

HOGYAN ALKALMAZKODJUNK A VILÁGJÁRVÁNY KIHÍVÁSAIHOZ?

Bagdy Emőke

Mit idézhet elő a Covid-19 által okozott világjárvány az életünkben, és mit tehetünk azért, hogy a legkisebb veszteséggel az elérhető legjobb eredményt hozzuk ki a krízisből? Hogyan tudunk optimálisan megküzdeni a nehéz helyzetekkel? Ebben segíthetnek a klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta szerző gondolatai és gyakorlati tanácsai.

- **Általános tudnivalók (mindannyiunkat érintő események és teendők szintje)**

Tudatosítsuk: milyen helyzetben vagyunk? Ez olyan fontos, mint egy orvosi **diagnózis**. Mi a krízis, és milyen stádiumai vannak? Pszichológiai törvényekről van szó. Minél inkább tudjuk, milyen stádiumban vagyunk, annál több eszközzel rendelkezhetünk a helyzettel való optimális megküzdésben.

A krízis olyan megrendítő hatású élethelyzet, amelyre nem vagyunk felkészülve, váratlanul ér, így a régi helyzetmegoldásaink alkalmatlanok, újak pedig még nincsenek. A krízis **negatív stresszhelyzet**.

Mi a krízisdinamika? A lefolyáshoz illő túlélési célú alkalmazkodás és megküzdés erőmozgásainak folyamata.

Első stádiuma a pánikfázis. Minél több személyt érint, annál inkább járványszerűen terjed a kétségbeesett tehetetlenségi állapot, amelyben az ember saját színvonalára alatti módon viselkedik. Ez a regresszív (visszaeső) fázis. Hiányzik a biztos pont, káosz alakul(hat) ki. Jellemzője a félelem, kétségbeesés, bizonytalanság, az információszerzési kapkodás, katasztrofizáló gondolkodás és dramatizáló végkifejletek hírterjesztése, vagy éppen a bagatellizáló, jelentőség-alulbecslő magatartás. Senki nem tud semmi biztosat. Ilyenkor a viselkedést kapkodó, pánikos vásárlási láz, felfokozott ingerültség, agresszivitás vagy érzelmileg szélsőséges reagálás, olykor „világvége” hangulat jellemzi.

Ilyenkor szükséges teendő a pánik csökkentése. Hiteles központi tájékoztatás kormányzati szinten, a média minden csatornáján, a közösségi fórumokon át, leállítva a rémhírterjesztéseket. Ennek híján felfokozódhat a bűnbakkereső, hibáztató, másokat okoló reagálás, amely negatív tömegreakciókat generálhat. Jellemző lehet a „hasítás” jelensége, az ún. két véleménypártra szakadás, szembenállás, zavarkeltő és/vagy azt fokozó akciók előfordulása. Minden információnak a pánik csökkentésére, hiteles hírközlések keretében történő megnyugtatóra kell irányulnia.

