

# Pszichológiai vonatkozású tájékoztató a koronavírussal kapcsolatban

A Magyar Pszichológiai Társaság Katasztrófapszichológiai Szekciójának ajánlását átdolgozta és kiegészítette:

Ercsey Dániel Botond pszichológus

Cserép Csongor tanácsadó szakpszichológus

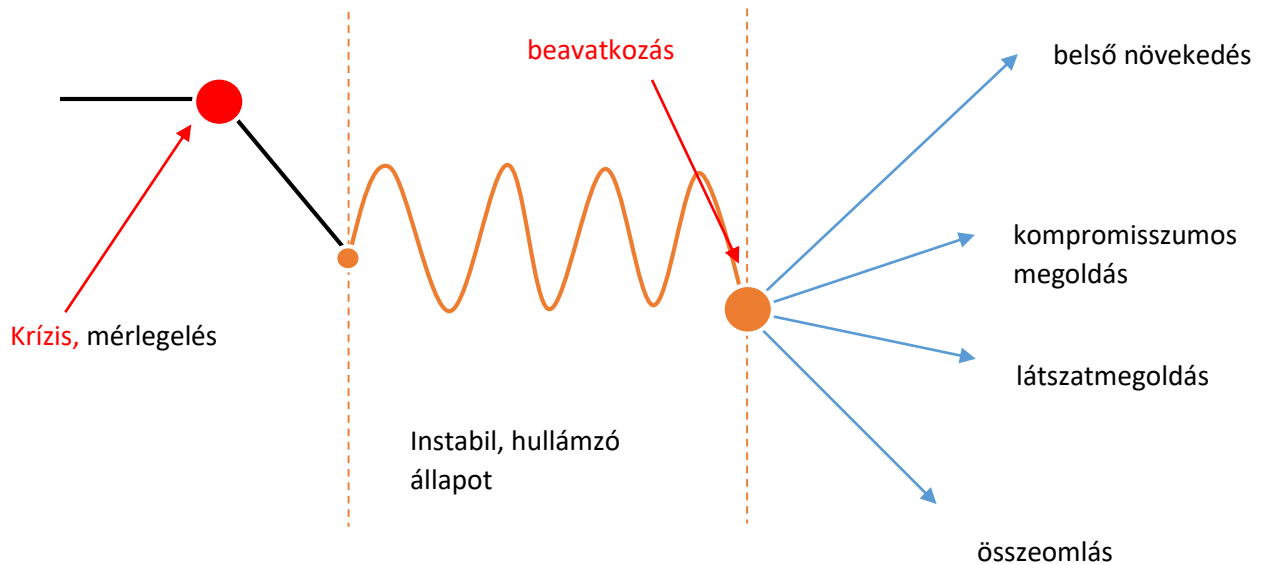
## Tartalom

Mi történik most? A krízis lefolyása, lehetőségeink.....	2
Pánik, szorongás – mit tehetünk a csökkentéséért? .....	2
Karantén, bezártság, home office – fontos szabályok, napirend, mozgás, étkezés és digitális fogyasztás.....	4
Társas kapcsolataink.....	8
Gyerekek: tájékoztatás, példamutatás .....	9
Koronavírusos letterem! Megküzdési lehetőségeink .....	9
Hozzá tartozó betegsége, halála .....	9

## Mi történik most? A krízis lefolyása, lehetőségeink

A vírus miatt kialakult helyzet bizonyos szempontból nevezhető krízisnek. A kínai képírásban két írásjel fejezi ki e fogalmat: a „wēi jī” a „veszély” és a „lehetőség” jeleit tartalmazza.

