

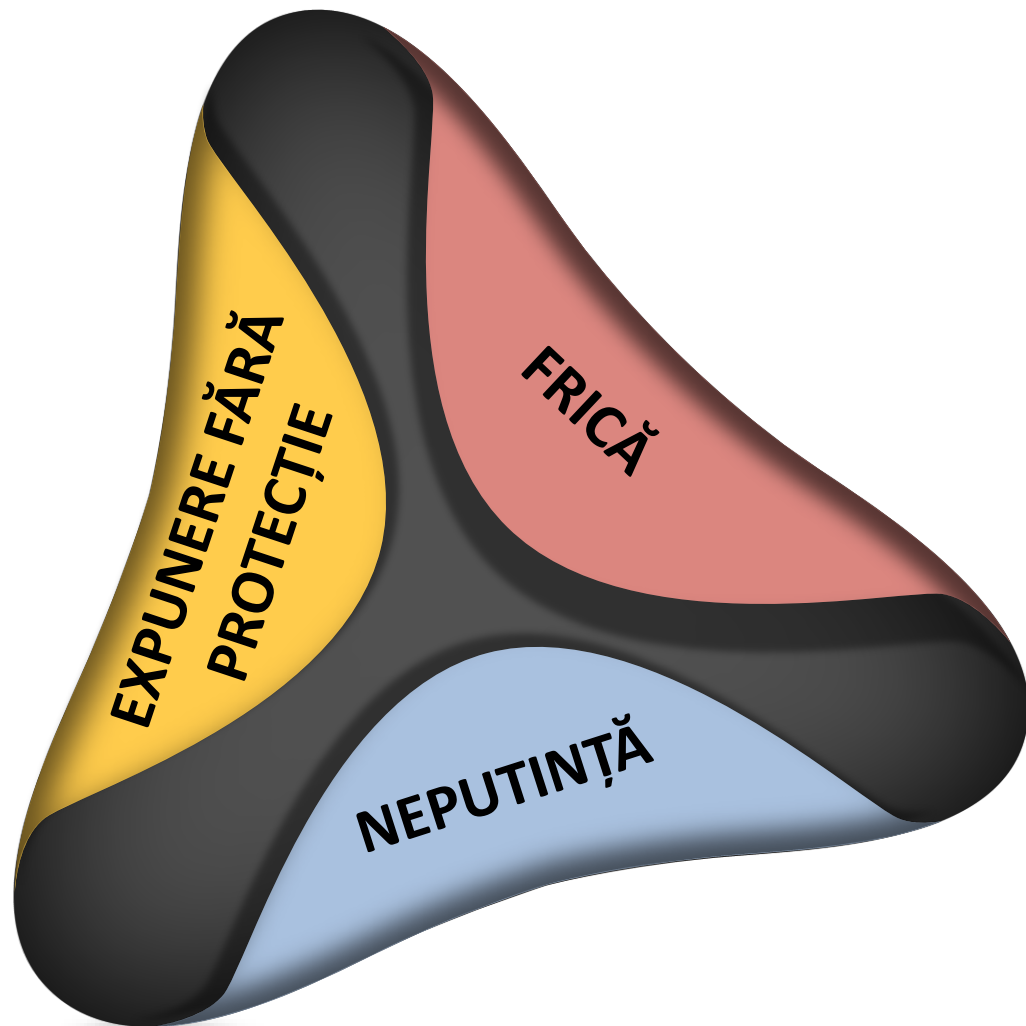
Fii Bine cu Tine în vremuri tulburi

*Diana Lucia Vasile, PhD,
psiholog, psihoterapeut de traumă,
Președinte ISTT*

Ce este firesc să ți se întâmple

Un război în apropierea țării noastre aduce în mod firesc:

- sentimente de nesiguranță
- frică
- neputința de a acționa într-un sens protectiv
- senzația de a fi expus la pericol
- îngrijorări pentru cei dragi
- îngrijorare pentru viitor
- durere emoțională



Ce te poate ajuta să îți fie mai ușor

- Păstrează controlul în viața TA!
- Păstrează legătura cu cei dragi
- Limitează informarea și expunerea la mass media
- Păstrează o perspectivă mai largă
- Menține credința în progresul binelui
- Manifestă empatie pentru oameni, pentru cei aflați în suferință, pentru cei afectați de război



Cum să păstrezi controlul

- Păstrează ritmul obișnuit de viață;
- Angajează-te în activități plăcute;
- Urmează-ți în continuare proiectele și visurile;
- Ai grijă de sănătatea ta!
- Dormi, respiră corect, fă mișcare, bucură-te de natură;
- Continuă activitățile profesionale;
- Planifică activități și momente de recreere!
- Dacă simți nevoia să îți faci un plan de acțiune în caz de război, fă unul scurt și clar și apoi continuă-ți viața de zi cu zi în mod obișnuit!

