

- GHID DE IGIENĂ PSIHOLAGICĂ -
Sfaturi practice și ajutor în privința anxietății
COVID 19

- martie 2020 -

Cuprins

Sfaturi și indicații.....	3
Indicații concrete/stil de viață	3
Indicații psihologice	4
1.Evită excesul de știri.....	4
2.Să fie lumină! Efectele luminii asupra dispoziției	5
3.Ce faci cu plictiseala?	5
4.Deznădejdea și agenda	7
5.Dacă ai gânduri urâte.....	7
O abordare mai profundă a anxietății de COVID	8
Când să apelezi la un specialist?	13
Surse.....	14

Sfaturi și indicații

În ghidul de față nu vom descrie măsuri de igienă, distanțare socială sau de carantinare, ori de cauciune epidemiologică, deoarece aceste indicații sunt dinamice, criteriile și măsurile sunt în continuă schimbare, la fel și recomandările.

Indicații concrete/stil de viață

1) Ai grijă să te documentezi din surse credibile. Exemple includ:

<http://www.ms.ro/coronavirus-covid-19>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Posturi tv cu știri cu reputație bună, nu cele cu caracter scandalist de scandal și melodramatic.

Declarații ale autorităților naționale.

2) Sfaturile date de către Directorul general al OMS, Dr Tedros Adhanom Ghebreyesus pentru stilul de viață adoptat acasă pe parcursul carantinei (11.03.2020)

- Mănâncă sănătos pentru a îmbunătăți sistemul imunitar
- Limitează aportul de alcool și de băuturi zaharoase
- Nu fuma. Acest lucru poate amplifica simptomatologia COVID-19 și crește riscul de a face o formă gravă a bolii
- Fă exerciții fizice/ sport pentru cel puțin 30 minute pe zi (adulți) sau o oră (copii)
- Dacă îți este permis să ieși afară, fă o plimbare, aleargă sau mergi cu bicicleta, păstrând distanța corespunzătoare față de ceilalți
- Dacă nu poți părăsi locuința, dansează, fă yoga sau mergi pe scări
- Persoanele care lucrează de acasă nu ar trebui să stea o perioadă îndelungată în aceeași poziție
- Fă o pauză de 3 minute o dată la fiecare jumătate de oră
- Nu te mai gândi la criză. Ascultă muzică, citește o carte sau joacă un joc

3) Ai grijă la fake news

Fake news este un neologism care se referă la știrile fabricate. Acest tip de știri, care apare în formele tradiționale de media (ziare, tv), pe platformele sociale sau siteuri, nu are nici o bază reală, deși este prezentată ca atare.

Guy Campanile, un producător de la postul TV CBS, le descrie ca fiind "Povești apărute din nimic. Sunt elaborate intenționat și sunt minciuni".

Cum să recunoaștem un fake news? Adesea este greu. Totuși, cel mai simplu mod de a ne proteja este să ne luăm informații doar din surse sigure.

Dincolo de acest sfat, mergeți după zicala *Dacă este prea frumos să fie adevărat, probabil că nu e* (gen tratament miracol care costă puțin), și invers dacă sună prea melodramatic sau telenovelistic, posibil să fie fals.

Indicații psihologice

1. Evită excesul de știri

A te uita toată ziua la știri, poate amplifica anxietatea, în special datorită biasului de selecție negativ și a caracterului catastrofizant, altfel spus, știrile mai adesea arată lucruri rele, mai rar lucruri bune. Lucrurile bune nu se prea prezintă, se omit ori se arată la alte emisiuni, astfel dând impresia că se întâmplă doar lucruri rele. De asemenea, deși nu toate posturile fac asta, unele posturi prezintă situația dramatizat și adesea exagerat pentru că are priză mai mare la public.

Deși ar putea să îți se pară că a te uita la știri îți dă un sentiment de control, în fapt este o strategie cu costuri mai mari decât beneficii. De asemenea, o minte anxioasă este predispusă să preia informațiile cu caracter catastrofic și să le ignore pe cele care contrazic catastrofa, sau chiar în general să ignore informațiile pozitive (de bine).