Második stádium az észszerű cselekvési lehetőségek keresése, az érzelmi sokk fölé kapaszkodó **helyzeti kontrollra törekvés**, az összeszedettségre, összerendezettségre, **szervezett cselekvésre törekvő** magatartás. Indokokkal alátámasztott központi intézkedésekre van szükség, ezek betartásának ellenőrzésével. Minél teljesebb az emberi együttműködés közös iránya, a hierarchikus szervezethez való elfogadása, a cselekvő erők „katonai fegyelmű” betartása és teljesítése, annál eredményesebb a meginduló kollektív megküzdési folyamat. Összefogás vagy széthúzás, együttműködés vagy szakadás, és külön utak keresése? Ezen múlik, hogy ezt a stádiumot milyen minőségben éljük át. Az ellenállási jelenségek ilyenkor a cselekvési tervekkel kapcsolatos kritikában juthatnak kifejezésre. Valaki(ke)t, valami(ke)t felelőssé tesznek azért, ami van (vagy nincs). A közmegegyezést akadályozó, racionális teendőket késleltető magatartás ilyenkor antihumánus. Az egyet nem értés tisztázásának nem a kollektív kríziskezelésben van a helye, hanem a túlélés után, az értékelés fázisában. Az észszerű, határozott rendelkezések tudatos elfogadásán és egyöntetű betartásán ilyenkor életek múlhatnak (pl. a karanténhelyzet vállalása, a korlátozott kijárási engedély elfogadása, fegyelmezett és altruisztikus, egymást segítő magatartás stb.). Szociálpszichológiai szabály, hogy azon intézményeknek, amelyeken életek múlhatnak (katonaság, rendőrség, egészségügy stb.) hierarchikus és autokratikus szerveződésűnek kell lenniük, mivel életekért felelősek. Nincs idő a demokratikus megegyezések kidolgozására, rendelkezési és felelősségvállalási fegyellemmel kell működni. Ezt láthatjuk napjainkban az egészségügyi ellátás terén. Ebben a fázisban indul be a kisebb közösségi vagy egyéni egymást segítő, altruisztikus aktivitás, amely a média csatornáin avagy öntevékeny, spontán kezdeményezések nyomán a frontvonalban dolgozók támogatásában, közösségi elismerésében és egymást segítő túlélési akciótervek közreadásában mutatkozik meg.

Két fő területe van az életünknek: munka és magánélet.

A munka területén előálló krízisek kezelésben minden intézménynek részt kell vennie. Erről külön tárgyalási egységben szólunk aszerint, hogy mi a helyes és szükséges teendő a **frontvonalon dolgozók (front office)** szempontjából, akik a hétköznapi hőseink. Továbbá, hogyan élhető meg az **izolációs karanténhelyzet**, milyen nehézségeket teremt a szokatlan **home office** munkavégzés, milyen fizikai, lelki, szociális és spirituális egyensúlyt fenntartó eszközök vethetők be az átállás és elviselés érdekében.

A magánélet szempontjából gyökeres változás (belső krízis) a home office révén a munka és magánélet korábbi, szétválasztott rendszerének egy élettérbe kerülése, amely az összefolyás zavarát, a rend megszűnését, a biztonságérzés elvesztését, a munka minőségének gyengülését, a lelki stabilitás megrendülését idézheti elő. A munkaviszony esetleges megszűnése magában véve krízisállapot, amelyhez a munkavállaló krízisterápiás támogatására van szükség. Ezzel a helyzettel ehelyütt bővebben nem foglalkozunk. Elsősorban a home office okozta változásokkal való megbirkózásról szólunk. **A pár, család, kisebb közösségek** (kényszerűségből, mégis belátáson alapuló önkéntességgel vállalt) összeczártsága **szociális lombikeffektust** teremthet. **Izolációs helyzetben** a zárt lélektani térben az érzelmek és indulatok egyaránt felfűtődnek, a kontrollfunkciók gyengülnek. E tekintetben ismét külön egységben tárgyaljuk a kapcsolati szerkezetek és dinamika (egy, két, három, négy vagy több személyből álló csoportok közötti kommunikációs lehetőségek és veszélyek) törvényein alapuló negatív vagy pozitív kimenetelű cselekvésmódokat.

A krízisfolyamat harmadik szakasza a konszolidáció: ez az új életszabályokat többségében elfogadó helyzeti megnyugvás, a stressz relatív csökkenése, az életfolyamatok nyugodtabb mederbe kerülése. Ennek eredményessége függ az egzisztenciális jövőkép biztonsági ígéretétől (megélhetés, talpon maradás), az elrendelt és kialakított közösségi életszabályok betartásától, az állampolgári tudatosságtól, a hitelesen informáltság mértékétől, az előálló új magatartási és életrendi követelményekhez való alkalmazkodás sikerétől, a közhangulati egységességtől, az alkalmazkodási teendők sokoldalú (pl. pszichológiai) megtámogatottságától, a reménykeltő tényezők mértékétől (reálisan belátható-e az „alagút vége” és ennek időtartama), a közvéleménybeli optimizmus töltöttségétől, a humanisztikus összetartás erejétől és a spirituális aktivitás megerősödésétől. Mindezek együttesen a **létbiztonsági stabilizáció** élhető mértékét segítik elő.

