propria persoană și de cei apropiați și păstrarea unui regim de viață sănătos (fără alcool, fumat,



alimentație excesivă, sedentarism);

10 Acceptarea emoțiilor negative sănătoase, care sunt adaptative în această perioadă: îngrijorare, dar nu panică/frică intensă/spaimă subită; nemulțumire, dar nu agresivitate/furie; tristețe, dar nu stări depresive/disperare/deznădejde;

11 Practicarea unei îngrijorări salubre. În legătură cu îngrijorarea, care apare în mod natural în astfel de situații, aceasta poate să fie programată pe parcursul zilei. Spre exemplu, atunci când ne vin în minte teme de îngrijorare (ex. contaminare, boală, moarte etc.), să le notăm, dar să le analizăm rațional doar într-un interval orar prestabilit de noi (ex. 18-18.30), fără a le lăsa să ne macine ziua oricând (<https://danieldavidubb.wordpress.com/category/despre-psihologie/>);

12 Renunțarea la abordările cognitive iraționale (de ex.: Viața (epidemia) este nedreaptă. (evaluare globală a vieții/situației) / Oamenii sunt periculoși. (evaluarea globală a celorlalți) / Eu sunt slab/vulnerabil. (autoevaluarea globală) cu o abordare cognitivă rațională (de ex. Viața este cum este și o pot influența doar în anumite privințe. (acceptarea activă a situației) / Nicu om nu este total bun sau rău în sine, ci are comportamente mai bune sau mai rele la care ne putem raporta adecvat și diferențiat. (acceptarea necondiționată activă a celorlalți) / Sunt un om cu bune și rele, încercând să maximizăm punctele bune. (autoacceptarea necondiționată activă);

13 Utilizarea unor "pastile psihologice" în situația apariției unor evenimente negative sau a unor reacții psihologice

adverse/vătămătoare (gânduri negative, atitudini/manifestări psihologice perturbatoare/neplăcute/stingheritoare): ■ „Mi-aș dori să nu se întâmple și fac tot ce depinde de mine în acest sens, dar accept că uneori nu pot controla orice situație; dacă se întâmplă, voi încerca să-i fac față cât mai bine” (pentru combaterea unui stil de gândire rigid); ■ „Este rău și neplăcut, dar nu este groznic și catastrofal; pot confrunța problema și/sau pot găsi plăcere în alte situații” (pentru eliminarea unei viziuni catastrofice); ■ „Pot tolera situația, deși nu îmi place și îmi este foarte greu; caut să mă adaptez cât mai bine și/sau să găsesc plăcere în alte situații” (creșterea toleranței la frustrare); ■ „Viața nu este dreaptă sau nedreaptă, ci asimetrică; eu și ceilalți nu suntem slabi sau răi în general, ci comportamentele noastre sunt mai bune sau mai rele, comportamente pe care le putem îmbunătăți” (evitarea generalizării excesive/iraționale);

14 În cazul celor care au cotații diferite comportamente, cum ar fi: plâns sau iritare excesive, întoarcerea la obiceiuri vechi (de ex., urineză din nou în pat), îngrijorare sau tristețe excesive, alimentație incorectă, tulburări de somn, dificultăți de concentrare, dureri de cap sau corporale, evitarea unor activități care anterior le făceau plăcere. Atitudinea părinților este esențială, întrucât copiii învață din ceea ce fac aceștia mai mult decât din ceea ce spun.

(Va urma)

PAGINI REALIZATE DE IONELA CHIRCU

HOROSCOPI

WWW.ZODIACOOO.LO

BERBEC

21.03 - 20.04



Poate că te simți ca și cum ai nevoie de disperare de ceva, dar nu știi sigur ce anume. Un prieten va încerca să-ți facă pe plac, dar acest lucru poate fi aproape imposibil dacă nu-ți este clar ce-ți lipsește. Această situație îți poate aduce unele frustrări dacă nu știi cum să o gestionezi.