Probabil cea mai înțeleaptă idee este să îți faci o oră de documentare (neaparat din surse credibile) pe zi, fie dimineață fie seara, și în rest să eviți informațiile despre COVID. Poți stabili un orar de TV.

Dacă îți se pare dificil acest lucru și simți nevoia de a te informa constant sau mai des, recomandăm să amâni acest impuls. Ar fi indicat ca Tv-ul să fie închis în cea mai mare parte a

timpului (online - să nu ții deschise în permanență taburi cu știri sau statistici) sau să rămână pe posturi care nu au legătură cu criza. Atunci când îți vine să schimbi canalul pe știri, amână acest lucru cu cel puțin 30 minute, te uiți la ceas și te abții (chiar dacă este neplăcut). Dacă după 30 de minute nevoia a mai scăzut, mai adăugă 30 de minute. Dacă nu a scăzut și chiar *ustură* nevoia, poți verifica. După câteva zile mărește intervalul la 45 minute, apoi, 60, etc.

2.Să fie lumină! Efectele luminii asupra dispoziției

Încearcă să stai în mediu cât mai bine luminat, preferabil natural.

Studiile arată că lumina îmbunătățește dispoziția și chiar alungă depresia (Karawi și Luqman, 2016). Încearcă să faci astfel încât să intre cât mai multă lumină naturală în casă. Este de asemenea recomandat ca dimineața să stai cu fața la soare (fără a te uita direct în soare) cam 30 minute. Dacă normele de epidemiologice permit chiar pe balcon la aer. Dacă nu, lângă geam, sorbind un ceai, citind o carte, etc.

3.Ce faci cu plictiseala?

Plictiseala este o stare emoțională extrem de neplăcută și din păcate situația curentă ne limitează mult paleta de activități. Totuși, pe lângă binemeritata și mult dorita odihnă, există lucruri care pot fi făcute acasă și care îmbunătățesc starea de spirit.

Nu uita, în ciuda izolării recomandate la domiciliu, se poate **menține o viață socială** și în mediul online. Sună-ți des prietenii și familia, folosind apelurile video. Se pot face chiar și apeluri video în grup. Se poate sta la o cafea pe apel video în grup. Folosește acest timp și pentru a te reconecta, chiar și cu prieteni cu care ai pierdut legătura. Tot timpul excesiv poate ocaziona reconectarea cu oameni cu care ai pierdut legătura.

Deși este greu, încearcă să privești această situație ca pe o **oportunitate** de a face tot ceea ce înainte nu îți permitea timpul, cel puțin din ce se poate face acasă. Dacă te ajută, încearcă să îți amintești care erau lucrurile pe care îți doreai să le faci înainte de epidemie? Ce lucruri ziceai că vei face când vei avea timp? Proiecte amânate? Ce lucruri îți doreai să faci când vei avea timp? Fă o listă scrisă.

De asemenea, este o oportunitate pentru **dezvoltare personală**. Poate citești cartea aceea groasă care ai început-o anul trecut. Sau înveți o limbă străină. Poate iei chitara umplută de praf în mână sau desenezi. Poate o carte de specialitate sau 5 TED talkuri pe zi, sau orice altceva... Ai ori aveai în trecut aspirații pentru dezvoltare? Care erau? Oare pot fi puse în practică acum?

O altă idee este să îți revizitezi **valorile**. Ce este important pentru tine în viață? Ce înseamnă cel mai mult? Care sunt valorile după care îți ghidezi viața? Oare ai putea să investești energie mai multă în ele?

