

# ÎN FAȚA COVID-19

## Strategii pentru gestionarea situației

### F = Focus pe ceea ce poți controla



Frica și anxietatea sunt inevitabile, sunt răspunsuri normale și naturale la situațiile dificile în care simți cum te împresoară nesiguranța și îngrijorarea.



Nu poți controla ce se va întâmpla în viitor. Nu poți controla nici coronavirusul, nici economia mondială și nici modul în care guvernul gestionează situația. Asupra propriului comportament avem mult mai mult control. Scopul nostru principal este să ne ținem sub control propriul comportament.



În timpul unei furtuni puternice, navele din port ancorează. Dacă n-ar ancora, ar fi înghițite de mare. Când nava ancorează, furtuna nu dispare. Nava rămâne în port până când trece furtuna și vine vremea frumoasă.



Și noi ne putem confrunta cu „furtuni emoționale”: în minte ni se rotesc gânduri fără rost, iar corpul ne este împresurat de senzația de disconfort și de dureri. Dacă ne amenință furtuna din noi, primul pas practic pe care trebuie să îl facem este „să ancorăm”, folosind ghidul simplu, ATA.

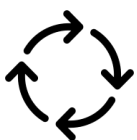
**A =**  
**Acceptă-ți**  
**gândurile și**  
**senzațiile**



**T =**  
**Treci înapoi în**  
**propriul corp**



**A =**  
**Acordă**  
**atenție la**  
**ceea ce faci**



Poți parcurge acest ciclu ATA în liniște și pace de 3 sau 4 ori.



## A = Acceptă-ți gândurile și senzațiile

Recunoaște-ți tacit și cu blândețe gândurile, senzațiile, emoțiile, amintirile, sentimentele și nevoile.

la postura unui om de știință curios, observând ce se întâmplă în lumea ta interioară.

De exemplu: „mă gândesc că se va întâmpla ceva rău, iar asta mă sperie și îmi dă o stare de neliniște.”



## T = Treci înapoi în propriul corp

Poți încerca unele dintre metodele de mai jos sau pe toate sau îți poți găsi propriile metode:

- Împinge încet picioarele pe podea.
- Îndreaptă-ți încet spatele și coloana vertebrală. Dacă șezi, îndreaptă spatele și înclină-te ușor spre înainte, menținând spatele drept.
- Apropie-ți palmele și apasă-ți încet degetele.
- Întinde-ți încet brațele și gâtul, ridicând din umeri.
- Inspiră încet, numărând 1-2-3-4, și expiră, numărând 1-2-3-4.



## A = Acordă atenție la ceea ce faci

Gândește-te unde te afli exact și concentrează-ți atenția asupra activității pe care o desfășori.

- Privește în jur și observă 5 lucruri pe care le vezi
- Observă 3 sau 4 lucruri pe care le auzi
- Observă mirosurile sau gusturile și orice senzație olfactivă sau gustativă pe care o ai



Încearcă să parcurgi încet acest ciclu ATA de 3 sau 4 ori.