***KORONAVIRUS: MI IS TÖRTÉNIK?***

***Útmutató a helyzet pszichológiai és érzelmi megközelítéséhez***

A koronavírus nemrégiben történő kitörését Európában is kritikus eseményként kell kezelnünk.

Az EMDR Európai Szövetsége szeretne minden tagjával megosztani néhány gondolatot és útmutatást ezzel kapcsolatban, annak érdekében, hogy csökkentse a stresszreakciókat, növelje a témával kapcsolatos informáltságot, valamint hogy mind az egyének, mind a közösség szintjén segítse a mentális egészség megőrzését.

Az emberek általános pánikszintje messze meghaladja a valós veszélyeztetettség szintjét. A következő intézmények angol nyelvű weboldalain, a hivatalos adatokon alapuló információkkal edukálhatja magát a témában:

* https://ec.europa.eu/info/live-work-travel-eu/health/coronavirus-response\_en
* https://ec.europa.eu/health/coronavirus\_en
* https://www.who.int/health-topics/coronavirus

A vírus hatásait jelen pillanatban is tanulmányozzák, éppen ezért nem árt az óvatosság. Mindazonáltal az eddig összegyűjtött információk alapján a mostani vírus nem sokban különbözik egy átlagos influenzától, és a halálozási ráta is csak egy kicsivel haladja meg az influenzában elhunytak arányát. (Source: https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---3-march-2020)

Jelenleg kiemelkedően fontos, hogy támogassuk a kliensek stressztűrő kapacitását, és a mentális egészséget elősegítő módszerekre fókuszáljunk.

Tudatosítsuk az európai egészségügy és az európai intézmények felkészültségét és hatékonyságát. A kormányok rengeteg elővigyázatossági intézkedést tettek és fontos számukra a polgárok védelmének megőrzése, miközben igyekeznek szembenézni a probléma valós mibenlétével, amely nemzetközi szinten rendkívül veszélyesnek lett titulálva. A kórházak minden tőlük telhetőt megtesznek. Bár a tökéletesség nem létezik, mégis gyors és széleskörű módon igyekeznek reagálni a helyzetre. Jó háttérforrásokkal rendelkezünk, ezt jó, ha észben tartjuk.

Figyelembe véve, hogy az egészségügyi kockázatok felmérése még mindig hiányos, egy olyan - egyéni és kollektív szintű - tagadhatatlan és intenzív pszichés traumatizáltságban segítünk, mely azokból az országokból való híreszteléseken alapszik, ahol a vírus már korábban elterjedt.

A pszichés traumatizáltság két szinten is megfigyelhető: egyfelől személyes szinten (a vírus által közvetlenül érintettek és hozzátartozóik, a vírus által érintett területeken élők) másfelől kollektív (a kollektív azonosulásból és szorongásból eredő képek) szinten is.

Ami a közösséget illeti, fontos emlékeznünk, hogy az nem az azt alkotó egyének összessége, hanem egy olyan szuperorganizmus, aminek saját identitása és akarata van (Le Bon). Az egyének magukévá tehetik a többség jellemzőit: amikor egy ember a tömeg részévé válik, másként kezd gondolkodni vagy viselkedni, mint azt magától tenné. Mivel a klienseink már eleve pszichés szorongásoknak vannak kitéve, ezért rájuk különösen negatív hatással lehet a tömeg-médiából vagy a más emberekből áradó további szorongás.

Neurológiai szinten átváltottunk a Ventrális-Vagális rendszerből (a logikus gondolkodás szintje) az Üss vagy Fuss! állapotba, ahol az elsődleges cél a védekezés. Ez megfigyelhető például a szupermarketek üres polcaiban, az üresebb bevásárlóközpontokban és üzletekben, az izolációban, vagy a kínai származásúakkal szembeni erőszakos incidensekben.

A koronavírus rákényszerít minket, hogy szembenézzünk a sebezhetőségünkkel. Fontos, hogy észben tartsuk, hogy bár sebezhetőek vagyunk, de nem teljesen tehetetlenek, befolyásolhatjuk a stresszre adott reakcióinkat, valamint a félelmet és a krízissel kapcsolatos érzelmeinket is.

