

Introducere – 19.03.2020



Bun găsit tuturor pe podcastul de... și în... izolare: „Suntem bine!”

De ce un podcast de izolare?

Pentru că stăm acasă și pentru că această pandemie de Coronavirus scoate la iveală nu doar vulnerabilitățile noastre fizice, ci și pe cele emoționale, fie că vorbim de anxietate, atacuri de panică sau pur și simplu frică.

Reacționăm diferit în fața epidemiei de coronavirus și e normal. Principalele măsuri luate în această perioadă vizează doar integritatea corporală, însă frica, anxietatea, incertitudinea, atacurile de panică sau chiar paranoia pot apărea oricând, din cauza noului context, care necesită și impune distanțarea socială. Panica duce la un nivel ridicat al cortizolului, așa că echilibrul hormonal și sistemul imunitar sunt primele afectate. De asemenea, stresul prelungit determină slăbirea sistemului imunitar, devenind factor agravant al vulnerabilității în fața bolii.

Cum pot fi abordate și depășite aceste încercări emoționale care vin la pachet cu noul virus ?

Printr-o multitudine de metode, de la evitarea expunerii constante la informații alarmiste și neverificate, la respectarea recomandărilor avizate, la evitarea exceselor de orice fel și până la solicitarea ajutorului specializat. Explorarea și cunoașterea sentimentelor care ne încearcă va fi facilitată prin podcastul următor: „Ce spun psihologii?”. Aceștia i se vor alătura podcasturi ca: Biblioterapia, Meloterapia și Terapia ocupațională, metode mai puțin folosite în mod obișnuit.

Ne-am propus să prezentăm toate aceste metode, pe rând, în podcasturile viitoare.

Ne reauzim vineri, 20 martie, de la ora 13,00.

Până atunci, țineți minte: nu sunteți singuri și... „Suntem bine!”