Hosszan tartó, elhúzódó veszélyhelyzetben folyamatosan szükséges új életstratégiák kialakítása mind a legfelső szabályozási és irányítási szinteken, mind a szervezetek, intézmények, munka és családi élet szintjén. Erre a krízis időbeli-folyamati alakulása jelöli ki a szükséges tennivalókat.

- **Specifikus teendők az életvezetési egyensúly helyreállítása és gondozása érdekében**

AJÁNLÁSOK A HOME OFFICE-BAN DOLGOZÓK SZÁMÁRA

Mindazoknak, akik a korábbi életvitelükben nem alkalmazták a home office munkavégzést, az új helyzet több szintű terhelést jelent. Felborul a beidegzett, megszokott életrend, nem utaznak munkahelyre, nincs a napoknak ismert ritmusa, minden a négy fal közötti létezés kereteibe zárul. Az **egyedül élő otthon dolgozók** számára a teljes izolációs karanténhelyzet fokozza a negatív stresszeltséget, a humán kommunikációéhség-fokozódik és a bioritmus (főként az evési-, alvási ciklus) felborulhat. Diszfóriás (kedvetlen, lehangolt, elkeseredett) lelkiállapot léphet fel, amelynek nincs közvetlen megosztási lehetősége, a kapcsolati szükséglet-növekszik. Az érzelmi-indulati kontrollfolyamatok fellazulnak, önmentő, feszültségcsökkentő (pl. alkohol-, gyógyszerfogyasztási) szokás alakulhat ki. A családos home office-osok élethelyzetében az időgazdálkodás még inkább akut problémaként lép fel, a teljes életrend felborul, magát az életvezetést szükséges újrarendezni.

Mind az egyedül, mind a családban élők számára négy szinten szükséges változásokat kialakítani: testi állapotra, lelki toleranciára, szociális kapcsolatkezelésre és a spirituális életre vonatkozóan.

Fizikai állapot karbantartása, életrend, étkezés, munka, mozgás, pihenés rendjének kialakítása.

Az életvezetésben a rendszer strukturálja az időt, megvéd a széteséstől, az üresjáratú és feszültséget termelő semmittevéstől, „unalomtól”.

Reggel a szokott időben keljen fel, tisztálkodjon és tegyen úgy, ahogyan akkor tett, amikor munkába kellett indulnia. Öltözzön fel úgy, mintha közösségbe menne, ne engedjen ebből!!!

Iktassa be a mozgás valamely formáját, testgyakorlatok, biciklizés szobakerékpáron, esetleg futás (a rendelkezésre álló terepeken). Minimálisan fél órát fordítson testmozgásra. Ha a reggeli szertartásba nem teszi be, akkor a munka befejeztével „frissítse fel” magát mozgással.

Étkezéseiben is kövesse a napi rendszert, ne nassoljon munka közben, kerülje a frizsidert, ne vásároljon édességeket, vigyázzon, hogy az „unalom és bánatháj” ne fenyegethesse. Ha levert hangulatba kerül, ne csokival javítsa, hanem gyors és ritmikus mozgásokkal. A futás kedélyjavító!

Ossza be a napot, készítsen napi/heti rendet. Ha családos, a „családi tanács” hetenként határozza meg a minden napra szóló teendőket, amelyeket közösen kialakított munkamegosztással írásba is foglalnak, és esténként a feladatok elvégzését „kipipálják”. Az anyai/női és apai/férfi részvétel arányát a gyermekek óvodai/iskolai foglalkozásainak megfelelően tervezzék, törekedve az arányos terhelésre.