A krízisek kimenetele pszichológiai szempontból mindig több irányba nyitott. Egy biztos, **semmi sem fog úgy menni, ahogy eddig.** Vagy az összeomlás, vagy a növekedés felé indulhatunk el. Ezt mutatja az ábra is (Pöldinger 1968-as ábrája alapján):



Tehát bármennyire fenyegető is a jelenlegi pandémiás helyzet, **van egy olyan hatása is, ami kifejezetten kedvez a belső növekedésnek.** Fejlődhet az altruizmus (önzetlen segítségnyújtás); kimunkálódhatnak az együttműködés, az empátikus egymásra figyelés pozitív szabályai.

A jelenlegi vészhelyzet nem csak nehézségeket támaszt elénk, hanem esélyt ad arra, hogy az emberiség újfajta viszonyulást alakítson ki az élethez és az embertársaihoz. Sokat fogunk tanulni ebből az időszakból.

Azt, hogy mi és a társadalom hogyan jön ki ebből a helyzetből, a saját belső állapotunk határozza meg, tehát az, hogy **legbelül higgadtak és nyugodtak tudunk-e maradni.**

## Pánik, szorongás – mit tehetünk a csökkentéséért?

### Pánik és szorongás

**Szorongás** akkor keletkezik bennünk, amikor veszélyt érzékelünk, de a veszély megfoghatatlan, számunkra. Ugyanis, ha nem tudjuk **pontosan** mivel is állunk szemben, akkor aligha tudunk hatékonyan védekezni ellene. A szorongásunk veszély-, védtelenség- és kiszolgáltatottság – vagy akár pánik – érzéssel társulhat. Mindezek teljesen **természetesek a**

**mentálisan teljesen egészséges embereknél is**, ám csak addig, amíg ezek az érzések nem hatalmasodnak el rajtunk túlságosan. Azt kell tehát megelőznünk, hogy a szorongás vagy pánik-érzés túlságosan eluralkodjon rajtunk.

**A pánik-jelenség** (ami szerencsére nem betegség) megjelenhet szorongással járó pánik-érzéként is, ami ugyancsak a veszély-érzetre és a tehetetlenség érzésre adott reakciója a szervezetnek. Erre az a jellemző, hogy az illető azonnal cselekedni akar, tenni valamit a baj elkerülése érdekében, de nem kellően átgondoltan, hanem a „többséget” követve. Ilyen jelenség például, amikor az emberek megrohazzák az üzleteket és szinte mindent fölvásárolnak, amiről azt gondolják, hogy hasznos, ha ezekből óriási tartalékaik lesznek otthon.

**Honnan vesszük észre, hogy a szorongásunk, pánik-érzésünk már túlmeleg a természetes, átmeneti vészjelzés-reakción?**

Abból, hogy már teljesen a koronavírus tölti ki a gondolatainkat, annyira csak ezzel foglalkozunk, hogy már akadályoz a napi teendőink ellátásában, sőt, a kapcsolatainkat is megzavarja. Egy másik vészjelzés, ha annyira erősek a testi tüneteink, hogy az már számunkra vagy környezetünk számára is problémás. Ezt lehet, hogy nem mi magunk vesszük észre, hanem a környezetünknek tűnik fel. Ha valakinél ilyen érzékelünk, akkor figyelmeztessük, és segítsünk a gondolatait és érzéseit közösen mérlegelni, és ha szükséges, szakember segítségét kérni.

**Mit tehetünk a szorongás és pánik csökkentéséért?**

Amennyire csak lehet, meg kell ismernünk a vírust és hatásait, és a rendelkezésre álló információk alapján ésszerűen cselekedni. Fontos hogy döntéseink és cselekedeteink következetesek legyenek és a realitások között maradjanak. Pl. ha a kézfogás kockázati tényező, akkor minden más is az, amivel a kezünk érintkezik (kilincs, karóra, telefon stb.), így a használati tárgyak fertőtlenítése is javasolt.

