

Luni 11

↑29°C | ↓13°C  
Soare, nori

Marți 12

↑28°C | ↓15°C  
Soare, nori

Miercuri 13

↑20°C | ↓10°C  
Soare, nori

Joi 14

↑25°C | ↓9°C  
Soare, nori

Vineri 15

↑24°C | ↓12°C  
Soare, ploaie

Sâmbătă 16

↑26°C | ↓11°C  
Soare, ploaie

Duminică 17

↑31°C | ↓12°C  
Soare, nori

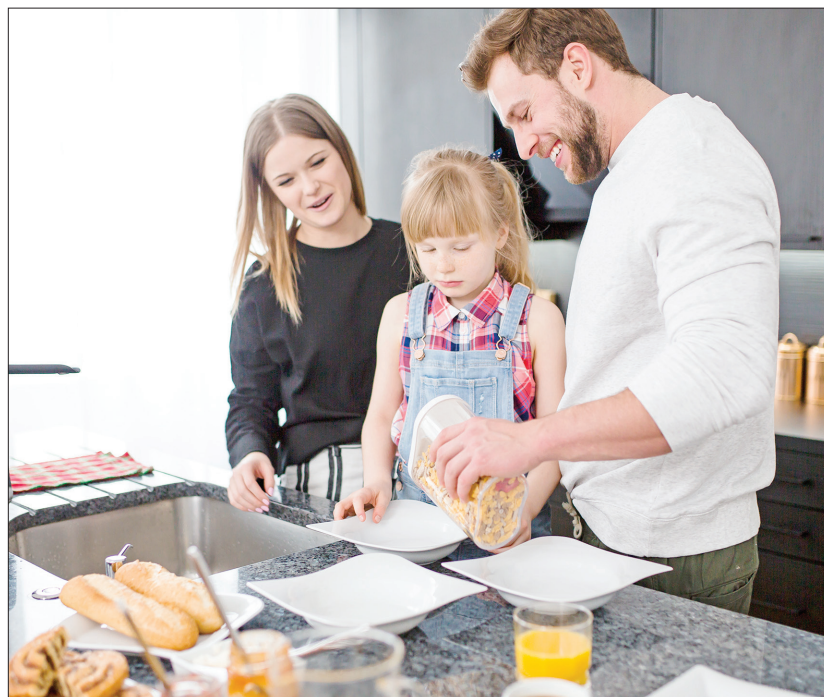
#STĂMACASĂ

# Pași spre o stare de spirit mult mai bună în timpul epidemiei! (II)

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. O parte dintre recomandări le-am prezentat în ediția trecută a ziarului. Acum iată alte câteva sfaturi de care trebuie să ținem cont pentru o stare de spirit bună în timpul epidemiei!

**1** În cazul celor care au copii, aceștia pot manifesta diferite comportamente, cum ar fi: plâns sau iritare excesive, întoarcerea la obiceiuri vechi (de ex., urinează 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. Se recomandă purtarea de conversații la nivelul lor de înțelegere despre ce înseamnă acest virus, precum menținerea unui sentiment de a fi sigură. Este util a li se explica metode de gestionare a temerilor, învățate din propria experiență. Limitarea expunerii la știri și social media previne interpretarea greșită a informațiilor de către copii, precum și preluarea



unor stări de panică induse de modul de exprimare, tonul vocii utilizat de către reporterii în anumite cazuri. Crearea și menținerea unui program regulat de învățare, alimentație și somn, combinat cu activități de relaxare sau distractive adaugă structură zilei și un sentiment de control. Părinții sunt modele de comportament pentru copiii lor: este important ca aceștia să observe cum părinții își acordă pauze, dorm, exersează fizic, se hrănesc adecvat, limitează consumul de tutun, alcool, dulciuri, cafea, tratează situația în mod rațional și echilibrat. Timpul de calitate petrecut cu familia și copiii, departe de televizor și telefon, creează sentimentul de apartenență, comuniune, siguranță și control, atât de importante în situații de criză.

**2** În situația în care se ia contact cu persoane suspecte de COVID-19, protecția se realizează conform regulilor stabilite de autorități, recomandându-se totodată evi-

tarea și combaterea stigmatizării, judecării persoanelor suspecte ori confirmate cu infecția de coronavirus. Din punct de vedere psihologic și uman, este important să ne amintim că este vorba tot despre oameni și că în această situație se poate găsi oricine, inclusiv membrii propriei familii, prieteni ori chiar dumneavoastră înșivă: fiecare ființă umană merită să fie tratată cu respect și grijă;

**3** În cazul impunerii măsurii de izolare/ carantină/ tratament, este utilă menținerea legăturii cu cei apropiați, prin mijloacele de comunicare aflate la îndemână. Suportul social, chiar și de la distanță, este un factor de reziliență în fața stresului și a altor manifestări asociate. Plictiseala poate fi combătută prin concentrarea pe proiecte personale cărora poate anterior nu le-a fost acordat timp (urmăriți un tutorial pe youtube; citiți; învățați ceva nou; faceți sport etc.). Este recomandat a avea grijă de propria sănătate, prin: hrană potrivită, hidratare, somn, o abordare a situației în perspectivă și căutând valențele pozitive ale acesteia, oportunitățile de dezvoltare personală aflate la îndemână;

**4** În cazul revenirii la muncă a unui coleg de serviciu, după tratamentul de COVID-19, este important de reținut faptul că acea persoană se poate confrunta cu probleme de natură psihologică: probabil trebuie să accepte stigmatizarea de către colegi, apropiați, sau chiar de către familie. Probabil trebuie să își gestioneze emoții de frică, de tristețe sau de vină în cazul în care a transmis sau ar fi putut transmite virusul și altora. Este important ca în această perioadă să evităm stigmatizarea acestuia/acesteia, să manifestăm sprijin și compasiune.

