

Megküzdés geopolitikai bizonytalanság idején

A Global Psychology Alliance (GPA) a „Megküzdés geopolitikai bizonytalanság idején” című tájékoztató anyagot azzal a céllal teszi közzé, hogy a pszichológia tudományos eredményeit a gyakorlatban is hasznosítható lépésekbe ültesse át, és ezzel világszerte segítséget nyújtson az érintettek számára. Az útmutatás célja kizárólag az, hogy a bizonyítékokon alapuló beavatkozásokat összekapcsolja a jelenlegi emberi szükségletekkel, mivel jól megalapozott a kapcsolat a tartós politikai stressz, valamint a széles körben jelentkező és mérhető testi-lelki egészséghatások között. Ez a dokumentum nem tekinthető politikai állásfoglalásnak.

- A társadalmi-politikai zűrzavar felerősíti a meglévő pszichológiai tüneteket, például a szorongást és a depressziót, és olyan személyeknél is kiválthat tüneteket, akiknek korábban nem voltak lelki nehézségeik.
 - Fordítsunk fokozott figyelmet azokra, akiknek kórtörténetében pszichológiai problémák szerepelnek. A különösen veszélyeztetettek számára – amennyiben lehetséges – több szinten is keressünk elérhető támogatást (szakmai, közösségi, családi).
 - Keressük meg az embereket közvetlenül, és kérjük meg őket, hogy őszintén osszák meg, hogyan érzik magukat.
 - Nyújtsunk pszichoszociális támogatást a viselkedésben bekövetkező változások – például alvász problémák, ingerlékenység vagy reménytelenség kifejezése – esetén, amelyek jelentős lelki megterhelés jelei lehetnek.
 - Amennyiben a pszichés megterhelés olyan mértékű, hogy azonnali beavatkozást igényel, keressük fel a tartózkodási helyhez legközelebb eső sürgősségi ellátást nyújtó szolgálatot.
 - A különböző nehéz élethelyzetekben alkalmazott megküzdési stratégiák rendszerint hatékonyak a politikai válságokhoz kapcsolódó szorongás kezelésében is, többek között az alábbiak:
 - Mélylégzés gyakorlása az érzelmek hatékonyabb szabályozása érdekében;
 - Az egészséges figyelemelterelés eszközeinek alkalmazása, például a figyelem tudatos áthelyezése és a beszélgetések témájának kezelhetőbb irányba terelése;
 - Rendszeres testmozgás, a rövid sétáktól az otthoni táncig terjedően;
 - A társas kapcsolatok erősítése barátokkal és családtagokkal való kapcsolattartás révén;
 - A fontos dátumok – például születésnapok, évfordulók – tudatos megélése és megünneplése.
- A társadalmi-politikai válságokhoz való földrajzi és információs közelség fokozza az irányítás elvesztésének érzetét, és ezzel összefüggésben a szorongást és az aggodalmat.
 - Amennyire lehetséges, korlátozzuk a jelenlegi válságokra összpontosító médiatartalmaknak, hírforrásoknak és beszélgetéseknek való kitettséget.
 - Határozzunk meg konkrét időkeretet a hírek követésére, például napi egy órát, és tartsuk magunkat ehhez.
 - A hírfogyasztást „keretezzük be” pozitív, érzelemszabályozó tevékenységekkel. Például töltünk időt a családdal, mielőtt tájékozódnánk a politikai helyzetről, és tervezzünk egy sétát közvetlenül utána.
 - Tartsuk szem előtt, hogy bár a válsághoz való közvetlen földrajzi közelség súlyosbíthatja a pszichés megterhelést, azok is átélhetnek jelentős stresszt, akik fizikailag nem az érintett területeken tartózkodnak. Őket is bátorítani kell arra, hogy segítséget kérjenek és alkalmazzanak megküzdési stratégiákat.
 - Tiszteljük mindenki tapasztalatait és narratíváit, aki a helyzettel kapcsolatban megosztja a nehézségeit, függetlenül attól, hol tartózkodik.
- A politikai bizonytalanság terhe nem köthető egyetlen politikai párthoz vagy nézőponthoz. Bár a konkrét körülmények eltérhetnek, a változást támogató vagy azt ellenző emberek mentális egészségére gyakorolt hatásai hasonlóak.
 - Törekedjünk arra, hogy a bajban lévő személyek érzelmi megnyilvánulásait emberi tapasztalatként hallgassuk meg és támogassuk, és kerüljük a helyzet politikai megosztottság mentén történő értelmezését.

- Tegyük fel olyan kérdéseket, mint például: „Hogyan hat ez rád?“, ahelyett, hogy politikai tartalmú kijelentéseket használnánk, például: „Ez [egy bizonyos csoport] hibája.”
- Az érzelmek megélése és elismerése kulcsfontosságú ahhoz, hogy később képesek legyünk megbirkózni a bonyolult társadalmi változásokkal.
 - Természetes, ha haragot, félelmet, frusztrációt, reményt, megkönnyebbülést vagy más erős érzéseket élünk át. Fontos, hogy a jelentős érzelmekkel egészséges és építő módon foglalkozzunk.
 - Fejezzük ki megértést azok iránt, akiknek a reakciói eltérnek a sajátunktól.
 - Ismerjük el, hogy egy bizonytalan, kiszámíthatatlan helyzetben ritkák az egyszerű megoldások, és hogy tartós lelki megterhelés esetén nem mindig áll rendelkezésre elegendő energia a mindennapi feladatok elvégzéséhez.
 - Ha lehetséges, tartsunk szünetet az olyan elvárásoktól - például e-mailek megválaszolásától-, amelyek várhatnak, és adjunk magunknak időt az újrendeződésre.
 - Kerüljük az önhibáztatást. Nem vagyunk lusták vagy alkalmatlanok attól, ha a bizonytalan változások közepette nehéz a napi teendőkre összpontosítani.
 - A mentális egészséget az védi, ha ésszerű határokat, rutinokat, öngondoskodást, átgondolt beszélgetéseket és kölcsönös támogatást alakítunk ki – törekedjünk ezek megteremtésére.
 - Természetes, hogy válsághelyzetben az emberek bizonyosságot és egyszerű magyarázatokat keresnek, és amikor ezek nem elérhetők, könnyen apátiába süllyedhetnek.
 - A „minden mindegy” hozzáállás helyett – amely végső soron beszűkíti a pozitív lehetőségeket – alakítsunk ki olyan rutinokat, amelyek értelmesek és hasznosak, még ha egészen alapvetőek is.
 - Fogadjuk el a bizonytalansággal járó kellemetlenséget, miközben keressük a cselekvés lehetőségeit saját családjunkban és/vagy közösségünkben, például ételszállítás támogatásával, kollégák felkeresésével vagy a szomszédok tájékoztatásával.
- A fiatalokat különösen negatívan érintheti a geopolitikai bizonytalanság, mivel a gazdasági és társadalmi rendszerekbe vetett bizalom megrendülése gyengíti a változásra irányuló cselekvőképességük érzését.
 - Tartsuk a kapcsolatot azokkal a fiatalokkal, akiket ismerünk:
 - Küldjünk nekik érdeklődő üzenetet, vagy köszönjük rájuk, amikor a környéken találkozunk velük.
 - Segítsünk a gyermekeknek és serdülőknek felismerni, mennyire fontosak, és hogy milyen területeken gyakorolnak pozitív hatást:
 - Járnak iskolába? Érdeklődnek a tanulás iránt? Segítenek a családjuknak? Ezek mind pozitív, közösségbarát döntések.