**A koronavírusról sok mindent nem tudunk még**, de már vannak róla pontos és hiteles információk is. A támadó vírus leíró szintű jellemzőit, és az emberi szervezetre gyakorolt hatásait a tudósok már elég pontosan leírták, (Lásd pl. <https://www.youtube.com/watch?v=j0RijCfdlGE&t=17s>, <https://www.youtube.com/watch?v=fBVoXWOPYCc&t=15s>) és egész tudós-hadsereg dolgozik azon, hogy a vírus elleni védekezésre is megoldást találjanak.

**A rendelkezésre álló információk alapján számba tudjuk venni, hogy milyen eszközeink vannak a védekezésre.** Ezekről a hivatalos tájékoztatásért felelős média-felületeken is kaphatunk információkat, de a legfontosabbakat itt is felsoroljuk:

- **Kerülnünk kell a szoros érintkezést** (ölelést, puszit, kézfogást, tömegközlekedést és zsúfolt helyeket: üzleteket, rendezvényeket, stb.). Amennyiben elkerülhetetlen, hogy emberek közé menjünk, igyekezzünk egy-két méter távolságot tartani egymástól.
- Lehetőleg **ne nyúljunk szabad kézzel olyan tárgyakhoz, amit mások is használnak** (pl. villamos kapaszkodó, lift nyomógomb, épületekben a bejárat kapu kilincse, stb).
- **Mossunk sűrűn és alaposan kezet!** Ne nyúljunk szennyezett kézzel a szánkhoz, orrunkhoz, szemünkhöz!

- Ahol mód van rá, **fertőtlenítsük** a vírus megtelepedésére alkalmas felületeket (pl. a saját, utcán viselt ruházatunkat; az üzletekben a bevásárlókosarakat, a tömegközlekedésben a járművek belső terét, a vendéglátóhelyeken a bútorokat, kilincseket, stb.).
- Mivel különösen az idős és a beteg (legyengült immunrendszerű) embereknél jár súlyos szövődményekkel a koronavírus fertőzés, őket próbáljuk rávenni, hogy ne menjenek közösségbe: azaz olyan helyekre, ahol sok ember van együtt. Az egészséges fiatalok segítsenek nekik a bevásárlásban, vagy egyéb ügyeik intézésében. Szerencsére egyre több civil kezdeményezés van arra, hogyan lehet őket megkímélni, nekik segíteni. Másoknak segíteni azonban olyan módon kell, hogy a segítők a saját egészségük védelmét is tartsák szem előtt!
- Az oktatásban és számos intézmény munkájában megoldás lehet a táv-kapcsolat. Az iskolák, egyetemek most tökélyre fejleszthetik a távoktatás különböző technikáit.

### Szorongás oldása tisztítóléggzéssel

1. Becsukjuk a szemünket, ellazítjuk a testünket, **megvárjuk, amíg a légzésünk magától megnyugszik, lelassul.**
2. **Felidézünk** magunkban egy olyan szituációt, ami szorongással tölt el, ebben az esetben belehelyezkedünk a járvány okozta helyzetbe.
3. Egész átélésünkkel belemegyünk ebbe a tapasztalásba. **Nem értékeljük, nem gondolkodunk rajta, csak érezzük.** Ezzel a folyamattal a nem-tudatosan bennünk felmerülő gyökerproblémát tudatosan, uralva megjelenítjük magunkban.
4. Ezt az egészet elképzeljük, hogy **egy gömb, gombóc formájában** bennünk van, valahol a torok – mellkas – has – ágyék vonalon, érezni fogjuk, hogy pontosan hol (ez a kellemetlen érzés lehet például gombóc a torokban, mellkasi szorító érzés, gyomorideg).
5. Ezután **mély, hasi léggzéssel megtöltjük a tüdőt tiszta levegővel**, lenn tartjuk pár másodpercig, elképzeljük, hogy a tiszta, friss levegő **körülöleli a gömböt**, ami bennünk van.
6. **Lassú kilégzés** közben elképzeljük, hogy a kilégzéssel együtt kilökődik ez a gömb belőlünk, vagy a gömböt alkotó feketeség az orrunkon keresztül a kifújtt levegővel fekete füst formájában távozik és szétolvad, feloldódik, eltűnik, megsemmisül a térben.
7. **Addig végezzük a léggzést, amíg a gömb fokozatosan egyre elhalványodik, majd teljesen eltűnik**, amikor a torok-ágyék vonal valamelyik pontján jelentkező kellemetlen érzés is megszűnik. Végül tapasztaljuk, hogy bennünk (a gömb helyén is) tisztaság van.