Legyen szigorúan kijelölve a munkára fordított időtartam, amelynek betartása önkontrollt és családi igazodást (elfogadást) kíván. Munka közben óránként álljon fel, és nagy lendítő karmozgással, törzshajlítással végzett gyakorlatokat iktasson be (ezek a mozgások feszültségcsökkentők). A munka végeztével „érkezzen haza”, öltözzön át az otthoni ruhájába, és következzen a privát élet a szükséglet szerint. Ha egyedül él, rendszeresen hívja fel home office-ban dolgozó kollégáját/kollégáit, beszéljék meg mindazt, amit szükségesnek érez. Egyezzen meg egy-két kollégával, hogy kölcsönösen kereshetik egymást a munka végeztével, esetleg annak akadályai során, vagy kicserélhetik ötleteiket a szabadidő programját illetően. Családosként ne engedje, hogy a gyermekek megzavarják. Párjával kölcsönösen segítsék egymást a munkaidő zavartalanságának biztosításában.

Iktasson be napi minimálisan fél óra sétaidőt, ha családos, akkor maszk és kesztyű felszereléssel autózzanak a zöldbé, ott töltsék el az erre szánt időt. Beszélgessen a gyerekeivel, ismerje meg őket mélyebben, erre eddig úgy sem volt elég ideje.

Férfiak napi egyszer üljenek be az autójukba és kocsizzanak egyet (maszk, kesztyű viselése kötelező). Stresszcsökkentő hatású az az érzés, hogy kontrollt tudnak gyakorolni az autó fölött (ha már egyebekben úgyis nehezített a pálya). Néha a nők számára is jó hatású a magányos vezetés félórája!

Vezessen naplót, vagy készítsen írásbeli feljegyzést minden nap az elvégzett teendőről. Nem csupán megörökíti ennek az életfázisnak az élményeit, hanem ellenőrizheti, hogyan ér el egyre jobb eredményeket az új helyzethez való alkalmazkodásban. Rögzítse a megélt nehézségeit is, hogy időbeli előrehaladását ezek csökkenése is tükrözhesse.

Privát idejében azokat az időtöltéseket és szórakozásokat tervezze be, amikre szívesen szánt mindig időt (meccsek videói, filmek, YouTube-kínálatok, humor preferálása, stand up comedyk „fogyasztása”, olvasás, sci-fik, sorozatok, vetélkedők, zenehallgatás, aktív zenélés – ha játszik hangszeren –, fejtörők, programozás, hobbikhoz visszatalálás, „bütykölés”, javítások fizikai teendői stb.). Ha családos, játsszon a család együtt, a gyerekek számára maradandó élmény!

Kerülje azokat a pihenési formákat, amelyekben szellemi passzivitásba merül. Ha erre van igénye, aludjon egyet. Ne tévézzen két óránál hosszabban, hacsak nem egy kiváló film nézése miatt növekszik a tévéidő. Ez se forduljon elő gyakran. Minél kevesebb szellemi passzivitást javasolhatunk.

Találja ki, mit tanulna a ráérő idejében szívesen. Továbbképzési tervét találja ki és alkossa meg. Ha új terület megismerését tűzi ki, keressen kapcsolatot interneten vagy baráti kapcsolatszálón, hogy megosszák egymással a tapasztalataikat.

Lelkiállapot karbantartása, stresszkezelés, közérzeti stabilitás elérése

A lelki „vírustalanítás” kulcsa a belső feszültségek kezelési képességének elérése, annak tudomásulvételével, hogy a karanténhelyzet izolációs hatása feszültségfokozódásban jut kifejezésre. Magasabb a lelki alapfeszültség, mint máskor, és gyengébb a kontroll. Ha korábban nem foglalkozott az „idegességeivel”, a pszichoszomatikus panaszaival, akkor most itt az ideje. A mellékletként ajánlott és rendelkezésére bocsájtott, ötrészes lelki fitness tréningprogram meghallgatásra és gyakorlásra átadott öt egysége a lelki karbantartás programozását kínálja. Ráhangolja gondolkodásunkat a szemléletmód átalakításával a pozitív pszichológiai viszonyulásmódra, a rágódást elkerülő, a jövőt is bizakodással szemlélő lelkiállapotra. Megismertet a szervezeti önszabályozás titkaival, a figyelem összpontosításának jelentőségével. Ezt szolgálja az első gyakorlategység. Ismerd meg tested válaszkészségét, figyelj tested üzeneteire, kerüld jó kapcsolatba a psichovegetatív, stresszkezelő képességeiddel. A gyakorlatok a nap különböző időszakaiban előálló negatív