Psihologii Centrului de Psihosociologie al MAI

## “Criza antrenează un uriaș potențial de dezvoltare umană și personală”

“Cel mai important este ca, în această perioadă, să ne păstrăm rațiunea și echilibrul emoțional. Criza va trece, însă dezechilibrele se vor reface mai greu. Istoria omenirii a arătat că perioadele de criză antrenează un uriaș potențial de dezvoltare umană și personală, accentuând autocunoașterea, solidaritatea, umanitatea, caracterul, încrederea (inclusiv de sine) și curajul. (...) Perioadele de criză ne ajută să ne structurăm mai precis sistemul de valori care ne ghidează comportamentul și atitudinile. Psihologia modernă ne învață că o situație nu este “stresantă” prin sine însăși, ci prin modul în care noi alegem să o interpretăm. Mai departe, felul în care gândim determină stările emoționale pe care le trăim și comportamentele pe care le manifestăm. O bună igienă mentală în această perioadă va face diferența în starea psihică resimțită de noi toți la finalul acestei etape dificile”, transmite Colectivul de psihologi ai Centrului de Psihosociologie al MAI.

PAGINI REALIZATE DE IONELA CHIRCU

## HOROSCOPO

WWW.ZODIACCOOL.RO

**BERBEC**

**21.03 - 20.04**



Dacă aștepti să primești o sumă de bani pentru o lucrare pe care ai terminat-o recent, ar fi bine să nu-ți faci planuri mari pentru că vei nevoi să mai aștepti. Ba chiar, la serviciu ai putea fi nevoit să muncești mai mult pentru a ajunge să finalizezi un proiect început cu ceva timp în urmă.

**TAUR**

**21.04 - 21.05**



S-ar părea că ești un partener înțelegător. Spui da cu ușurință și îți dai consimțământul, că agreezi orice propunere venită din partea persoanei dragi. Știi să renunți la capricii și toane personale, că nu-ți mai urmezi firea și impulsurile negândite, că știi să te dăruiești necondiționat.

**GEMENI**

**22.05 - 21.06**



Vei începe săptămâna cu o stare de irascibilitate ce îți poate aduce unele probleme la serviciu. Dacă nu îți vei tempera comportamentul, vei risca să dai curs unor discuții în contradictoriu cu șefii, colegii. Fii diplomat și vei reuși să eviți ca neînțelegerile să ducă la adevărate certuri!

**RAC**

**22.06 - 22.07**



Timpul nu este foarte favorabil pentru preocupări romantice și relația de cuplu ar putea avea de suferit. Vei realiza că dragostea impune anumite responsabilități din partea ta și dacă nu vei fi capabil să te ridici deasupra acestor greutăți trecătoare este posibil să ajungi să rămâi singur.

**LEU**

**23.07 - 22.08**



Multă concentrare pe interesele financiare, proprii dar și de familie, în aceste zile. În cadrul familiei impui o politică destul de strictă, care cere responsabilitate și raționament la rece în privința fiecărei decizii financiare. Poți cumpăra, la preț bun, un lucru de valoare pentru familie.

**FECIOARĂ**

**23.08 - 21.09**



În această perioadă ar fi bine să eviți să îți spui punctul de vedere cu orice preț. Din cauza unor întâmplări neplăcute de la locul de muncă riști să devii irascibil și să ai anumite reacții exagerate. Se pare că vei fi nevoit să faci eforturi susținute pentru a putea rezolva o problemă financiară.

**BALANȚĂ**

**22.09 - 22.10**



După ce un timp ți-ai ascuns emoțiile și trăirile, neliniștile și frământările sentimentale, traversezi o perioadă în care le lași să curgă cu presiune. Îți faci ordine în viața afectivă, îndrepti o serie de hotărâri neinspirate, ori le ceri apropiaților socoteală pentru un comportament nepotrivit.

**SCORPION**

**23.10 - 21.11**



Sufletul tău are nevoie de multă odihnă. Sunt posibile stări neplăcute. S-ar putea să descoperi diverse lucruri tănuite demult, legate de colegii de serviciu. Încearcă, totuși, să nu dai frâu liber dorinței de a rupe relații vechi. În rest, ocupă-te doar de treburile ușoare.

**SĂGETĂTOR**

**22.11 - 20.12**



Parcă toate lucrează în favoarea ta în ceea ce privește sfera profesională. Vei avea multe cunoștințe și idei geniale de pe urma cărora vei avea doar de câștigat. Tot ceea ce ai planificat profesional în ultima perioadă trebuie pus acum în aplicare, chiar dacă vei întâmpina și provocări.

**CAPRICORN**

**21.12 - 19.01**



Șefii te vor considera prea mândru de reformele pe care intenționezi să le pui la punct și care nu sunt tocmai benefice sferei profesionale. Familia te va judeca pentru deciziile luate, dar vor constata în timp că ai făcut ceea ce era mai bine. Totul se va schimba: tu, timpurile, vremurile.

**VĂRSĂTOR**

**20.01 - 18.02**



Dacă vei avea răbdare și nu vei lua în considerare anumite discuții din jur, vei reuși să ai succes în tot ceea ce faci. Poate că nu vei mulțumit de rezultatele unor lucrări la care ai muncit mult, dar vei găsi o soluție pentru a repara ceea ce ți se pare că nu a ieșit așa cum te-ai fi așteptat.

**PEȘTI**

**19.02 - 20.03**



Ai putea constata că, deși ai pus la punct cu deosebită minuțiozitate diverse strategii financiare, banii întârzie să apară sau nu încetează să ți se scurgă printre degete. Sentimental însă, se poate să sesizezi o îmbunătățire a climatului afectiv, fiind posibil să se deblocheze relații de iubire.