НОСЕТЕ ЗАЩИТНИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ МАСКИ!
/Възможности за психологическа подкрепа в условията на здравословна криза/

Предизвикателно време за всички, но с перспективи за интелигентните и отговорните. И възможност за размисли, търсене и намиране на подходящи решения.

В стартиралата инициатива за психологическа подкрепа, отговор търсят гражданите на община Челопеч и свързани с нейните дейности. Питанията са от различен характер, важни за всяка социална група и насочват към значимото в кризата, през психологическото предизвикателство и емоциите. Запазваме споделеното и акцентираме върху преобладаващите въпроси, групирани така:

- Страх от бъдещето и промяната

Това е естествено състояние. Възможно решение е развиване на житейски действия, постигане на цел, резултат. Търсене на поне една полезност, в ситуация на криза;

- Затрудняваме се от толкова много стресиращи новини

Във време на криза хората гледат към властите- общинска, държавна и чакат подкрепящи думи. Изберете своя източник за информация на който вярвате и се придържайте към неговите препоръки. Източникът е подходящ, ако повишава увереността ви. Доверявайте се на него;

- Тревога от факта, че не е възможно да се контролира ситуацията. Не всичко е в наши ръце

Акцентът да бъде върху изводите, аргументите и фактите, а не върху емоциите. По-малко емоции, по-здрав разум. Това ще бъде полезно;

- Как да говорим с децата за кризата на здравето

Децата са личности и реално участват в предизвикателството. Имат право да получават информация, съобразена с възрастта и емоционалното състояние. Давайте възможност да задават въпроси и ги уважавайте!

Важно е родителите да установят рамка, подобна на режима в детската градина и училище. По-добре е да се споразумеете за това заедно и да помислите за режима на деня, който всички ще спазват;

- Чувство за вина, че хората са разделени и в изолация от най-близките си

Такова поведение показва обич и подкрепа, като животоспасяващо. Разговор по телефон или онлайн и думи на внимание, могат да заместят успешно липсата на лични срещи.

Разчитайте на нашата подкрепа, чрез медиация и психология.

0887732960 - Лазаров

0887526275 - Димитрова