### Karantén, bezártság, home office – fontos szabályok, napirend, mozgás, étkezés és digitális fogyasztás

**Az izoláció (a karantén) kényszerének vannak általános hatásai**, amelyek bárkinél megjelenhetnek, függetlenül attól, hogy milyen okból kell otthon maradniuk, azaz elszigetelődniük a szokványos társas érintkezéstől és szakítaniuk a szokásos tevékenységeikkel és a mobilitásukkal.

**Az izoláltság egyértelműen stressz-forrás és többfajta negatív érzelm kiváltója lehet.** Erre a stresszre jelentkezhet *frusztráltság, félelem, szorongás, düh, agresszió, vagy vissza-visszatérő negatív gondolatok, depresszió.*

**Az izolációnak azonban különböző hatásai lehetnek annak függvényében, hogy milyen okból kell valakinek karanténba vonulnia.** A fent leírt általános hatások is eltérő súlyúak lehetnek az egyéni helyzettől függően, de ezek mellé még felsorakozhatnak további tünetek

Ilyenek lehetnek a következők: *frusztráló unatkozás; irritáltság a tájékoztatás hiányosságai miatt; háztartási javakhoz, vagy különféle szolgáltatásokhoz hozzáférés problémái; az anyagi veszteségek gondjai, vagy a fertőzőség stigmájának terhe.*

**Hogyan lehet az izoláltságból fakadó gondokat, és negatív érzelmeket enyhíteni?**

- **Maradjunk aktívak az izolációban is! Tartsuk meg a korábbi rutinjainkat!**

Lehetőleg ugyanúgy fix időben keljünk fel, mint amikor iskolába, munkába mentünk. Tartsuk be a megszokott étkezési, tisztálkodási, pihenési időpontokat! **Tervezzük meg a napirendünket:** jelöljük ki előre a napi teendőinket! Szervezzük meg a bevásárlást, és általában az önellátást.

## Napirend

Napirend ajánlás az indiai gyógyászat *ayurvedic clock* alapelvei alapján:

06 – 10 óráig	<b>Keljünk fel reggel 6 óra előtt,</b> de legkésőbb hatkor. Kezdjük tisztálkodással a napot, majd végezzünk laza átmozgató tornát, figyeljünk a törzs és az ízületek átmozgatására. Ezután végezzünk légzőgyakorlatokat és rövid relaxációt. Készítsünk magunknak reggelit, egészséges alapanyagokból (pl. natúr zabkása görögjoghurttal, friss gyümölcssel). Lassan kezdjük el a nap produktív részét.
10 – 14 óráig	Produktív időszak: dolgozzunk vagy tanuljunk. Ebben az időszakban ebédeljünk, és ez legyen a nap főétkezése.
14 – 18 óráig	A kreativitás ideje, erre a napszakra ütemezzük a tervezést, a gondolkodást igénylő problémamegoldást és a tervek készítését.
18 – 06 óráig	Fokozatosan lassuljunk le. Testmozgást, edzést a kora esti órákban érdemes végezni, majd fokozatosan kivezetni magunkat a napból. Lassítsuk magunkat tudatosan, törekedjünk arra, hogy ne találkozzunk szorongást, idegességet vagy dühöt keltő információkkal. <b>Este 22 óra előtt feküdjünk le aludni!</b>

## Egyszerű lézészgyakorlatok:

1. Minden zavaró körülményt zárjunk ki (mobiltelefon, hangzavar, más emberek mozgása a helyiségben).
2. Ülünk egyenes gerinccel, kezeink a combokon nyugodjanak.
3. Lélegezzünk be lassan (számoljunk lassan ötig) orron keresztül, és töltsük föl a tüdőt kellemesen, hasi légzéssel.

