



RAZBOIUL DE GUERRILLA - VARIANTA COVID 19!

După cum deja știți ne confruntăm cu o criză globală, produsă de virusul COVID 19, care ne-a obligat pe toți să limităm interacțiunea socială. În general, în existența noastră, suntem puși în tot felul de contexte/conjuncturi care ne solicită capacitatea de adaptare. Dacă până mai ieri tot citeam articole despre efectele nocive ale expunerii prelungite la televizor/laptop/tableta, azi, aceasta este singura modalitate prin care putem rămâne conectați. Astfel angajații lucrează de acasă, studenții/elevii continuă activitățile de învățare prin intermediul platformelor on-line, utilizăm chat-ul/e-mailul pentru a transmite informații, idei, opinii, pentru a învăța și pentru a putea continua activitățile de serviciu.

În contextual actual, schimbarea este produsă de acest virus, care ne determină să ne modificăm comportamentul social. Această schimbare aduce după sine atât efecte pozitive cât și negative. Printre efectele pozitive pot enumera: nivelul de poluare a scăzut, părinții pot petrece mai mult timp de calitate cu copiii, studenții/elevii se bucură de cursuri on-line, s-a dezvoltat o solidaritate la nivel global. Efectele negative ar fi următoarele: la nivel psihologic, a apărut panica/temerea justificată pentru propria sănătate și a celor apropiați și pentru ce va urma după ce această situație de criză. Alții dintre noi simțim un discomfort și pentru că marea majoritate a timpului trebuie petrecut acasă, renunțând la anumite tabieturi formate de-a lungul timpului.

Cum poți aborda schimbarea?

1. Pentru a-ți crește nevoia de securitate, care este amenințată în această perioadă, ar putea ajuta să integrezi și să respecti recomandările autorităților/medicilor astfel încât să scazi șansele de infectare. De asemenea, poți face o autoevaluare a propriei stări de sănătate astfel încât să conștientizezi care ar fi măsurile mai potrivite a fi luate în această perioadă, și la nivel individual. Gândește-te că panica și stresul scad imunitatea!
2. Fă o pauză de 10 minute și fă-ți o evaluare a stilului de viață avut până în prezent, apoi gândește-te ce și cum poți adapta la noile cerințe ale mediului.



3. Gândește-te la 3 lucruri pe care ți-ai fi dorit să le faci până în prezent însă n-ai avut timpul necesar (ți-ai dorit să-ți consolidezi niște informații despre un sistem de operare, ai fi vrut să citești mai mult, ți-ai dorit chiar să petreci timp de calitate cu părinții sau să le spui niște lucruri pe care n-ai avut răgaz să le spui până acum, îți dorești să comunici mai mult cu un prieten vechi etc.).
4. Lucrează cu tine, dezvoltă-te personal! Fă-ți o autoanaliză, de exemplu - gândește-te ce te motivează, ce te face fericit, ce obiective ți-ai propus în ultimii ani și câte ai reușit să atingi, ce tipuri de abilități de tip soft skills mai ai nevoie să dezvolți pentru a-ți crește șansele de reușită în domeniul tău de activitate, vrei să devii antreprenor - fă-ți un plan de afacere sau gândește ideea de afacere, fă-ți un plan de carieră etc. Toată această introspecție o să te ajute să te definești, să te autocunoști, să știi ce vrei, ce poți, ce știi să faci.
5. Dacă te simți neliniștit în continuare, încearcă să nu mai participi la discuții privind noua situație, discuții care îți cresc disconfortul. Discută cu persoane pozitive, care te încurajează și te pot sprijini să depășești starea de neliniște.
6. Fă sport! Dacă ești o persoană activă nu trebuie să renunți, există numeroase modalități prin care poți face exerciții fizice acasa. Este o bună modalitate de a-ți stimula și creativitatea -de ex. n-ai gantere folosești sticle!
7. Propune-ți să înveți în fiecare zi ceva nou! De exemplu dacă n-ai gătit niciodată fă o supă sau cartofi prajiți cu ou, află informații noi despre univers, oameni, plante și lista poate continua în funcție de domeniile tale de interes!

Dacă te simți neliniștit, și îți dorești totuși să discuți cu un specialist al Centrului de Consiliere și Orientare în Carieră pentru a înțelege și diminua impactul emotional pe care aceasta schimbare îl poate avea asupra ta, te rugăm să nu eziți să ne trimiți un e-mail pe adresa centrului:

centru.consiliere@upb.ro .

Desigur că și noi ne-am adaptat și putem discuta online 😊

Luca Andra Gabriela

Psiholog și consultant în carieră