În caz că totuși plictiseala îți dă de furcă, iată o listă cu idei concrete:

Yoga (există clipulețe instructionale pe net)	Reparat prin casă
Învăță mindfulness (există resurse disponibile pe net. Recomandăm Mark Williams sau Jon Kabat-Zinn).	Ascultat radio
Baie fierbinte	Jocuri pe calculator
Un film acasă	Literatură (ficțiune, non-ficțiune, etc)
Ascultat muzică	Jucat cu animalele de companie
Citit reviste/articole pe net	Rearanjat mobila în casă
Un hobby nou (desenat, cântat, yoga, etc)	Gătit/Artă culinară/rețete noi
Croșetat	Karaoke
Sex	Privit fotografii vechi
Cântat la instrument	Început/Ținut jurnal
A face un cadou făcut de mâna pentru cineva	Autoîngrijire (manichiură, pedichiură, spot, etc)
A scrie o carte sau poezii	Jocuri de familie (mima, nu te supăra frate. Fazan, etc)
Renovat mobilă	Masaj
Religie (reconectarea cu practicile religioase/citit Biblia)	Origami
Învățat o limbă străină	Paradă de modă acasă
Tâmplărie/artizanat	Urmărit meciuri sportive
Învăță caligrafie (există tutoriale pe youtube)	Urmărit showuri de stand-up comedy pe net
Fă-ți arborele genealogic	Făcut ordine (în dulapuri, la scule, etc)
Lego!	Sport/aerobic
Învăță beatbox.	Golește dulapul de haine pe care nu le mai porți (poate donează ce nu îți mai trebuie).
Puzzle	Caută pe google ce poți să faci antiplictiseală pe timpul carantinei.

4. Deznădejdea și agenda

Legat de și în continuarea ultimului capitol, concepe o agendă săptămânală. În această perioadă este dificil să ne facem planuri pe termen lung, întrucât nu știm exact cum vor evolua lucrurile, iar această incertitudine în sine poate genera anxietate. Pentru a preveni acest lucru, ai putea să îți faci agenda doar pentru câteva zile. Notează câteva activități plăcute și/sau necesare și încearcă să le planifici astfel încât pe fiecare zi să ai planificate activități care țin de îngrijire personală, distracție, socializare, relaxare, dezvoltare personală etc. În acest fel aduci o notă de predictibilitate și control în viața ta, lucru care va contribui semnificativ la scăderea anxietății.

De asemenea, acest sfat este valabil și pentru emoțiile de deznădejde, dacă simți că te devitalizezi sau chiar deprimi. În cazul în care apar emoțiile adineaori menționate, este important să faci agenda și să te ții de ea, chiar dacă vine greu. Este important să te reactivezi altfel riști să te scufunzi în deznădejde.

Exempu:

Lu	Ma	Mi	Jo	Vi	Să	Du
Sport	Curat	Dans
Gătit	Skype
Film	Stand up comedy

5. Dacă ai gânduri urâte

Pe parcursul aceste perioade este posibil să te frământe gânduri, îngrijorări. Gânduri că situația s-ar putea înrăutăți, că vor păți ceva rău cei dragi, că te-ai putea îmbolnăvi, că ai putea rămâne fără provizii, etc.

Deși este foarte normal să ai gânduri urâte în această perioadă, unele gânduri pot deveni atât de mari și grele încât îți ocupă tot spațiul mintal încât nu mai a loc de altceva. Deși acest lucru este normal, nu înseamnă că nu este neplăcut.

Pentru a te ajuta să faci față acestor gânduri propunem 2 soluții:

- 1) Identifică gândul, formulează-l, apoi scrie-l pe o foaie. Apoi, fă o coloană cu argumente *pro*, care susțin gândul și o altă coloană cu argumente *contra*, care contrazic gândul. Ai grijă ca cele două liste/coloane să fie balansate. Să fie argumente suficiente de ambele părți. Poți să joci avocatul acuzării și avocatul apărării. Fiecare gând luat la analiză, trebuie să fie scris folosind formularea: Am gândul că...
- 2) Încercă să te îndepărtezi de gând. Să capeți perspectivă asupra lui. Nu să îl corectezi sau să scapi de el, ci să îl vezi de afară, cu mintea înțeleaptă. Pentru a obține acest lucru poți încerca să îți cânti gândurile. Alege o piesă simplă, cu un ritm melodios, și în loc să cânti versurile originale, cântă gândurile. Nu-i bai dacă nu rimează :).

Deși este puțin ilară abordarea, te poate ajuta să obții niște distanță între tine și gând.

Pentru mai multe detalii pe această abordare vezi Hayes, S. (2005) - *Get Out of Your Mind and Into Your Life*, cap, 5 și 6 (pt vorbitorii de engleză).