4. Csendesen, lágyan mondjuk magunkban: „A testem megtelik nyugalommal.” Lélegezzünk ki lassan (számoljunk lassan ötig), és ürítsük ki a tüdönket kellemesen, egészen.
5. Halkan, lágyan mondjuk magunkban: „A testem kiengedi a feszültséget.”
6. Ismételjük meg ötször, lassan és kényelmesen.
7. Csináljuk annyiszor egy nap, ahányszor szükséges.

## **Mozgás**

Minden nap mozogjunk minimum fél órát. Végezzük a következő átmozgatást bármikor a nap folyamán:

### *Lábak megmozgatása:*

Széles terpeszben lassan az egyik térdünkről a másikra helyezük át a testsúlyunkat (egyik oldalt hajlít a térd a másikon kiegyenesít).

Végezzünk guggolást kényelmes terpeszben úgy, hogy közben fogjuk a térdeinket. Csak addig hajlítsuk a térdeinket, hogy a comb és a vádli legfeljebb derékszöveget zárjanak.

### *Kezek megmozgatása:*

Vál szélességű terpeszben, lábfejek előre nézzenek, kulcsoljuk össze magunk előtt (köldök magasságban) a kézfejeket az ujjaknál, ezután emeljük a kezünket szemmagasságba amennyire csak tudjuk nyújtva, majd vissza kiinduló pozícióba, és ugyanezt a kezet kifordítva (tenyerek tőlünk elfele nézzenek) is végezzük el. Csináljuk ugyanezt, csak a fejünk fölé vigyük a kezünket, fölülről viszont a kulcsolást elengedve a két kezünket lassan a törzsünk mellé engedjük le.

### *Törzs megmozgatása:*

Lábaink váll szélességben, lábfejek egyenesen előre néznek. Úgy, hogy nem mozdítjuk el a lábakat, elfordulunk jobbra és balra is ameddig tudunk, úgy hogy a fejünk is fordul. Ugyanebből az állásból nyújtott lábakkal, előre és hátra dőlünk, ameddig jól esik. Majd jobbra és balra dőlünk, úgy hogy balra dőlés esetén a balkezünk a csípőnkön legyen, a jobb kéz pedig a fejünk mellett nyújtva, felül. **Az előbbi gyakorlatok végzésénél figyeljünk arra, hogy amikor elfordultunk vagy eldőltünk addig ameddig tudunk, tartsuk ott magunkat egy kicsit és fújjuk ki a levegőt, majd lélegzetvétellel térjünk vissza kiindulási pozíciónkba.** Ezek után jöhet a csípőkörzés.

### *Fej mozgatása:*

Fejek mozgatásánál ügyeljünk arra, hogy lehetőség szerint **ne ropogtassuk**. A következő mozgásoknál, kényelmes terpeszállásnál, lábfejek előre néznek és csak a fej mozogjon. Kezeink magunk mellett vagy a csípőre téve pihennek.

Lassan előre és hátra majd jobbra és balra biccentjük a fejünket ameddig jól esik. Majd még lassabban jobbra és balra fordítjuk a fejünket, ameddig jól esik.

Teljes körzések helyett mindig csak **félköröket** írjunk le a fejünkkel elől és hátul felváltva. A kívánt pozícióba először biccentéssel vigyük a fejet majd ott kezdjük a fél köröket.

Végül előre nézve egy falnak háttal állva „nézzük meg a pókokat a hátunk mögött lévő fal sarkaiban”.

