

## Megküzdés a társas elkülönítéssel

- **Erősítsd a másokkal való kapcsolataid - virtuálisan.** Hívás, videó hívás, sms vagy közösségi médián keresztül küldött üzenet. Tegyéél erőfeszítéseket annak érdekében, hogy rendszeres kapcsolatot tarts azokkal, akik fontosak számodra. Adott esetben ez lehetőséget is nyújthat arra, hogy kapcsolatba lépj azokkal, akikkel már jó ideje nem beszéltél, vagy akikkel kapcsolatba szeretnél lépni.
- **Vedd észre, mikor van szükséged egy kis időre, amit csak magadra szánsz.** Szánj időt arra, hogy lelassíts, hogy lélegezz, hogy megállj és hogy pihenj.
- **Találj kreatív módszereket a másokkal való együttlét élményének megélésére,** például nézzetek filmet vagy sorozatot egyszerre, miközben egymással vonalban vagytok. A technológia gyors fejlődése számos új módszert adott a virtuális kapcsolattartáshoz, hogy jobban felkészüljünk a jelenlegi helyzetre.
- **Szervezz virtuális találkozókat étkezésekre és beszélgetésre,** hogy „megidézsd” azt, amikor hétvégén munka után vagy barátaiddal, kollégákkal együtt vagy.
- **Kölcsönösen osszátok meg tapasztalataitokat, ötleteiteket, mi működik, mi nem működik.** Miközben ez egy közös élmény, mindenkinek saját egyedi körülményei vannak. Beszélj erről barátaiddal, családdal, munkatársaiddal, ismerőseiddel és másokkal, akikkel kapcsolatban állsz.
- **Nyugodtan fordulj a megfelelő hatóságokhoz, szervezetekhez,** ha vannak olyanok, akiknek véleményed szerint további támogatásra van szükségük (például egy idős szomszéd). A másoknak nyújtott támogatás kölcsönösen előnyös lehet.
- **Összpontosíts arra, amit otthon végezhetsz,** ideértve hobbi, projektek vagy egyéb dolgok, amelyekre rég óta időt keresel. Olvass könyveket, tanulj meg valami újat, légy kreatív.
- **Menj el sétálni egy csendes helyen,** természetesen megtartva a társas távolságot és más alapvető egészségügyi óvintézkedéseket.
- **Légy tudatos a hírek befogadását illetően.** Bár érdemes folyamatosan tájékozódni és időről időre figyelni az új információkat, húzz meg határokat, hogy ezek az információk ne árásszanak el. Megfelelő partnerekkel maradj kapcsolatban a hiteles, naprakész információkhoz.
- **Gyakorold a tudatos jelenlétet (mindfulness) és a meditációt.** Függetlenül attól, hogy ez egy fix napközben alkalmazott gyakorlat, vagy csak random időközönként végzett nyújtás, nyugodt és tudatos lélegzés, ez bármikor megtehető és segíthet a feszültség enyhítésében, a jelenlétben és abban, hogy továbbra is két lábbal a földön állj.
- **Próbáld napról napra tervezni a dolgokat.** Tegyéél meg mindent annak érdekében, hogy tudatosan és konstruktív módon rendelkez azzal, amire

most és az elkövetkező napokban, hetekben szükséged van, ugyanakkor próbáld a jelenben maradni és arra támaszkodni, amit jelenleg ismerünk.

- **Maradj bizakodó** - emlékeztess magad arra, hogy ez a kérdés minden szinten a nap 24 órájában a legnagyobb figyelmet kapja, és folyamatosan új segítségnyújtási stratégiákat dolgoznak ki és léptetnek életbe.
- **Emlékeztess magad arra, hogy bár ez kihívást jelent, a társadalmi távolodás fontos és pozitív lépés**, amelyet ha megteszel, kétségek nélkül pozitív hatással lesz a jelenlegi helyzetre.
- **Miközben ezt az időt félelmetesnek és elszigeteltnek élheted meg, ne feledd, hogy mindannyian együtt vagyunk ebben az ügyben!**

[https://eap.partners.org/Coping\\_and\\_Overcoming\\_Isolation\\_during\\_Social/Physical\\_Distancing.asp](https://eap.partners.org/Coping_and_Overcoming_Isolation_during_Social/Physical_Distancing.asp)

Fordította: S. Vera, maga is önkéntes elkülönítésben 😊