lelkiállapotok áthangolását is lehetővé teszik. Így a napindító gyakorlat a napi teendők elkezdésének kedvező behangolását veszi célba. Tudományos bizonyítékokon alapul, hogy a beállítódás, az egész nap lefutására vonatkozó előzetes elgondolások az idegrendszert is arra hangolják, amit az elme beállít, elképzelt, elvár. Az önbeteljesítő jóslatok is ezen alapulnak. A jó kezdés után lehetőség van a napközbeni „pszichoszervízre”, valamint koncentrációt, eredményes tanulást elősegítő program begyakorlására is. Előzetes tapasztalatokkal szolgálhatunk e téren: a vizsgára (pl. nyelvvizsgára) készüléskor jelentős segítséget tudott nyújtani a program a vizsgaszorongás csökkentésében. Noha ez a gyakorlat nem mindenkit érinthet, mégis lehetőség van az esetenkénti felhasználásra. A szorongás kedvezőtlen mértékétől is megszabadít egy erre kidolgozott gyakorlategység, ha vállaljuk rendszeres használatát. A programsor utolsó gyakorlata „altató” relaxáció, csak azoknak, akik elalvási vagy átváltsi zavarokkal küzdenek. Feltehető, hogy sokan kipróbálják és meglepődve tapasztalják az elme hatalmát és az önszabályozás tanulásának kedvező hatásait.

Hogyan használjuk fel ezeket a lelki fitneszgyakorlatokat? Egyik lehetőség a szükséglet szerinti alkalmazás. Fokozott feszültség, stresszeltség esetén a szorongáscsökkentési programot, alvászavarban az erre alkalmas gyakorlatot hallgassuk rendszeresen. Célszerű a „programírás”, amely esetünkben azt jelenti, hogy mindig azonos napszakban és időpontban ültetjük be az elmébe az újra és újra meghallgatott gyakorlatot. (A tréning szó maga gyakorlást jelent!) 28 nap (egy holdhónap) alatt gyökerezik meg a beültetett program, ez az idegrendszeri tanulás kedvező ideje. Utána a „konszolidációhoz” (megtartó bevésődéshez) már elég bármilyen időpontban újra meghallgatni, mígnem már magától történik mindaz, amit bevéstünk az elmébe. Ha nem kívánjuk a bevésést, alkalomszerűen is meghallgathatjuk aszerint, hogy melyik gyakorlatot fogadjuk szívesen. Ki-ki eldöntheti, hogy családi programként is bekapcsolja-e – ilyenkor az egész család lelki fitneszben vehet részt. Ha egyénileg szeretnénk alkalmazni, inkább egy-egy gyakorlathoz tartozó önszabályozó képesség kialakításának a tréningjét javasoljuk.

Előfordulhat, hogy a lelki egyensúly olyannyira felborul, hogy az önszabályozó és lelki karbantartó gyakorlatok már nem elegendőek, a problémák megosztására, megbeszélésére van szükség. Ebben az esetben keressük fel a Facebookon meghirdetett pszi.hu honlapot, ahol mintegy 150 magyar pszichológus ajánlja fel kríziskezelési segítségét a hozzá fordulónak. Kérjünk bátran segítséget! Aki konzultációra vágyik vagy súlyosabb, önállóan nem megoldható helyzetbe kerül,

annak a terápiás szükségletét is kielégítik a Skype-kapcsolat keretében működő pszichoszomatikus, klinikai pszichológiai és pszichoterápiás szakrendelések.

Szociális állapot egyensúlyának létrehozása és fenntartása az új helyzetben

Az ember eredendően társas lény. A méhen belül is köldökzsinóros kapcsolatban vagyunk. Egyedül lenni nem azonos a magánnyal. Ha sok az interakció (hivatalosan ez a társas kommunikáció neve), akkor jólesik egyedül lenni, szociális ingerek nélkül. A magány azt jelenti, hogy senki számára nem vagyunk fontosak, ezzel a létezésünk értelme kérdőjeleződik meg, és depresszió állhat elő. Az emberi létezés, maga az élet a párban, családban, csoportban, közösségekben élésen alapul.