O abordare mai profundă a anxietății de COVID

Sfaturile doctorului Russ Harris, autorul cărții *The happiness trap*.

Cele ce urmează sunt un set de pași practici pentru a răspunde eficient crizei corona folosind principii ale terapiei prin acceptare și angajament.

**Pasajul următor este o traducere adaptată și ușor modificată a ghidului realizat de către Dr. Russ Hariss.*

- 1) Centrează-ți atenția pe ceea ce poți controla.

Criza corona poate să ne afecteze în multe feluri – fizic, economic, social și psihologic. Fiecare dintre noi este pus în fața unei foarte reale provocări ale răspândirii acestei boli serioase și ale

inabilității sistemului sanitar de a le face față, perturbări sociale și comunitare, reverberări economice și probleme financiare, obstacole și întreruperi în multe aspecte ale vieții... și lista continuă.

Când suntem puși față în față cu o criză de orice fel, teama și anxietatea sunt inevitabile. Sunt răspunsuri normale și naturale la situații provocatoare, infuzate cu pericol și incertitudine. Este mult prea ușor să te pierzi în îngrijorare și rumații legate de tot soiul de lucruri care sunt în afara controlului tău: ce se poate întâmpla în viitor? Cum ar putea virusul să te afecteze pe tine sau pe cei dragi, comunitatea din care faci parte, țara sau chiar lumea – și ce se va întâmpla atunci – și așa mai departe. Deși e complet natural să ne pierdem în asemenea îngrijorări, nu este neapărat și util. Într-adevăr, cu cât mai mult ne centram asupra a ceea ce *nu* este în controlul nostru, cu atât mai anxioși și lipsiți de speranță ne vom simți.

Astfel, cel mai important lucru pe care orice persoană poate să-l facă în orice tip de criză – corona sau altceva – este să: te concentrezi pe ceea ce se află în controlul tău.

Nu poți controla ce se întâmplă în viitor, nu poți controla COVID-ul sau economia lumii, sau modul în care guvernul administrează această situație complicată. Și nu poți în mod magic controla sentimentele eliminând acea perfect naturală teamă și anxietate, dar poți controla ceea ce *faci* aici și acum. Și asta contează.

Pentru că *ce faci* – aici și acum – poate să facă o diferență enormă pentru tine, pentru toți cei care trăiesc cu tine și o diferență semnificativă pentru comunitatea din jurul tău. Realitatea este că avem mult mai mult control asupra comportamentului decât avem asupra gândurilor și emoțiilor, astfel încât, ținta numărul unu este să preiei controlul comportamentului – aici și acum – să răspunzi efectiv la criză.

Asta presupune să ne ocupăm atât de lumea noastră interioară – gândurile și sentimentele noastre dificile –, cât și de lumea exterioară – toate problemele reale ce le înfruntăm. Cum să facem asta? Păi, când o furtună mare se dezlănțuie, bărcile din port coboară ancora, pentru că dacă nu o fac vor fi aruncate în larg. Desigur a coborî ancora nu face furtuna să dispară (ancorele nu pot controla vremea) dar pot ține bărcile în port până furtuna trece în propriul ei ritm.

În același fel, într-o criză curentă toți vom trăi „furtuni emoționale”: gânduri contraproductive și neajutătoare învârtindu-se prin mintea noastră și emoții dureroase zvârcolindu-se în corp. Și

dacă suntem răpiți și purtați de furtuna din interiorul nostru nu mai e nimic eficient de făcut. Astfel încât, primul pas este să cobori ancora folosind o simplă formulă CRC.

C – la Cunoștință – de gândurile și emoțiile tale

R – Revino în corpul tău

C – Conectează-te cu ceea ce faci

Haideți să le explorăm rând pe rând

C la Cunoștință de gândurile și emoțiile tale

Încet și blând ia cunoștință de orice „apare” în tine: gânduri, emoții, sentimente, amintiri, senzații, porniri. Încearcă abordarea unui cercetător curios observând ce se întâmplă în lumea ta interioară.

Și în timp ce continui să iei cunoștință de gânduri și emoții, de asemenea....

