

Sebő Tamás: Most még fontosabb, hogy megtervezzük a napjainkat



2020. április 25. 14:19 | [Mikóczy Erika](#)

A koronavírus-járvány alapjaiban változtatta meg az életünket. A 7.Tv Aktuális című műsorában Sebő Tamás pszichológussal, a Szegedi Tudományegyetem Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központjának a munkatársával Kugyelka-Zámbori Eszter műsorvezető beszélgetett arról, hogy ebben a helyzetben hogyan tudjuk megőrizni a mentális egészségünket.

– Nem tudjuk, meddig kell kitartanunk, és ez feszültséget generál szinte mindannyunkban. Mit tehetünk azért, hogy ne hatalmasodjon el rajtunk ez az érzés?

– Ilyen általunk először megtapasztalt járványügyi helyzetben nagyon sok dologhoz kell alkalmazkodnunk, nagyon sok új helyzet van, amit nem tudunk kontrollálni. Érdemes megkeresni azokat a dolgokat, amiket viszont tudunk. Ilyen helyzetben mindenki sokkal több hírt fogyaszt, újságot olvas, internetet böngész, a napi tájékoztatásokat figyeli. Érdemes ezt kontroll alatt tartani, hogy ne az egész nap ez legyen a középpontban. Ha folyamatosan halljuk a híreket a világból, az országunkból és a régióinkból, ezzel telítődnek a gondolataink, a tudatunk. Érdemes ezt keretek közé szorítani, mondjuk úgy, hogy a hírfogyasztást egy bizonyos időszakra korlátozzuk, előtte és utána próbálunk mással foglalkozni. Ennek része például a napi rutin, amit sokszor hangsúlyoznak. Nagyon sok ajánlás született már ezzel kapcsolatban. Tervezzük meg, hogy mi az, amit az adott napon szeretnénk csinálni. Hogyha munkánk van, akkor a munkánk kapcsán. Hogyha a ház körül vannak feladataink, akkor a ház körül. Hogyha kapcsolati életünkben szeretnénk találkozni valakivel online módon, vagy valamilyen hírt kapni róla, akkor azzal kapcsolatban. Legyenek terveink. Van egy csomó dolog, ami kapcsán kontrollt élhetünk meg. Lehet az egyik fontos dolog az is, hogy mennyit alszunk. Hogyan kelünk, hogyan fekszünk. Van arra hatásunk, hogyan tudunk táplálkozni, mennyire rendszeresek az étkezéseink, mennyire figyelünk oda magunkra.

– Akkor mi a helyzet, ha észrevesszük, hogy kicsit elúsznak a napjaink. Hogyan tudjuk visszaépíteni az életünkbe a rutint?

– Legyen például egy sztenderd felkelési időpont. Nyilván hogyha nem kell beérni 8-ra a munkahelyünkre és ehhez nem kell 6-kor kelni, akkor jól esik kicsit tovább aludni. De legyen egy kitűzött fix időpont munkakezdés előtt valamennyivel, amikor felkelünk. A szervezetnek szüksége van a rendszerességre. Ugyanígy rögzíthetők az étkezések, amik viszonylag egy időszakon belül maradnak, tehát nem csúsznak el. Az

ebédemet nem délután 4-kor fogom elfogyasztani, hanem dél és 2 között, az is rendszert ad. Rendszer az életünkben minden olyan napi rutin, amit egyébként is megteszünk. A reggeli tisztálkodás, kicsit a fizimiska helyrerántása, a felöltözés. Ezt is sokszor leírják, hogy amennyiben dolgoznunk kell, vagy tevékenyek akarunk lenni nap közben, akkor öltözzünk fel a megfelelő ruhába. Öltözzünk fel annak megfelelően, hogy milyen aktivitást szeretnénk csinálni. Ez segíteni fog. A pizsamában maradás és a papucs a lustálkodást segíti, amit meg lehet engedni magunknak hétvégeként, de talán egy hétköznapi rendszerben jobb, ha ezt az öltözködésünk is kifejezi. Még akkor is, ha nem találkozunk senkivel sem.

– Sokan dolgoznak home office-ban, tehát otthonról. Hogyan lehet ezt jól csinálni a megváltozott körülmények között?

– Tulajdonképpen az önfegyelméről, az önkontrollról van itt szó. Hiszen talán a home office kapcsán könnyebben kalandozunk el a weboldalakon, az információk között, a social médiában. Így kitoljuk a saját munkaidőnket, hiszen úgy sem kell 4-kor felállni, és befejezni a munkát, hanem tovább tudjuk tolni. Ebben érdemes feszesnek, fegyelmezettnak lenni, hogy dolgozzunk például 8-tól délután 4-ig, vagy 10-től délután 6-ig. Ebbe van egy rugalmasság, de a keretet tartjuk be. Próbáljunk nem elveszni a személyes üzeneteinkben, nem böngészni az interneten, hanem a munkával foglalkozni. Ennek két fontos szabálya van. Egyrészt a főnökök szempontjából fontos, hogy világosan megfogalmazzák, mit várnak aznap, vagy azon a héten a munkavállalóiktól. Milyen határidővel, milyen feladatot, milyen formátumban. Fontos az is, hogy a kollégák tudjanak egymásról, és fontos az is, hogy tudjuk dokumentálni, milyen folyamatban, hol tartunk. Tudni kell azt is, hogy ha segítséget kell kérni egy kollégától, akkor a nap mely szakában tudjuk keresni, hogyan tudunk ráláttni egymásra. Segít folyamatban maradni, segít lendületben maradni a munkavégzést illetően. Nem maradunk annyira magunkra.