## Étkezés

Figyeljünk oda az étkezésünkre, hiszen az étel és az evés erősen meghatározza pszichés-mentális állapotunkat. Ezt ismeri fel a táplálkozás-pszichológia, ami alapján Vida Katalin tanácsadó szakpszichológus a következő ajánlásokat teszi:

1. **Együnk minél kevésbé feldolgozott ételt!** Kerüljük az iparilag feldolgozott élelmiszereket, válasszunk minél több természetes alapanyagot, és fogyasszuk nyersen, illetve főzve is. Együnk sok zöldséget és gyümölcsöt!
2. **Főzzünk otthon minél többször és többfélé!** A főzés teljes figyelmet igénylő, az érzékszerveink mindegyikét ingerlő folyamat, és néhány alapvető lépés elsajátítása után jellemzően stresszcsökkentő tevékenység. Ráadásul ilyenkor minőségibb alapanyagokat használunk, mintha készételt vennénk.
3. **Együnk ómega-3 zsírsavban gazdag élelmiszereket:** pl. halak, olajok, olajos magvak! Mind az olajos magvak, mind pedig a halhús jelentős forrása az ómega-3 zsírsavaknak és ásványi anyagoknak.
4. **Együnk olyan ételt, ami fermentált!** Olyan fermentált (erjesztett) ételek, amelyeket nem ért hőkezelés (pl. savanyított káposzta, szójaszósz, miso, joghurt, kaukázusi kefir, egyes sajtok) fontos probiotikumforrások, ezzel hozzájárulnak a kiegyensúlyozottabb bélflórához.
5. **Válasszunk friss, szezonális és lokális termékeket!** A csomagolás, tartósítás, konzerválás mind távolítják az ételt eredetétől mind térben, időben és struktúrában, csökkentve ezzel a tápanyagtartalmukat.
6. **Együnk sokkal kevesebb cukrot!** A túlzott finomított szénhidrátfogyasztás elhízást, cukorbetegséget és depressziót okoz, ezért érdemes minimalizálni az egyszerű cukrok fogyasztását! Együnk lassabban! Sokkal jobb az emésztés és a felszívódás, ha az étkezés-nek megadjuk a módját és idejét.
7. **Evés közben csak az evéssel foglalkozzuk!**

## Digitális eszközök használata

A digitális fogyasztás, folyamatos on-line tevékenységek ebben a helyzetben különösen zavarók. Folyamatosan a korona vírusról ömlenek ránk az információk. **A nap során különítsünk el egy adott időt a vírussal és a kialakult helyzettel való informálódás részére, de máskor próbáljuk elkerülni a tájékozódást erről a témáról.** Minél kevesebb időt töltsünk képernyőnézéssel, mivel a kék-fény nincs jó hatással az idegrendszerre.

## Home office

([https://index.hu/kultur/eletmod/2020/03/12/home\\_office\\_tavmunka\\_karanten\\_otthon/](https://index.hu/kultur/eletmod/2020/03/12/home_office_tavmunka_karanten_otthon/) cikk alapján)

Akiknek a munkahelyük **home office** munkát engedélyez, azoknak adottak a feladataik, de a lazább otthoni környezetben ezekkel is el lehet csúszni. Ezért a munkáltatónak és a munkavállalónak célszerű egy közös táv-munkarendet meghatározni. **Az otthoni munkára szükséges felkészülni**, hiszen tévhit lehet, hogy az csak egy laptop vagy számítógép kell hozzá. A munkatársakkal való kommunikáció, ügyintézés, nyomtatás stb. hasonlóképpen

zavartalanul kell, történjen, mint a munkahelyen. Számításba kell vegyük azt is, hogy például a munkatársainkat lehet, hogy csak saját költségünk kárára tudjuk elérni. Továbbá a munkahelyi rendszerek zavartalan működése a munkahelyen természetesnek tűnik, de otthonunkban lehet, hogy szükségessé válnak bizonyos biztonsági lépések megtétele. Az offline eszközök megléte az irodában (gemkapocs, nyomtató papír, tűzőgép, pendrive stb.) adottak, és ha szerves részei munkánknak, akkor ezekre is kell gondolni.