Az izolációs helyzet az egyedül élő és otthon dolgozó személyek számára nem jelent magányt, csak akkor, ha az illetőnek nincs aktív szeretetkapcsolata. Maga az emberi hangok és jelenlét nélküli munkahelyzet az újonnan home office-ba kerülő ember számára idegen, stresszelő egy idő után, feszítően nyugtalanító. Ezért a kapcsolatok virtuális lehetőségeinek aktivizálása alapvető fontosságú. Azok az életvezetési javaslatok, amelyeket az első pontban vázoltunk, számukra szinte kötelezőnek mondhatók, hogy a levertség és az értelmetlenség érzése ne hatalmasodjék el. A társaságkeresés, az illető személynél nehezebb helyzetű kollégával való segítő kapcsolat szinte „gyógyító értékű”, ezért az úgynevezett „társas támogatás coping” kialakítása és az erre vonatkozó személyes aktivitás egészségfenntartó hatású. Erre kell törekedni.

A párkapcsolati együttélésben a zárt lélektani tér „lombikeffektusa” felfűtheti az indulatokat, de fokozhatja az intimitást, erősítheti a szeretetkapcsolatot, megújíthatja a szerelmet is. Ehhez azonban megegyezésre kell jutnia a feleknek arra nézve, hogy az esetleg meglévő kapcsolati bajaikat nem most fogják megtárgyalni, nehogy robbanjon a lombik. Vigyáznak arra, hogy konfliktusaik ellenére is kulturáltan viszonyuljanak egymáshoz, és igyekeznek pozitív módon reagálni egymásra. Ha mindketten otthon dolgoznak, a napi és heti munkarend, a kölcsönös egymást segítő viszonyulásban való megállapodás szinte létkérdés. Erre szükséges törekedni.

A két felnőtt és egy gyermek hármass helyzetében a koalícióképzés, a páros lefűződés és a ketten egy ellen vagy ketten egyért (a harmadikért) kapcsolati elrendeződés jöhet létre. Olyan „hiba” is kialakulhat, hogy az egyik szülő a gyermekkel szövetséges a harmadik fél (a másik szülő) ellen. Tipikus helyzet,

amikor a gyermeket akarja az egyik szülő bevonni a saját lelkiállapotába, azt kívánva, hogy segítsen haragudni a másik szülőre. A pozitív célként megjelenő „harmadik”, a ketten a harmadikért dinamikai történés a legkedvezőbb e vonatkozásban. Ne legyen a két szülő bűnbakja a gyermek, ne okolják a kapcsolati nehézségeikért a gyermeket, és ne rajta „verjék le” feszültségeiket!

A négyes helyzet (két szülő és két gyermek) már olyan kis „családcsoport”, ahol a páros lefűződések és véleményazonosságon alapuló szövetségek jellemzőek. Célszerű a családi tanács bevezetése, ahol ki-ki elmondja a véleményét bármely közös ügygel kapcsolatban, és végül többségi konszenzust alakítanak ki. Ez a konstelláció még ideálisabb az ötszemélyes vagy több résztvevős családi csoporthelyzetekben.

Mindezek felvázolása azért jelentős, mert a home office-hoz szorosan hozzátartozik az idő- és feladatstrukturálás, amelynek megegyezéssel betartása feltétele a zavartalan munkavégzésnek. Amikor a gyermek online órát hallgat, az egyszersmind alkalmas idő a szülő(k) nyugodt munkavégzésére. A szervezettségtől függ, hogy a család akadályává vagy elősegítőjévé válik az együtt töltendő idő eredményes és szeretetben gazdagodó felhasználásának.

A szociális szintű egyensúly kialakításához a baráti, rokoni, külvilági kapcsolatok ápolása is hozzátartozik. Minél több „szociális inger” érkezik élő kapcsolatból (még ha virtuális is a találkozás), annál pozitívabb a zárt térben élők lelkiállapota.