***ÁLTALÁNOS ÚTMUTATÓ***

***Példák hatékony viselkedési mechanizmusokra***

1) Informálódáshoz részesítse előnyben a hivatalos forrásokat:

Vészhelyzet esetén elkerülhetetlenül feltörhetnek irracionális félelmek, éppen ezért kiemelten fontos, hogy gondoskodjunk magunkról és ne tegyük ki magunkat megbízhatatlan és pontatlan információknak. E nélkül könnyedén hamis hírekbe futhatunk, vagy olyanokba, melyek helytelen információkra alapozva keltenek érzelmi felindultságot.

2) Válasszon ki a napjában egy vagy két alkalmat, amikor híreket olvas/néz, és alaposan válassza meg a csatornát is, amelyen keresztül informálódik:

Az interneten, rádióban vagy TV-ben található fokozódó mennyiségű hírek folyamatos félelemben tartanak bennünket. Éppen ezért javasolt naponta csak egy vagy két alkalommal informálódni.

3) Tartsa be az országa egészségügyi intézményei által javasolt higiéniai előírásokat.

4) Amennyire csak lehet, ragaszkodjon a napi rutinjához: vészhelyzetben különösen fontos hogy olyan dolgokba tudjunk kapaszkodni, amik ismertek és kiszámíthatóak. Folytassa a munkáját és amennyire csak lehet, tartsa meg a szokásait.

5) A testmozgás és a séta nagyon fontos tevékenységek, a stressz ilyen módon történő levezetése a pihentető éjszakai alvást is elősegíti.

6) Pihenjen eleget.

1. Amennyire csak lehetőségei engedik, étkezzen rendszeresen.
2. Töltsön minél több időt a családjával és a barátaival.
3. Beszéljen a kétségeiről, problémáiról és érzéseiről valaki olyannak, akiben megbízik.

10) Csináljon olyasmit, ami segít Önnek ellazulni: jóga, autogén tréning, olvasás, kertészkedés, stb…

***ÚTMUTATÓ EMDREA TAGOKNAK***

Az emberek nem csak aszerint reagálnak a helyzetre, hogy aktuálisan mivel néznek szembe, hanem korábbi szorongató vagy bizonytalan életkörülményeik szerint is. Ennek tudatában el kell különítenünk a korábbi helyzetekből adódó szorongásokat, amelyek a jelenlegi helyzet megítélésére is hatással lehetnek. Klienseink esetében több szinten is analizálhatjuk, hogy mi az, ami kifejezetten a “koronavírus pánikból” adódik:

* Az adaptiv információfeldolgozó modell (AIP) segítségével megértethetjük a kliensekkel, hogy mi az alapja a koronavírussal szembeni szorongásuknak; felidéztethetjük velük a vírussal kapcsolatos legaggasztóbb érzéseiket, hogy lássuk, hol éltek már meg hasonló érzéseket korábbban (melyek később szintén feldolgozandó emlékek lesznek).
* Figyelembe vehetjük a tömegpánik transzgenerációs vonulatait is: megnézhetjük például, hogy a kliens családja hogyan reagál a helyzetre? Korábban is éltek már át kollektív traumákat direkt vagy transzgenerációs módon? Ezek szintén a terápia célpontjai lehetnek.
* Pszichoedukáció hivatalos források segítségével a kockázat és a veszély közötti különbségtétel elősegítésére, azokra a dolgokra helyezve a hangsúlyt, amit a kliens megtehet önmaga erősítése érdekében, majd ezeket a viselkedésmintákat EMDR segítségével is megerősíteni. Fontos, hogy a halálhírek helyett a jó hírekre fókuszáljunk: a fertőzöttek 95-97% ugyanis felépül.
* Stabilizálás légzőgyakorlatok és a biztonságos hely használatának segítségével.
* A „koronavírus-pánik”legijesztőbb pillanatainak feldolgozása.

Az utóbbi hetek ellentétes információi (a terápiás folyamatokat nehezítő) fokozódó dezorientáltságot váltottak ki a kliensekből: míg a hírek egyik héten a vírus súlyosságát hangsúlyozták, növekvő pánikot keltve, pár nap múlva ugyanazon vírust sokkal enyhébb hatásúnak titulálták.