– Nagyon megváltozott a családok élete is. Össze vagyunk zárva, sokszor egy kis lakásban. Hogyan tudunk ilyenkor egy kis énidőt teremteni magunknak?

– Ha arról beszélünk, hogy családon belül az énidőt hogyan lehet megvalósítani, akkor azt tudom mondani, hogy kreatívnak kell lenni. Olyan stratégiát kell kitalálni, hogy legyen 20-30 percünk, amikor valami olyat csinálunk, ami rólunk szól. Ez lehet, valamilyen torna, egészségügyi séta, kutyasétáltatás. A futás, a séta is megengedett, ha nem csoportosan történik, hanem egyénileg, távolságot tartva. El tudom képzelni azt is, hogy valaki a kedvenc műsorát nézi. Tegyük fel, hogy tényleg együtt él egy család 60 m²-en, vagy 40-en, nincs is külön szoba. De ha fülhallgatót használ valaki, leül egy fotelba, néz az ablak felé, és azt kéri a családtól, hogy erre a 30 percre őt hagyják békén, az megoldható. Legyen nyugalma. Ezt hívjuk énidőnek. Lehet, hogy valaki ezt olvasásban találja meg, lehet, hogy abban, hogy használja az internetet. Ha az énidőnek köze van valamilyen eszköz használatához, akkor azt is érdemes beosztani. A tévét, a számítógépet, a rádiót, a fürdőszobát. Nagyon sok hely, eszköz van, amivel meg lehet teremteni a személyes igényeink kiszolgálását.

– Ön szerint mennyire fontos az, hogy szakítsunk saját magunkra időt a jelenlegi helyzetben?

– Legalább annyira, mint egy normál helyzetben. A kijárási korlátozás miatt elszakadunk olyan lehetőségektől, mint a baráti találkozások, a munkahelytől az otthonunkig megtett séták, nézelődések, a minimális emberi interakciók a kollégáinkkal, a barátainkkal, a szomszédainkkal. Ezt valamilyen módon igyekszünk pótolni. Egyértelmű, hogy az online kapcsolatok nagyon fontosak, és érdemes ezt fenntartani a rokonainkkal, barátainkkal, szeretteinkkel. De nem egészen pótolják a személyes találkozásokat ezek a mintha-helyzetek. Olyan, mintha találkoznánk, és halljuk egymás hangját, látjuk egymás képét. De valami esszenciálisan más benne. Ezt be kell látni. Egyelőre azt tudjuk tenni, hogy elfogadjuk, és igyekszünk minél több találkozást fenntartani. De látni kell, hogy ez nem ugyanaz, mint a mindennapi életünkben azok a kis szokások, amelyek segítettek minket.

– A koronavírus-járvány miatt alakult ki ez a helyzet. Nem lehet megkerülni, hogy beszéljünk arról, miként tudunk felkészülni akár csak elméletben is arra, hogy mi lesz, ha mi megbetegszünk, vagy a közeli hozzátartozóink lesznek koronavírusosak?

– Fontos elméletben, fejben felkészülni. Legyen arra cselekvési tervünk, mit csinálunk, ha ez megtörténik, mi lesz a menetrend. Ha lehet, otthoni, önkéntes karanténban vészelje át az ember a vírus megterhelését, és az immunrendszernek segítve próbáljon meggyógyulni. Gondoljuk át, hol leszünk, ha mi megbetegszünk, melyik szobát fogjuk mi használni. Hogyan tudjuk az egészségügyi dolgainkat, a tisztálkodást intézni? Ki fog segíteni, gondoskodni arról, hogy legyen élelmünk? Ha van olyan feladat, amit eddig elláttunk, és ezután nem tudjuk, azt valaki tudja-e pótolni. Munka kapcsán hogyan fogjuk jelezni a kimaradásunkat? Tehát legyen erre már egy tervünk. Ugyanígy arra is, mit tehetünk, ha a hozzátartozónk betegszik meg. Ha gondozni kell például a párunkat, akkor hogyan látjuk el a háztartási feladatokat, a gyerekekről való

gondoskodást. Kik lehet még bevonni a segítségbe? Szóval minden lehetséges kérdésre legyen már fejben előre egy válasz. Ez azért jó, mert akkor nem szorongunk annyira. Ha a legrosszabb helyzetre reagálunk, és megpróbáljuk elképzelni, hogy mi történik akkor, elkezdünk válaszokat, ötleteket, megoldásokat gyártani rá. Így nem fogunk azon szorongani, hogy lehetetlen helyzetbe kerülünk.