Spirituális szintű egyensúlyteremtő és -fenntartó tényezők

Az emberi létezés vertikális (mélységi-magassági) tengelyére épül az identitásunk, amelynek meghatározó tényezője a személyes világnézet, hit, vélekedés az élet mibenlétéről, értelméről, eredetéről és végéről. Az ateizmus hitétől az általános spiritualitáson át a vallási hitrendszerekig széles skálán mozog ez a dimenzió. Minden embernek van arra vonatkozó hiedelme, meggyőződése, kiért-miért érdemes élnie, hogyan tartozunk az univerzumhoz, van-e valamiféle értelmes küldetése, célja a létezésnek. A tudományos vizsgálatok szerint annak a hite, hogy létezik másik Valóság, a szellem hatalma teremtette meg a világunkat és az információ anyagtalán mivolta az uralkodó erő a teremtésben... mindez kedvező egészségfenntartó tényező, mert nyitva tartja a hitet, reményt az élet örökkévalóságára vonatkozóan. A vallási rendszerek mind az élettörvényre épülnek: az emberi lét célja, küldetése az élet védelme, szeretete, szolgálata és továbbvitele. A vallási etika a magatartást a

leghumánusabb szintekre „parancsolja” (tízparancsolat). A vallásos, istenhívő embert a hite, imái, vallásgyakorlata olyan lelki egyensúlyban képes tartani, amelynek bizonyítékai nyomán az ima és lelki gyakorlatok végzése jelentősen védi a kétségbeeséstől, a reményt ébren tartja, és a lelki küzdőerőket aktívan tartja. Aki nem vallásgyakorló, azok többsége is spirituálisan érzékeny, ezért a meditációk útján kapcsolatba tud kerülni saját (mélyebb és magasabb) lelki erőivel. Ezek alapján javasolhatjuk a spirituális gyakorlat bekapcsolását a krízissel való megküzdés folyamatába, kinek-kinek saját hite szerint!

AJÁNLÁSOK A FRONT OFFICE-BAN DOLGOZÓK SZÁMÁRA

Hétköznapijaink altruista hősei a frontvonalon dolgozók, akik a rájuk nehezedő veszélytudat ellenére is kitartanak és helytállnak. Szolgálatuk „veszélyessége” abban különbözik, hogy milyen eséllyel és gyakorisággal találkoznak a veszélyforrással, a láthatatlan támadóval. Az egészségügyi terület a tűzvonal, az egyéb, kötelező szolgálati területek a frontvonalon sajátos veszélyzónában állnak helyt az élet védelmének és továbbvitelének feltételeit szolgálva. Ilyen a pénzügyi munkatársak helyzete is. Bizonytalanságban dolgoznak, a láthatatlan ellenség bármikor lecsaphat. A biztos rossz is jobb, mint a bizonytalan – mondja a stressztörvény. Ők a legrosszabb konstelláció elszennvedői, a frontvonalon kényszerűen találkoznak emberekkel, a potenciális vírushordozókkal. Ebben a bizonytalansági konstellációban a szorongás magas szintje a napi munkájuk kísérője. Szeretteik védelmének szükséglete is tetézi saját félelmeiket, így az állapotuk néhány tényezőben sajátosan eltér a home office-ban dolgozókéétól.

Fizikailag első önvédelmi és másokat is védő fegyelmi feladatuk a humán érintkezés közvetlenségének, testi érintésnek az elkerülése, a munka során a higiénés szabályok betartása, a távolság, a védelmi ruházat, kesztyű, maszk viselése, az arc érintésének tilalma, a tisztálkodási szabályok, kézmosás, kesztyűcsere, fertőtlenítés, a munkaruházat egyszeri viselés utáni kimosása, hazaérve azonnali tisztálkodás, fürdés, teljes ruhaváltás, hogy testileg biztonságba kerüljenek mind maguk, mind családjuk, gyermekeik.