Ha a vírus alacsony kockázatát hangsúlyozó “trend” továbbra is fennmarad, akkor egy másfajta frusztrációval és haraggal szembesülhetünk, mind a kliensek mind az össznépesség szintjén. Ennek alapját az képezné, hogy bár az egészségügyi rendszerek hatékonyan azonosították a vírust és az intézmények a lakosság védelmén fáradoztak, addig mégis hatalmas károk keletkeztek a gazdaságban, illetve azokat a helyeket, ahol a vírus megjelent egyenesen megbélyegezték.

Ez a fajta populációs szinten megjelenő harag és/vagy szégyenérzet, könnyen rendellenes viselkedésekhez vezethet, úgy, mint az egészségügy és egyéb intézmények lenézése, vagy akár a személyes kisebbségi érzet.

**Terapeutaként segíthetünk a klienseinknek hogy az erőforrások, a hatékonyság és az önvédelem tekintetében átértelmezzék és újradefiniálják a történéseket.**

***ÚTMUTATÓ GYERMEKEK GONDVISELŐI SZÁMÁRA (SZÜLŐK, TANÁROK, ROKONOK, STB.)***

**SZŰRJE MEG AZ INFORMÁCIÓKAT**

A gyermekeknek ÉRTHETŐ és VALÓS információra van szükségük, a korosztályuknak megfelelő módón szűrve és értelmezhetővé téve.

Fontos, hogy ne tegyük ki olyan információknak, híreknek és képeknek a gyermekeket, melyek meghaladják a megértési képességüket. Válasszon ki egy vagy két olyan időpontot a napban, amikor szigorúan EGYÜTT megnézik a híreket, vagy informálódnak az interneten, annak érdekében, hogy elmagyarázhassa a fejleményeket és megnyugtathassa a gyermeket. Fontos hogy realisztikus fókuszt használjon, ami elsősorban a pozitív fejleményekre koncentrál. Magyarázza el a gyermekeknek, hogy sokan dolgoznak a helyzet megoldásán, és a TV-ben vagy weben látott hírekből is ezeket a pozitív aspektusokat emelje ki.

**GONDOSKODJON A GYERMEKEK BIZTONSÁGÉRZETÉRŐL**

Ez elsősorban azt jelenti, hogy biztosítsa, hogy a gyermekek továbbra is gyermekként viselkedhessenek: játszhassanak, viccelődhessenek, megírhassák a házi feladatukat és új dolgokat tanulhassanak.

Valamint, hogy anélkül lehessenek együtt a szüleikkel, rokonaikkal és más megbízható ismerőseikkel, hogy mindenhol csak ijedt és riadt arcokat látnának. Nem szabad elfelejtenünk, hogy legyenek a gyermekek bármilyen kicsik, ugyanúgy észlelik és megértik szüleik, gondviselőik érzéseit és mentális állapotait.

Ahhoz, hogy egy gyermek biztonságban érezze magát, egy olyan felnőttre van szüksége, aki képes szeretetet adni és kontrollal rendelkezik - elsősorban önmaga - és lehetőleg a helyzet felett is.

A gyermekek észreveszik a szülői következetlenségeket is. Tehát például, ha azt mondom, hogy:*”Semmi ok a félelemre”*, ugyanakkor vésztartalékokat halmozok fel élelmiszerből, az a gyermekben zavarodottsághoz vezethet, és ezáltal megkérdőjelezheti magában a szülő szavahihetőségét, megbízhatóságát.

A bizalom pedig elengedhetetlen feltétel ahhoz, hogy egy gyermek biztonságban érezze magát.

Ne felejtse el, hogy ha magát sem tudja megnyugtatni, a gyermekének sem tud biztonságérzetet nyújtani!

Ilyen esetben forduljon támogatásért a rokonokhoz, hozzátartozókhoz, a közösséghez, barátokhoz, vagy ha szükséges kérje egy klinikus segítségét.

*A szöveg elkészítéséért külön köszönet Giada Maslovaric-nak, Manuela Spadoni-nak and Alessia Incerti-nek az EMDR Olaszországi szervezetétől.*