

Tranziție, recuperare și reconectare:

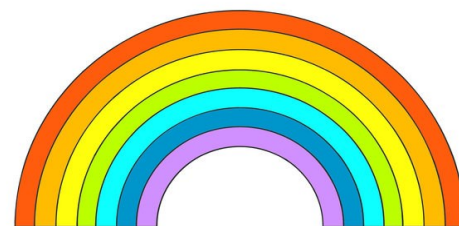
O resursă pentru tineri

Serviciul de psihologie și starea de bine Jersey

Mai 2020

Introducere

- Toate persoanele au trecut prin aceeași perioadă neobișnuită și plină de provocări, așa că nu sunteți singur(ă) dacă vă simțiți puțin ciudat sau dacă aveți întrebări cu privire la ce se va întâmpla în continuare.
- Rețineți că după o perioadă atât de lungă de inactivitate, unele persoane pot fi încântate să înceapă din nou educația formală, dar alte persoane pot considera perspectiva de revenire mai plină de provocări.
- Pentru persoanele care continuă și schimbă grupuri de ani, schimbă școala sau încep liceul, universitatea sau munca, va fi făcut tot posibilul pentru a face aceste mutări cât mai plăcute și liniștitoare. Fiecare instituție va oferi suport și vă va primi în propriul mod, informate prin resursele pe care le dețin la școală și ce pot face cât mai bine, similar cu ceea ce făceau în mod normal pentru a primi persoane.
- Orice se va întâmpla, să știți că există ajutor disponibil pentru orice griji pe care dvs. și familia dvs. le puteți avea. Vorbiți acasă cu adulți în care aveți încredere, cu profesori sau accesați câteva site-uri web de la sfârșitul acestei resurse pentru mai multe informații și sprijin.



În acest document:

- Introducere
- Ce este tranziția?
- Care sunt câțiva din factorii cheie care contribuie pentru a asigura că aveți o tranziție ușoară?
- Strategii pentru un sprijin cât mai adecvat dacă aveți probleme cu tranziția
- Ce poate fi util în timpul perioadei de tranziție?
- Site-uri web utile

Ce este tranziția?

- Tranziția este mutarea, trecerea sau schimbarea de la o poziție, stare, etapă, subiect sau concept către altele. Schimbările pot fi graduale sau neașteptate și durează perioade diferite de timp. Termenul „tranziție” este utilizat ca referire la schimbările din viață prin care puteți trece. Pentru unele persoane, perioadele de tranziție și schimbare pot fi destul de dificile.
- Este un moment bun pentru a reflecta asupra modului în care percepeți tranziția pentru educație formală după pandemia de COVID-19, rutina dvs. „normală” trebuie să se schimbe, poate că nu v-ați văzut prietenii atât cât v-ați fi dorit și poate a trebuit să vă autoizolați. Pentru multe persoane, revenirea la locul de educație poate fi o îmbunătățire și poate chiar un motiv de bucurie. Pentru unele persoane, se poate să fie o perioadă de anxietate crescută, mai ales pentru cei care au afecțiuni de sănătate existente sau care trăiesc cu o persoană autoizolată. Poate vă gândiți că acum senzația de siguranță este asociată cu „statul acasă”, „distanțare socială” și spălat de mâini frecvent. Cu toții trebuie să găsim noi metode de a continua să ne simțim în siguranță în timp ce vă asociați cu prieteni, profesori și colegi și vă adaptați la contextul de educație în viitorul apropiat.
- Schimbarea este o parte normală a vieții și poate oferi oportunități pentru creșterea rezistenței. Indiferent dacă v-ați întors la aceeași școală, schimbați școli sau vă mutați la liceu/universitate sau muncă, această perioadă de tranziție trebuie gestionată cu atenție și cel mai bine este să abordați lucrurile pas cu pas.

Câteva aspecte de avut în vedere în aceste perioade extraordinare:

- NIMIC nu este normal. Este probabil ca așteptările pentru revenirea la normalitate să fie ridicate, dar poate nu întotdeauna realiste. Începeți să vă gândiți la cum va arăta „noul normal”.

- Pentru moment, nimic nu este sigur și este în regulă să nu aveți toate răspunsurile.
- Relațiile continuă să fie incredibil de importante.
- Toată lumea face tot posibilul, chiar și când dispune de resurse reduse.
- Siguranța este cea mai importantă pentru a putea învăța.
- Toate persoanele vor avea propriile experiențe din perioada de blocare impusă și unele persoane au nevoie de timp și spațiu pentru a înțelege cum se simt și pentru a împărtăși aceste sentimente.
- Unele persoane vor fi mai afectate decât celelalte. Este în regulă dacă nu aveți griji în mod special și doar doriți să continuați lucrurile în mod normal.