R Revino la corpul tău

Revino și conectează-te la corpul tău fizic. Găsește care este cea mai bună metodă pentru tine. Ai putea să încerci câteva dintre următoarele sugestii sau să găsești propria metodă:

- Încet apăsând tălpile cu putere în podea
- Încet apăsând vârful degetelor unul de altul
- Încet întinzând brațele sau gâtul, ridicând umerii
- Încet respirând

Notă: nu încerci să te ascunzi, scapi sau să te distragi de la ce se întâmplă în lumea ta interioară. Țelul este să rămâi conștient de gândurile și emoțiile tale, continuând să iei cunoștință de prezența lor... Și în același timp revino și reconectează-te cu corpul tău mișcându-l activ. De ce? Ca să poți obține cât mai mult control posibil asupra acțiunilor tale fizice în ciuda faptului că nu ai control asupra emoțiilor tale (amintește-ți, centrează-ți atenția pe ceea ce îți este în control).

Și pe măsură ce iei cunoștință de gânduri și emoții și te întorci în corpul tău, de asemenea...

C Conectează-te la ceea ce faci

Încearcă să faci priză de conștiință vizavi de unde ești și recentrează-ți atenția asupra activităților care le faci.

Găsește propria tehnică pentru a face asta. De asemenea, poți încerca câteva sau chiar toate dintre sugestiile următoare:

- Privește în jurul tău și observă cinci lucruri pe care le poți vedea
- Observă trei sau patru lucruri pe care le poți auzi
- Observă ce arome poți mirosi ori ce gusturi simți
- Observă ce faci acum, în clipa asta.
- Termină exercițiul prin a dedica întreaga ta atenție activității de față (și dacă nu ai activități semnificative de făcut vezi următorii trei pași)

În mod ideal, parcurge ciclul CRC încet, de trei sau patru ori, transformându-l într-un exercițiu de două – trei minute. Dacă dorești să primești mai mult ajutor în aceste exerciții, poți descărca niște înregistrări audio gratuite (pentru vorbitorii de limba engleză) ce te vor ajuta să cobori ancora, exerciții ce variază între 1 și 11 minute (<https://www.actmindfully.com.au/freestuff/free-audio/>).

Notă: te rog nu sări primul C din CRC. Este important să continui să iei cunoștință de gânduri și emoții, în special, dacă ele sunt dificile sau inconfortabile. Dacă sari primul C exercițiul acesta se va transforma într-o tehnică de distragere – ceea ce nu trebuie să fie.

A coborî ancora este o abilitate deosebit de utilă. Poți s-o folosești pentru gânduri sau emoții dificile, amintiri, porniri sau senzații, pentru a decupla pilotul automat și a te recupla la viață, pentru a întrerupe rumațiile, obsesiile și îngrijorările și pentru a-ți centra atenția asupra ceea ce faci. Cu cât mai bine te ancorezi în aici și acum cu atât mai mult control vei avea asupra acțiunilor tale. Ceea ce va face următorii pași mai simpli.

2) Acțiunea dedicată

Acțiunea dedicată sau acțiunea în favoarea unui angajament face referire la o acțiune efectivă ghidată de valorile tale centrale, acțiune executată datorită faptului că este esențială/importantă pentru tine; acțiunea asumată, chiar dacă evocă gânduri și emoții dificile. Odată ce ai coborât ancora folosind formula CRC vei avea mai mult control asupra acțiunilor tale, ceea ce va permite să faci lucrurile care contează cu adevărat pentru tine. Desigur, asta include și măsurile protective împotriva COVID, precum spălatul frecvent al mâinilor, distanțare socială etc. Dar pe lângă toate astea luați în considerare: ce fel de lucruri simple există prin care te poți

Îngriji de tine, de cei cu care locuiești și de cei pe care realmente poți să-i ajuți? Ce fel de lucruri suportive și de îngrijire poți să faci?

Poți să spui câteva vorbe amabile cuiva în suferință – în persoană sau prin telefon sau prin mesaj?

Poți să ajuți pe cineva cu o sarcină (activitate)? Sau să gătești o masă? Sau să ții mâna cuiva? Sau să te joci cu copilul tău?