TAUR

21.04 - 21.05



Este posibil să vrei să remediezi o anumită situație folosind puterea cuvintelor sau într-un alt fel care nu te caracterizează. Într-un minut s-ar putea să fii plin de exuberanță și gata să te lansezi într-un nou proiect, dar odată ce începi să te miști înainte, te vei simți brusc nesigur.

GEMENI

22.05 - 21.06



S-ar putea să ai dificultăți în a-ți exprima nevoile. Interesant e că nu există nici un mod corect sau greșit, deși poate fi dificil să vezi asta. Într-un moment în care consideri că ar trebui să iei lucrurile în mod politic, s-ar putea să simți că vrei să fugi de anumite persoane din jurul tău.

RAC

22.06 - 22.07



Ferește-te de invidia celor din jur, deoarece ai putea ajunge în poziții dificile. Poți să respingi această nevoie de atenție și să nu fii dispus să o primești grațios. Aceasta nu este atitudinea corectă. Primești distincțiile cu brațele deschise și oferi în schimb o cantitate egală de afecțiune.

LEU

23.07 - 22.08



Dacă vezi că există o tensiune în relația de cuplu, poți avea sentimentul că acesta nu este partenerul potrivit pentru tine. Nu presupune automat că problema e la el. Situațiile dificile care implică nevoia de dragoste și afecțiune pot apărea indiferent de situație sau de companie.

FECIOARĂ

23.08 - 21.09



Când în jurul tău au loc tensiuni, începi să nu te mai simți în siguranță. Nu prea mai ai timp pentru a te ocupa de alte persoane, iar asta ți-ar putea aduce tulburări emoționale. Rezolvă-ți problemele comunicând cât mai mult cu oamenii implicați, și pe un ton cât mai prietenos.

BALANȚĂ

22.09 - 22.10



Deși este greu să te exprimi în anumite privințe, vei reuși să o faci cu ușurință prin intermediul faptelor. Tensiunea mare este cauzată de instabilitatea emoțională, ceea ce face problematică exprimarea sentimentelor. Dacă simți așa, găsește alte mijloace de exprimare a afecțiunii.

SCORPION

23.10 - 21.11



Energia îți este la cote maxime și te va ajuta să-ți atingi obiectivele și să obții venituri suplimentare pentru familia ta. Vei dobândi o mulțime de cunoștințe care îți vor genera toate ingredientele pentru siguranța financiară și succesul tău. Din fericire, nimic nu te poate demotiva!

SĂGETĂTOR

22.11 - 20.12



Ești plin de energie și bunăvoință. Ești exact ca un vulcan la locul de muncă, unde vii cu idei, faci rapid ceea ce ți se cere, zâmbești și uiți parca de faptul că mai sunt și alții prin preajma ta. Cu ajutorul unor discuții deschise, în sfârșit, reușești să afli ce-și dorește de la tine o rudă apropiată.

CAPRICORN

21.12 - 19.01



Un moment bun pentru a învăța lucruri noi, deoarece tendința săptămânii este de a primi extrem de multe informații. Profită de șansă și folosește-o în avantajul tău pentru a-ți crea un cadru stabil atât la job, cât și acasă. Este posibil să întâlnești persoana care îți va revoluționa viața.

VĂRSĂTOR

20.01 - 18.02



Există o dorință adâncă de a fi mângâiat și liniștit. Poate că nu vrei altceva decât să îți faci o supă caldă, de casă. În acest caz, nu ezita să sune și să mai chemi un prieten apropiat să vină și el. Nu continua să joci rolul celui puternic, independent, dacă acest lucru nu este cel pe care îl simți.

PEȘTI

19.02 - 20.03



Din cauza nesiguranței, poate părea că relațiile tale sunt problematice. Și poate chiar așa și este. Dacă ai probleme de relaționare cu șefi, colegi, parteneri de proiecte, cel mai bine ar fi să spui tot ceea ce te neliniștește într-un mod sincer. Te va ajuta să ieși din orice situație delicată.