Számukra az elegendő fizikai mozgás biztosítása a munka előtt, majd utána olyan követelmény, amelyet személyes kötelezettségnek is tekinthetünk. A bioritmusra, étkezésre, pihenésre ügyelő, elegendő alvásmennyiségre törekvő, életrendet kialakító szükségletben ugyanazok vonatkoznak rájuk, mint a home

office-ban dolgozókra. Számukra is fontos a napirend strukturálása, a mozgás rendszeresítése, étkezési fegyelem, séta, autózás, naplóvezetés az élmények rögzítésével, időtöltésben a feszültségcsökkentő kikapcsolódások keresése: zenehallgatás, olvasás, a humor(isták) preferálása, rátalálás a kellemes fizikai állapotokra.

Lelkileg a munka során fennálló szorongás, a zsigeri mélységben öntudatlanul is keletkező érzés, a fertőzéstől való elemi félelem a legerőteljesebben megkívánja, hogy ezek az **érzések ventilálhatók, elmondhatók, megoszthatók legyenek**, ne terheljék meg párjukat vagy családjukat az állapotukkal. Ezért vegyék igénybe a pszichológiai konzultációs lehetőségeket, a lelki elsősegélytől kezdve a Facebookon elérhető, a psi.hu-n található mintegy 150 pszichológus önkéntes felajánlását, akik szakmailag felkészülten segíthetik a munkavégzést nehezítő lelkiállapotokkal való megküzdést, a feszültségek csökkentését, a kapcsolati nehézségek megbeszélését.

Számukra a stresszkezelő lelki fitness „készlet” gyakorlatainak felhasználása olyan jelentőségű, mint a testi higiéné, ezért a pszichoszervíz gyakorlat, a szorongáscsökkentés tanulása, a napi feszültségek „szellőztető levezetése” rendkívül fontos. Alkalmazzák a teljes tréningkészletet, válasszák ki a legkedvezőbb gyakorlatot és azt „ültessék be”, gyakoroljanak vele, hiszen mindössze tíz-tíz percnyi időt kíván a kiválasztott gyakorlat elvégzése.

Szociális szempontból nem kedvező a munka során átélt feszültségek megosztása a párjukkal, családjukkal. Hangsúlyozzuk a hasonló helyzetű kollégákkal rendszeresített, „lecsapoló” beszélgetések bevezetését, hogy megértő közegben tudják kiszellőztetni a szorongásaikat, munkagondjaikat. Ismét kiemeljük a pszichológusi segítség igénybevételét, amelynek hasznosságáról rövid időn belül meggyőződhetnek. A párhelyzetben és családi viszonylatokban itt is javasolható a konfliktusok rendezésének elnapolása, a fegyelmezett kommunikáció, ha ezt a viszonyfeszültségek szükségessé teszik. Legcélszerűbb azonban az intimitás felerősítése, a szeretetkifejezések gyarapítása, a testi közeledések újraélesztése, egészen a privát-intim szexuális élet aktivizálásáig. A szexuális együttlét feszültségcsökkentő hatása közismert. Inkább az élményoldalt hangsúlyozzuk. Heti néhányszori testi együttlét fel tudja támasztani a tetszhalott kapcsolatokat is. A gyermekekkel való foglalkozás, együttlét, játék és hasonló aktivitásformák mind hozzájárulnak az élménygazdagító családi együttlétekhez, ekképp új családi élményforrások nyílhatnak meg.

Spirituális vonatkozásban a vertikális (mélységi magassági) tengelyen való identitásdöntés (világnézet) szerint talán a legáltalánosabb és közös értékeket emelhetjük ki: fogadjuk el a jelent teljes értékű életnek, erősítsük az életbátorságot, válasszuk az etikus, humanisztikus, altruisztikus magatartást, a másokkal törődést, ismerjük fel a korlátozott emberi kapcsolatháló értékeit, növeljük az örömképességet, legyünk szabadok a hálaérzet kifejezésében és erősítsük meg a szeretetkapcsolatokat, amelyek a legfontosabb értelemadó töltései az életnek. Mindezek nem csupán a front office munkatársainak emelik az életminőségét, hanem mindnyájunknak, akik a fenti értékek adásával emberi színvonalunk magaslatára juthatunk.