**Érdeemes a munkának a módját is meghatározni.** Ugyan úgy felöltözni, mintha munkába mennénk (cipő nem kötelező), ne a pizsamában vagy alsógatyában végezzük a munkánkat. Továbbá **nem szabad ott dolgoznunk, ahol alszunk.** Mindenképp egy olyan helyet határozzunk meg, ahol kényelmesen tudunk ülni és nem kapcsolódik szorosan más rutin tevékenységünkhöz. Nem minden esetben megoldható ez, de fontos, hogy egy „munkaállomás” mindenképp legyen kijelölve. **A munkatársakkal való gyakoribb kommunikáció** szükségessé válhat, hogy tudják, éppen hol tartunk munkákban, hiszen ennek ellenőrzése home office esetében csak így lehetséges a számukra, és így válik gördülékennyé a munkavégzés. **Otthoni munkába beleférhet az otthoni produktivitás** is, de ezek esetében fontos számításba vennünk, hogy mennyi időt fog elvenni, illetve mennyire vonja el a figyelmet a munkáról (például egy étel elkészítése során lehetnek olyan munkafolyamatok, amelyek aktív figyelmet nem igényelnek (sütés, főzésnél), de ha megfeledezünk róluk, akkor csak további problémát generálunk magunknak, ezzel elrontva a munkánkat és az ételt is. Végezetül fontos, hogy az **otthoni munkának is legyen vége, ugyanabban az adott időpontban, mint a munkahelyen.** Munkaidő után ugyanúgy ki kell tudnunk kapcsolódnunk, mintha munkából hazamennénk.

## Társas kapcsolataink

**Tartsuk fenn a kapcsolatainkat a szeretteinkkel, barátainkkal, ismerőseinkkel!** Használjuk a személyes érintkezés helyett a telefont, mobilt, skype-ot, stb. erre a célra. Főleg azokat keressük, akiről tudjuk, hogy egyedül élnek. Az egyedül élők pedig ne csak várják a megkeresést, hanem maguk is kezdeményezzék a kapcsolatfelvételt!

Figyeljünk arra, hogy barátainkkal a kommunikáció ne csak a jelenlegi helyzet kölcsönös ventillációjáról szóljon. A ventilláció nagyon fontos, de akkor hatékony, ha mind két fél odafigyel a másikra és végén valamilyen közös konstruktív következtetésre, tanulságra tudnak jutni. Lehetőleg próbáljunk meg hétköznapiabb dolgról is beszélni.

Nem elég csak a saját programjainkat, tevékenységi formáinkat átalakítani, hanem mások éppen formálódó új életformájához is igazodnunk kell. Itt az egyetlen esély arra, hogy nem fokozzuk egymás nehézségeit, ha **kellő empátiával tekintünk a társaink nehézségeire**, ha igyekszünk a felmerülő konfliktusokat közösen elsimítani, és tudatosítjuk magunkban, hogy másoknak legalább annyira nehéz ez az új helyzet, mint nekünk.

Jól ismert tény, hogy **a hosszan tartó – ráadásul kényszerű – összezártság komoly stresszforrás.** (Gondoljunk csak arra, hogy egy négy-napos ünnep – legyen az akár a Karácsony, a „szeretet ünnepe” – hányszor torkollik veszekedésekbe, mennyi feszültséggel lehet terhes...) Mi menthet meg a feszültség eskalálódásától? Először is, ha tudatosítjuk, és egymásnak



kimondjuk, hogy az összefogás nem feltétlenül „öröm”. Éppen ezért célszerű közös tervet készíteni a napi teendőkre, amiben szerepeljen, hogy kinek mikor és hogyan kell kivennie a részét a közös feladatokból, de mindenki számára biztosítva van a „saját idő”, ami a saját feladatokra, de a személyes pihenésre, félrevonulásra is lehetőséget ad. Mindezek mellett ne hagyjuk ki a tervből a közös szórakozást, közös játékot se!