Ați trecut deja în trecut prin tranziții în viața dvs., așa că aveți experiență în acest sens:

- Începerea educației copiilor preșcolari și servicii de asistență
- Începerea școlii
- schimbarea grupurilor de ani în cadrul unei școli
- transferul de la o școală la alta.
- Tranziția de la învățământul școlar primar la cel secundar este unul dintre principalele evenimente în viață cu care ne confruntăm. Poate fi o perioadă de îngrijorare prin pierderea rutinelor familiare și a persoanelor, iar aceasta poate declanșa o teamă de necunoscut și o nesiguranță privind cererile academice și sociale mai crescute cu care vă puteți confrunta. Tranziția de la învățământul complementar sau muncă poate fi, de asemenea, plină de provocări, deoarece necesită mai multă independență. Fiecare tranziție necesită adaptări la noi medii, familiarizarea cu noi profesori și colegi, învățarea unor noi metode de lucru și înțelegerea regulilor și rutinelor.

Factori cheie pentru o tranziție ușoară.

- Vorbiți cu persoane apropiate (părinți/îngrijitori, prieteni profesori) despre faptul că începeți un capitol nou în viața dvs. și exprimați orice griji, bucurii sau îngrijorări.
- Vizitați locul de educație înainte de a începe și familiarizați-vă cu cât mai multe aspecte posibil - (aceasta poate fi inițial o vizită virtuală).
- Asigurați-vă că aveți toate uniforme, resursele și echipamentul necesare pentru a vă putea simți organizat(ă) și în control.
- Aflați cum să călătoriți spre locul de educație și cum să ajungeți în jurul locului, pentru a nu trebui să vă gândiți prea mult cum să ajungeți acolo de la început.
- Vorbiți cu un prieten care trece prin aceeași tranziție.
- Asigurați-vă că înțelegeți că toată lumea se află în aceeași poziție.
- Reamintiți-vă că lucrurile se vor simți mai bine pe parcurs ce vă întoarceți la școală/liceu/ muncă și cu cât mai mult vă familiarizați cu noile rutine.
- Încercați să nu vă faceți griji - există întotdeauna ajutor disponibil și trebuie numai să cereți acest lucru!



Sprijin pentru dvs. înșivă

Sfaturile practice despre cum să fiți pregătit(ă) și vorbitul cu alte persoane vor sprijini orice formă de tranziție prin care treceți, dar aceste strategii au succes numai dacă sănătatea dvs. mentală și starea de bine sunt susținute mai întâi:

- Există o mulțime de incertitudini cu privire la actuala epidemie de COVID-19, în special în condițiile în care situația se dezvoltă constant și cunoștințele noastre despre virus evoluează zilnic. De înțeles, acest lucru poate provoca sentimente de îngrijorare și anxietate pentru toată lumea. Este normal să vă simțiți îngrijorat(ă), stresat(ă) și/sau anxios(anxioasă) atunci când vă confrunțați cu situații incerte, iar cu cât recunoașteți și învățați cât mai curând să aveți grijă de sănătatea dvs. mentală și de starea de bine generală, veți face față mai sănătos și mai bine pregătit(ă).
- Cu toate că cu toții reacționăm diferit la situații stresante, dacă simțiți anxietate, atunci este important să înțelegeți că anxietatea este o reacție **NORMALĂ** la un eveniment **ANORMAL**.
- Există multe strategii pentru a vă putea găsi echilibrul stării dvs. și pentru a gestiona sentimentele de anxietate. Unele dintre acestea sunt menționate mai jos:

1. Înțelegerea – Dacă cunoașteți deja strategiile care funcționează pentru dvs., asigurați-vă că le utilizați.

2. Vorbitul – Vorbiți cu părinții/îngrijitorii dvs. despre orice griji pe care le puteți avea.

3. Fundații — Suntem mai vulnerabili la emoții intensificate dacă nu dormim suficient; consumăm o dietă inadecvată; nu facem suficiente exerciții fizice; în durere; și/sau utilizarea incorectă a substanțelor. Prin urmare, este important să monitorizați aceste subiecte și, dacă este necesar, să vă stabiliți obiective de susținere. De asemenea, este important să abordăm orice cauză de anxietate, cum ar fi intimidarea.

4. Nume pentru împlânzire - Studiile asupra creierului arată că activarea în amigdala (partea de luptă sau fugă a creierului) se reduce, adică ne calmează doar prin numirea emoției pe care o simțim. Cu toate acestea, este important să numim emoția pe un ton fără judecată (ca și cum am numi un) prieten.

Sprijinirea dvs. înșivă (continuare)

- 5. Ancorare** - Ancorarea este un termen folosit pentru a descrie procesul de atragere a atenției în momentul prezent, într-un mod care poate ajuta la calmarea emoțiilor intensificate. Deși unora le place să își folosească respirația pentru asta, mulți preferă să-și folosească mâinile sau picioarele sau simțurile.

