



Psychology for Global Challenges

Coping in Times of Geopolitical Uncertainty

Справување во време на геополитичка неизвесност

Глобалната алијанса за психологија (GPA) споделува упатство за справување во време на геополитичка неизвесност со единствена цел, сознанијата од психолошката наука да бидат употребени во функција на спроведување акции за поддршка на луѓето ширум светот. Ова упатство е наменето исклучиво за креирање интервенции согласно потребите на граѓаните, имајќи го предвид влијанието на политички мотивирани настани врз физичкото и менталното здравје.

Овој документ не е претставува политичка изјава.

1. Социополитичките превирања ги влошуваат постојните психолошки симптоми, како што се анксиозноста и депресијата. Тие можат да предизвикаат појава на симптоми на нарушено ментално здравје и кај лица без историја на нарушено ментално здравје.

А) Насочете го вниманието кон лицата кои немаат историја на психолошки растројства. Побарајте ја онаа поддршка од различните нивоа (професионална психолошка помош, помош од заедницата, помош од семејството) што е достапна за лицата кои се изложени на посебен ризик и имаат манифестирано нарушување на менталното здравје.

- Обратете им се на луѓето директно и побарајте од нив искрено да споделат како се чувствуваат и како се справуваат со стресот.
- Обезбедете психосоцијална поддршка како одговор на промените во однесувањето како што се: проблеми со спиењето, раздразливост или чувство на безнадежност.
- Доколку психолошкиот стрес е особено изразен, обратете се до службите кои нудат психолошка помош.

Б) Познатите стратегии за справување со стрес еднакво се ефикасни за справување со анксиозност поврзана со политички кризи. Тие вклучуваат:

- Практикување на длабоко дишење за подобро регулирање на емоциите;
- Користење алатки за здраво одвлекување на вниманието, како што се менување на темите за разговор кон теми што можат да се контролираат;
- Практикување на редовна физичка активност, од кратки прошетки до танцување (може и во домашни услови);
- Зголемување на социјалната интеракција преку поврзување со пријателите и со семејството;
- Продолжување со прославување на важни датуми, како што се родендени, годишнини итн.

2. Географската и информативната близина до социополитичките кризи го зголемуваат чувството на недостиг на контрола и тоа може да го интензивира чувството на анксиозност и загриженост.

А) Ограничете ја изложеноста на медиуми, вести и разговори што се фокусираат на тековните кризи колку што можете повеќе.

- Поставете си ограничување за следење на вестите, на пример дневно по еден час. Држете се доследно до ограничувањето за следењето вести што сте си го определиле.
- Обрнете внимание вашата изложеност на вести да ја поврзете со позитивни активности, со цел регулирање на емоциите. На пример, дружете се со семејството пред да следите вести за актуелните случувања на политичката сцена. По изложеноста на вестите, пожелно е да прошетате.

Б) Имајте на ум дека географската близина до кризната ситуација може да го интензивира психолошкиот стрес. Имајте предвид дека и лицата кои не се физички лоцирани во областите директно погодени од геополитичка криза можат да доживеат стрес. Тие треба да бидат поттикнати да побараат психолошка помош и да применуваат механизми за справување.

- Почитувајте ги искуствата и наративите на секој што споделува дека чувствува стрес што е поврзан со кризните ситуации, независно од нивната локација.

3. Тежината на политичката неизвесност не е специфична за одредена политичка партија, ниту за одредена политичка перспектива. Иако околностите можат да се разликуваат, нивните влијанија врз менталното здравје се слични.

А) Настојувајте да ги слушате и да ги поддржувате емотивните доживувања и избегнувајте да ја врамувате ситуацијата низ политичка призма.

- Постапувајте прашања од типот: „Како влијае ова врз вас?“, наместо да користите изјави ориентирани кон политиката, на пример: „Вината е на [име на група]“.

4. Доживувањето и признавањето на емоциите се клучни за справување со сложените општествени промени.

А) Нормално е да се доживее лутина, страв, фрустрација, надеж, олеснување и/или низа други силни чувства. Не заборавајте да се справите со емоциите на здрав, продуктивен начин.

- Изразете разбирање за другите чии реакции можат да се разликуваат од вашите.

Б) Признајте дека е малку веројатно да се појават едноставни решенија кога системот е во превирања и дека енергијата потребна за управување со секојдневните задачи во услови на преоптоварување на нервниот систем не е секогаш реална.

- Доколку е можно, одморете се од обврските (на пример, да одговорите на е-пошта) што можат да почекаат до подоцна. Дајте си време за себе.



Psychology for Global Challenges

- Избегнувајте самообвинување. Не сте мрзеливи, ниту неефикасни ако во моменти не сте во можност да се фокусирате на секојдневните обврски во услови на неизвесни општествени промени.
- Менталното здравје е заштитено тогаш кога луѓето воспоставуваат разумни граници, рутини, грижа за себе, поддржувачки разговор и меѓусебна поддршка.

В) Природно за човечките суштества е да бараат сигурност и едноставни објаснувања во време на криза, а кога тие не се достапни, да западнат во состојба на апатија.

- Наместо начинот на размислување „сè е дозволено“, што води кон помалку позитивни опции, усвојте рутини што се значајни и продуктивни, без разлика колку ви се чинат едноставни.
- Прифатете ја непријатноста од неизвесноста додека барате можности да преземете акција во рамките на вашето семејство и/или вашата заедница, на пример: поддршка за достава на храна, проверка на колегите или давање информации на соседите.

5. Младите можат да бидат особено негативно засегнати кога се соочуваат со геополитичка неизвесност бидејќи недовербата во економските и во социјалните системи го влошува нивното доживување дека можат да направат општествени промени.

А) Проверете како се младите кои ги знаете.

- Испратете им СМС-пораки за да проверите како се чувствуваат или едноставно кажете „здрavo“ кога ќе видите млади кои живеат во вашето соседство.

Б) Помогнете им на децата и на адолесцентите да препознаат колку се важни и каде може да има ефект нивното дејствување.

- Дали одат на училиште? Дали се заинтересирани за учење? Дали прават корисни работи за своето семејство? Сите овие активности се позитивни и просоцијални.