Ami a jelen helyzetben különösen megterhelheti a kapcsolatokat, az a több munkakörben is jelentkező **egzisztenciális (megélhetési) fenyegetettség**. Itt az érintett egyének csak annyit tehetnek, hogy maguk is keresik azokat a fórumokat, ahol felléphetnek a saját érdekeik védelmében – a családtagjaiknak, barátaiknak, munkatársaiknak ebben kell egymást segíteniük.

## Gyerekek: tájékoztatás, példamutatás

**A gyermekeknek – bármely életkorban – el lehet mondani az ismert tényeket magáról a vírusról is és a védekezési megoldásokról, szabályokról is, természetesen az ő megértési szintjükhöz igazítva. Akkor kell velük erről beszélni, ha ők kérdeznak.**

A gyermekek különösen fogékonyak azoknak a praktikus eljárásoknak az elsajátítására, amelyek a védekezést segíthetik. Ha velük együtt végezzük a kézmosást, ha **példát mutatunk** abban, hogyan védekezzünk a cseppfertőzés ellen (testi érintkezés kerülése, köhögés, tüsszentés, szabályai, potenciálisan fertőzött felületek érintése csak zsebkendőn, ruhán keresztül, stb.), ezeket a megoldásokat hamar megtanulják, sőt bennünket is figyelmeztetnek.

**A gyermekeknek azzal segítünk legtöbbet, ha mi magunk jó példát mutatunk.** Ha betartjuk az előírásokat, ha nem a koronavírus a családban a legfőbb beszédtema, és ha a család ügyesen alkalmazkodik ehhez az új helyzethez.

A félelmeiket, szorongásukat azzal oldjuk leginkább, ha egyértelműen érzékelhetik a törődésünket, szeretetünket irántuk.

## Koronavírusos lettem! Megküzdési lehetőségeink

Az a legfontosabb, hogy **tegyünk meg mindent a gyógyulás érdekében!** Kérjünk pontos diagnózist, majd tartsuk be fegyelmezetten az orvosi utasításokat! A kórházból online tartsunk kapcsolatot a szeretteinkkel! A gyógyulási időt türelmesen várjuk ki, **engedjük meg a szervezetünknek, hogy megküzdjön, és bízunk benne, hogy sikeres lesz!**

## Hozzá tartozó betegsége, halála

**Ha hozzátartozónk lesz beteg, legyünk vele rendszeres online kapcsolatban.** Kövessük az állapotuk változását a saját beszámolóikból is és a kezelő orvos beszámolóiból is. Ha szükségük van bármire, amit a család tud biztosítani, azt igyekezzünk megadni.

**Semmiképpen ne úgy kezeljük a megbetegedést, mint „halálos kórt”!** Tudjuk, hogy a nagy többség felgyógyul ebből a vírusfertőzésből is. **Engedjük meg magunknak a reményt, és optimizmust, és ezt plántáljuk át a megbetegedett hozzátartozónkba is!**

Az életben számos váratlan helyzet lehet, ami miatt elveszítünk valakit, aki közel áll hozzánk. Ennek a fájdalmát hosszú időbe telik feldolgoznunk, bármi volt is az ok.

A gyászban fogadjuk el a barátaink támogatását, együttérzését, és ha elviselhetetlennek érezzük a veszteség miatti szenvedést, **ne habozunk szakemberhez fordulni segítségért.**

Sokat segíthet Russel Friedman - John W. James könyve, a *Gyógyulás a gyászból - Hogyan dolgozzuk fel szeretteink halálát, a válást és más fájdalmas veszteségeket?* című könyve.