

**A 2020. április 04-én tartott első online terápiás klub** alakalmával az aktuális helyzetről, a koronavírus okozta kialakult helyzetről beszélgettünk.

A koronavírus számos szorongást előidézhet bennünk. Ahhoz, hogy a járvány körül kialakuló mentális megterhelést is kezelni tudjunk, fontos a psziché megerősítése a megküzdési stratégiáink aktivizálása.

Az idegrendszer másképp működik ebben az úgynevezett készenléti állapotban, ami azt jelenti, hogy ilyen helyzetben csak a jelenre vagy a legközelebbi jövőre tud megfelelően figyelni.

Nem tudjuk és nem is kell elkerülnünk a rossz érzéseket, az ijedelmet, a szorongást és aggodalmat, mégis fontos, hogy megpróbáljuk keretek között tartani ezeket.

Ezért nagyon fontos, hogy bizonytalanságban a közvetlenül előttünk álló aktuálisan megoldandó feladatokra figyeljünk. A megváltozott munkarendben, a megváltozott munka és tanulási keretek között, a megváltozott szabályokkal nehéz mit kezdeni, nehéz újraépíteni. Az egyén önállósága és felelősség vállalása kerül előtérbe. Ezért nagyon fontos, hogy legyen napirendünk, napi rutinunk, mert az előttünk sorakozó feladatok kapaszkodót nyújtanak, megtartanak a "tudok tenni valamit" érzésben, azaz a kontroll és kompetencia érzetének fenntartásában a tehetetlenség érzésének leküzdésében.

A felszabaduló időre kollégáimtól kapott és saját találatok alapján összegyűjtöttem néhány olvasni, nézni valót. Minden anyag szabadon felhasználható és hozzáférhető a neten.

#### **Tájékoztató anyagok - Megküzdést segítő jó gyakorlatok**

- <https://24.hu/belfold/2020/03/15/koronavirus-gyerek-pszichologia-karanten-jarvany/?fbclid=IwAR3yaB6EOP1HTAKLu69A346CldSTFU8NXzDdAsdmMGNeC9jcHvzq100XLOc>
- [http://mpt.hu/2020/03/17/pszichologiai-vonatkozasu-kerdesek-es-valaszok-a-koronavirussal-kapcsolatban/?fbclid=IwAR2Ijt8vBL3N6LITGpsJXhKmyFpFlvFof1FpjcSjfmA84\\_MwOpayexqHWc](http://mpt.hu/2020/03/17/pszichologiai-vonatkozasu-kerdesek-es-valaszok-a-koronavirussal-kapcsolatban/?fbclid=IwAR2Ijt8vBL3N6LITGpsJXhKmyFpFlvFof1FpjcSjfmA84_MwOpayexqHWc)
- <https://mindsetpszichologia.hu/2020/03/13/koronavirus-szorongas-mit-tehetunk-a-mentalis-egeszsegunk-erdekeben/>
- <https://444.hu/2020/03/18/hogyan-birkozunk-meg-a-szorongással-a-vilagjarvany-idejen> –
- [https://nlc.hu/szabadido/20200320/facebook-panikkelt-es-alhir-koronavirus-karanten-jarvany-pszichologus/?fbclid=IwAR0bizAFIBKIKLvvs124nQFrPWSB\\_AuF6EQW8I\\_IHMONPIJom\\_cy6naR9Ik](https://nlc.hu/szabadido/20200320/facebook-panikkelt-es-alhir-koronavirus-karanten-jarvany-pszichologus/?fbclid=IwAR0bizAFIBKIKLvvs124nQFrPWSB_AuF6EQW8I_IHMONPIJom_cy6naR9Ik)

## Relaxációs gyakorlatok

- <http://nyugodtgyermek.hu/meditacios-gyakorlatok%ef%bb%bf/> – stresszkezelés gyermekek számára
- <https://www.sas-ok.hu/szuggesztiok-tanacsok-tippek-az-uj-koronavirus-covid-19-helyzetre/>

## Gyerekeknek

- <https://www.youtube.com/watch?v=53jTOPdTJY8&t=13s&fbclid=IwAR10DWS2bw49JvkiRJDx7liWsrV9xzC1qWCY7z8k1VvYitqFPLKSVihKWT0>
- [https://drive.google.com/file/d/1U\\_2h9Z7OIhnWMOpNPKEAXaU8GxGh37Xk/view?fbclid=IwAR0M77ZVTarI-UJNFQWLSL2C\\_sLGZ5ljtKJYo3PQZhljKpe6Zg3StwdvM5V4](https://drive.google.com/file/d/1U_2h9Z7OIhnWMOpNPKEAXaU8GxGh37Xk/view?fbclid=IwAR0M77ZVTarI-UJNFQWLSL2C_sLGZ5ljtKJYo3PQZhljKpe6Zg3StwdvM5V4)
- [https://www.youtube.com/watch?v=guTr4vpFr\\_4&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1nI50GjoDw3VJFmcGJEsaYR517F5LUK4FCEhbV3jJCFqU4r3t55CE1JbA](https://www.youtube.com/watch?v=guTr4vpFr_4&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1nI50GjoDw3VJFmcGJEsaYR517F5LUK4FCEhbV3jJCFqU4r3t55CE1JbA)
- [https://7koznapi.blog.hu/2020/03/15/gyakorlati\\_tippek\\_szuloknek\\_a\\_bezartsag\\_okozta\\_fesztultseg\\_enyhitesere?fbclid=IwAR208PS8nxK0S14URdaCHFnVaMhjTu-llp98NZz\\_4vAkd8hRlTfVc95fCsA](https://7koznapi.blog.hu/2020/03/15/gyakorlati_tippek_szuloknek_a_bezartsag_okozta_fesztultseg_enyhitesere?fbclid=IwAR208PS8nxK0S14URdaCHFnVaMhjTu-llp98NZz_4vAkd8hRlTfVc95fCsA)