Împingeți picioarele pe podea și observați senzațiile de sub picioare și în alte zone ale picioarelor; sau împingeți palmele mâinilor împreună și concentrați atenția asupra presiunii dintre mâini și tensiunii în alte zone ale brațelor și umerilor. Dacă vă simțiți agitat(ă), exercițiile rapide pot fi, de asemenea, de ajutor.

54321 este o tehnică folosită frecvent pentru a sprijini ancorarea. În primul rând, observați și numiți în tăcere 5 lucruri pe care le puteți vedea în mediul dvs.; apoi 4 lucruri pe care le puteți simți; 3 lucruri pe care le puteți auzi; 2 lucruri pe care le puteți mirosi sau imagina; și 1 lucru pe care îl puteți gusta sau imagina gustul.

- 6. Respirația 7/11 și abdominală** – respirația 7/11 implică inspirarea de până numărăm la 7 și expirarea de până numărăm la 11. Expirarea declanșează răspunsul relaxant, astfel ca extinderea expirării în acest fel poate ajuta la promovarea sentimentelor de calm. Acest lucru se poate simți incomod la început, dar prin practică se poate simți normal. Dacă este posibil, inspirați prin nas și expirați pe gură, suflând ușor. Respirația abdominală (uneori numită „diafragmatică” sau „respirație cu burta”) încurajează utilizarea întregii capacități a plămânilor. În timp ce respirați, trageți burta spre coloană vertebrală, golind plămânii. Apoi observați cum atunci când respirați cu burtă aceasta crește natural.

- 7. Urcarea scării** - Uneori numită „expunere gradată” sau „desensibilizare”, abordarea scării este frecvent utilizată în terapii ca o modalitate de a îmbunătăți încrederea în confruntarea treptată cu situații care provoacă anxietate. În primul rând, trebuie să identificați un obiectiv pe care doriți să-l atingeți, care în prezent se simte nerealist din cauza sentimentelor crescute de anxietate.

Apoi, trebuie să descompuneți acest obiectiv în pași mai ușor progresiv (precum treptele unei scări). Primul pas ar trebui să fie ceva care, deși provoacă anxietate, se simte realizabil. Odată ce acest pas este exersat și este mai gestionabil, vă concentrați pe următorul pas și așa mai departe.

- 8. Rezolvarea problemelor** – deși avem tendința de a face acest lucru în mod natural atunci când ne simțim calmi, uneori este util să urmărim o abordare de rezolvare a problemelor atunci când avem în vedere un plan de acțiune.

Pasul 1 - Identificați problema. Încercați să fiți cât se poate de specifici. De exemplu, mai degrabă decât „mă simt anxios(anxioasă)” scrieți „mă simt anxios(anxioasă) merg prin oraș într-o sâmbătă”.

Pasul 2 - „Găsiți idei”. Gândiți-vă la cât mai multe soluții posibile ale problemei. Nu vă faceți griji dacă unele dintre aceste idei sunt nerealiste sau absurde. Scopul acestui pas este de a fi cât se poate de creativ.

Pasul 3 - Alegeți câteva soluții posibile din lista generată mai sus și luați în considerare avantajele și dezavantajele fiecăreia. S-ar putea să acordați tuturor avantajelor și dezavantajelor aceleași greutate sau puteți alege greutatea diferite în funcție de importanța lor.

Pasul 4 - Decideți o soluție aleasă bazată pe cântărirea avantajelor și dezavantajelor.

Pasul 5 - Planificați și implementați soluția.

Pasul 6 - Evaluați eficiența și revizuiți. În cazul în care soluția nu a mers reveniți la pasul 1 și reîncepeți procesul, incluzând ceea ce ați învățat la proces.

- 9. Confruntarea cu frica** = curaj.

Alte metode de a vă ajuta singur(ă).

- Măncați sănătos și regulat.
- Încercați o rutină și gândiți-vă să creați un orar.
- Permiteți-vă timp pentru relaxare.
- Faceți exerciții fizice.
- Încercați să dormiți suficient.
- Reduceți timpul petrecut urmărind știrile.
- Împărtășiți grijile dvs.
- Nu puneți presiune pe dvs.
- Vorbiți și sprijiniți alți prieteni.
- Activități bazate pe mindfulness - să aveți strategii pe care le puteți utiliza la momentul respectiv pentru a vă ajuta să vă opriți... goliți-vă mintea pentru câteva secunde... concentrați-vă pe respirație... continuați.
- Alocați-vă timp pentru dvs. - încercați să vă distrați!

Și mai ales, fiți plin(ă) de speranță și optimism.



Site-uri web utile

<https://youngminds.org.uk/>

<https://www.yes.ie/>

<https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/sleep-tips-for-teenagers/>

<https://www.childline.org.uk/>

<https://www.themix.org.uk/>