– Akik egyébként is küzdenek valamilyen mentális betegséggel, ők most még nehezebb helyzetben vannak, hiszen a távolságtartás a pszichiáterekre, pszichológusokra is érvényes, ők is csak sürgős eseteket láthatnak el. Mentálisan mit jelent az, hogy sürgős eset, és hogyan tudnak segítséget kérni?

– Ez elég sokrétű. Egyrészt mentálisan sürgős eset általában az, ha önmagára, vagy a környezetére veszélyes állapotba kerül valaki, akár agresszív, fenyegető önmagára vagy másokra nézve, ijesztő dolgokat csinál, nem megbízható. Ilyenkor például nem adunk szívesen kést a kezébe, vagy bármilyen dolgot, amivel kárt tehet önmagában vagy másokban. Ezek vészhelyzetek, ilyenkor mentőt kell hívni, és be fogják szállítani valamilyen pszichiátriára. Ezek jellemzően azért már korábban is pszichiátriai betegség történettel jelentkező embereknél szoktak megtörténni. Náluk nagyon fontos, hogy figyeljünk a stabil gyógyszerelésre. Ha nincs éppen otthon, akkor legyen recept felírva. Ha nincs recept, akkor konzultáljunk a kezelőorvossal, és írja fel. Legyen egy online követés benne. A másik fontos, hogy ilyenkor nem mindig a beteg kér segítséget, mert ő esetleg nincs tudatában annak, hogy nem beszámítható. A család dönthet úgy, hogy van egy határ, nem lehet keretek közt tartani tovább házilag, és segítséget kell kérni.

– A párcapcsolatokat is próbára teszi ez az időszak. Hogyan lehet ezeket a szituációkat jól átvészelni? Hiszen a feszültség az gyakorlatilag fokozódik.

– Mindannyian szorongunk, aggódunk azzal kapcsolatban, hogy mi lesz a távoli jövő, vagy akár a középtávú jövő. A közeljövőre tudunk tervezni. Akár a párcapcsolatban, akár egyéni életünkben ez szorongással tölt el, extra stresszel, aggodalommal, amit akár egymáson, egymás felé is kiélünk, hiszen más nem nagyon van ott. Érdemes tisztán kommunikálni egymással. Arról beszélni, hogy milyen nehézségeink vannak, milyen igényeink vannak a másiktól. Hogy tudja egy pár kivenni a részét a háztartásból, hogy tudják megbeszélni a konfliktusaikat. Akár olyan módon, ahogy eddig nem tették. Egy asztal mellett leülve, tisztázva a nehézségeket, a sérelmeket. Megpróbálni világos helyzeteket teremteni.

– Ön a Szegedi Tudományegyetem Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központjának a munkatársa. Mit tapasztal, mennyire sajátos jelenleg a fiatalok, a hallgatók helyzete? Melyek a legnagyobb problémáik?

– Egy egyetemista általában 18 és 25 éves korba van. Nagy részük most otthon tölti ezt az időt. Aki nem az albérletében maradt, az hazament, a kollégiumokat kiürítették. Úgyhogy az egyetemista fiatal visszakerült a családba. Ami egyrésztől járványügyileg hasznos dolog, hiszen egy egészséges, tetterős fiatalot kap a család, aki tud segíteni a mindennapi helyzetek megoldásában. Másrészt ez a gyerek, fiatal felnőtt egyetemi hallgató visszakerül a családjába, és vissza kell vennie a korábbi szerepeit. Esetleg azok az egyéni törekvései, hogy ő felnőtt legyen, hogy keresete legyen, vagy elinduljon egy pályán, azok most kicsit háttérbe szorultak, hiszen a legtöbb diákmunka, a legtöbb kereseti lehetőség most megfeneklett, és nem lehet pontosan tudni, hogy mennyi csúszást fog jelenteni az egyetemi bezárás, az online oktatásra való áttétel. Remélhetőleg a legtöbb helyzetben nem jelent csúszást, de elképzelhető, hogy adódik ilyen. Ilyenkor a hallgatónak meg kell küzdenie azzal, hogyan fogadja ezt el, hogyan fog ennek megfelelni. Ezt át kell strukturálnia, másrészt a családba újból be kell illeszkednie. Elképzelhető, hogy a családban egyfajta villámhárító szerep lesz rajta a családi konfliktusok kezelésében. Elképzelhető a másik oldal, hogy pont párcapcsolatát hiányolja, mert az egyetemen, ahova járt, volt egy párcapcsolata, baráti közössége, voltak fontos kötődései, és most velük csak online tudja tartani a kapcsolatot. Ez is jelenthet nehézséget.

[Friss hírek](#)[Életmód](#)[Koronavírus](#)[Sebő Tamás](#)[koronavírus-járvány](#)[Szegedi Tudományegyetem Egyetemi Életvezetési Tanácsadó Központ](#)