**DOAR PE TINE TE POȚI CONTROLA.
CE POȚI FACE PENTRU CEILALȚI, ESTE SĂ CONTRIBUI LA BINELE LOR.**



Managementul emoțional

- Identifică și exprimă emoțiile, singur sau cu cei cu care poți face asta în siguranță;
- Adu-ți aminte că este firesc să simți tensiune psihică!
- Informează-te adecvat despre ce ți se întâmplă;
- Se activează amintiri emoționale similare de la Revoluție, mineriade, experiența războaielor (pentru persoanele senioare);
- Diferențiază amintirile de experiența curentă! **La noi este pace acum! Nu suntem în pericol acum! Concentrează-te pe PREZENT!**
- Nu știm ce ne așteaptă în viitor, dar menține o perspectivă mai largă și încrezătoare!



Gestionarea gândurilor

Identifică și gestionează gândurile și limbajul pozitive

Identifică, gestionează și limitează gândurile negative

Identifică și generează comportamente și mesaje constructive

Identifică comportamentele (auto)agresive, clarifică apariția lor și oprește-le

Adoptă rutine bune zilnice, săptămânale;

Construiește planuri de viitor atractive, continue (ca un drum)



Redu agresivitatea!

- Limitează accesul la informații negative, generatoare de frică;
- Informează-te doar din surse credibile, constant, dar nu frecvent;
- Observă când devii tensionat(ă), speriat(ă), furios(oasă);
- Menține tensiunea psihică în limite gestionabile, reducând riscul de conflict!
- Renunța imediat la conflicte cu cei din jurul tău!
- Generează calm, pace, colaborare și o atitudine constructivă!



Cum să păstrezi relațiile cu cei dragi

- Discută subiectele tensionate limitat, dar nu mai puțin de cât este nevoie pentru a aduce liniștire;
- Discutați situațiile de zi cu zi, planurile de viitor, subiectele banale, detaliile firești ale conviețuirii;
- Împărtășiți emoțiile, trăirile, gândurile, ideile;
- Faceți în continuare planuri pentru viața voastră de familie;
- Sună-i pe cei cu care nu ești în contact direct și discută despre cum se simt;
- Petrece timp cu copiii, au nevoie de contact fizic mai mult, de prezență, de dialog pe teme propuse de ei – generează siguranță, optimism, încredere în tine/ voi ca și cuplu și familia;
- Încurajează jocuri/ acțiuni/ discuții în care să descarce emoțiile avute.



Cum să ajuți

- *Ajută **oamenii din jurul tău**; cu o vorbă bună, cu dialog despre nevoi concrete și prezente; cu informații adecvate;*
- *Ajută cu ce poți **persoanele din Ucraina și refugiații** – acum refugiații au nevoi concrete.*
- *Nu te îngrijora dacă nu poți ajuta acum! Vor mai fi ocazii și oricând este binevenit un sprijin de orice fel!*
- *Ajută-te **pe tine** în orice ai nevoie: sănătate, serviciu, activități recreative, activități placute*
- ***Cere ajutorul cu orice ai nevoie:** celor dragi, prietenilor, colegilor, vecinilor, străinilor, specialiștilor, **ORICUI!***



Informează-te și informează adecvat!

Despre realitatea de la noi din țară;

Despre ce se întâmplă în Ucraina;

Despre istoria acestui conflict;

Despre posibilitățile de pace;

**Despre ce te interesează pentru a
menține o stare de bine și încredere
pentru tine și cei dragi ție!**



Ce ne protejează

- **Din interior:** gândire constructivă, stare bună de sănătate, funcționare bună, informare adecvată, echilibrată, posibilități de îngrijire
- ← **Din exterior:** persoane din familie, prieteni, străini, statul, majoritatea statelor lumii care doresc oprirea războiului și reluarea vieții pașnice

Reziliența: procesul constant de a naviga printre adversitățile aduse de viață, de a folosi resursele disponibile, de a ne recupera după pierderi și amenințări și a obține o nouă stare de homeostazie după adversitate.

Este ceva ce avem cu toții, important să o conștientizăm, să o stimulăm, la noi și la ceilalți!





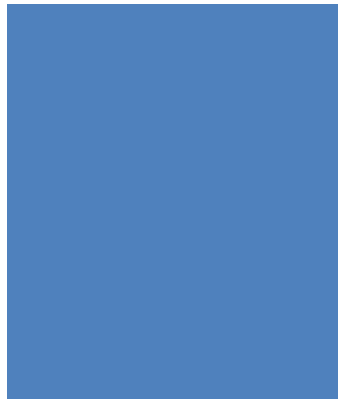
Institutul pentru Studiul și Tratatamentul Traumei

Centrează-te, dă atenție
forței tale **personale**,
capacităților **umane** de a
rezista și a se recupera
după adversități.

Istoria a demonstrat
forța umană de a
traversa momente
de criză!

CONCLUZIE

Psihicul nostru funcționează bine pe bază de **informații, energie și relaționări bune**



- ✓ Rămâi în contact clar, delicat, ferm cu realitatea din jurul tău, de acum!
- ✓ Informează corect și adecvat!
- ✓ Asigură-te că ai energie bună , tonus bun, pozitiv, ton cald, empatic;
- ✓ Folosește relațiile cu cei apropiați, cu cei din jur cât mai sănătos, constructive, colaborativ.



Institutul pentru Studiul
și Tratamentul Traumei

Ai încredere!

**Ai grijă
de alții, *în timp ce*
ai grijă de tine! 😊**