Poți să-i fii alături cuiva care este bolnav? Sau în cazuri grave să-i găsești ajutor medical necesar?

Și dacă ești carantinat acasă care ar fi cel mai util mod de a-ți petrece timpul? Ai putea să încerci să te reconectezi cu lucruri importante pentru tine, precum sănătatea (făcând sport sau mâncând sănătos), dezvoltarea personală sau orice altceva. Dacă ești familiar cu abordări de tip mindfulness, ai putea să reiei exercițiile?

De repetare ori pe parcursul zilei întreabă-te (ce pot *face* chiar acum – indiferent cât de mic – ce ar putea îmbunătăți viața mea, a oamenilor cu care trăiesc sau a comunității?). indiferent care este răspunsul fă-o și dedică-te întru-totul.

3) Deschide-te

A fi deschis înseamnă a face loc pentru sentimente dificile și a fi blând cu tine însuși. Garantat, sentimente dificile vor continua să apară pe măsură ce decurge criza: frică, furie, tristețe, rușine, singurătate, frustrare, confuzie și multe altele.

Nu le putem opri; ele sunt reacții normale, dar ne putem deschide și putem face loc pentru ele: recunoscând că sunt normale și permițându-le să fie prezente/ să existe în noi (chiar dacă ele dor) și să ne autoabordăm cu blândețe.

Ține minte, blândețea de sine e esențială dacă vrei să faci față acestei crize, în special dacă ești în postura de îngrijitor. Dacă ai zburat vreodată într-un avion ai auzit expresia următoare „În cazul unei urgențe puneți-vă propriile măști de oxigen înainte de ai ajuta pe alții”. Ei bine, blândețea de sine este masca ta de oxigen, dacă vrei să poți avea grijă de alții, va trebui mai întâi să ai grijă de tine.

Așa că întreabă-te dacă cineva iubit ar trece prin această experiență, simțind ceea ce eu simt – dacă aș vrea să fiu blând față de ei – cum i-aș trata? Cum m-aș comporta față de ei? Ce aș face sau spune? Apoi, încearcă să te porți cu tine însuși în același mod.

4) Valori

Acțiunea în favoarea unui angajament ar trebui să fie ghidată de către valorile tale centrale: ce vrei să reprezinti în fața acestei crize? Ce fel de persoană vrei să fii pe măsură ce treci prin asta? Cum ai vrea să-i tratezi pe ceilalți și pe tine însuși.

Valorile tale ar putea să includă: iubire, respect, umor, răbdare, curaj, sinceritate, pășare, deschidere, blândețe sau multe altele. Caută metode de-a presăra aceste valori în ziua ta, lasă-le să-ți ghideze și motiveze acțiunile.

Desigur pe măsură ce această criză se desfășoară vor fi tot soiul de obstacole în viața ta, țeluri pe care nu le poți atinge, lucruri pe care nu le poți face. Dar poți totuși continua să-ți trăiești valorile într-o sumedenie de feluri diferite, chiar și în fața acestor provocări. În mod special, întoarce-te la valorile de blândețe și pășare. Ia în considerație: ce metode blânde și pășătoare sunt prin care poți să te tratezi pe tine pe măsură ce treci prin asta.

Ce fel de cuvinte blânde, fapte amabile poți să spui sau faci pentru tine?

Ce fel de moduri amabile și blânde de ai trata pe ceilalți care suferă? Ce fel de moduri sunt prin care poți contribui la bunăstarea comunității? Ce poți face sau spune încât peste câțiva ani când vei privi înapoi, să te simți mândru de modul în care ai răspuns la această criză?

Când să apelezi la un specialist?

În vremuri de criză este normal să trăiești sentimente de îngrijorare, teamă, tristețe. Este poate normal ca ele să fie chiar destul de intense, totuși, este adesea greu de spus cât este normal sau care este limita.

În cele ce urmează o să încercăm să te ajutăm să îți dai seama ce e o anxietate normală, și ce depășește măsura. Următoarele, sunt semne că ai putea avea nevoie de ajutor specializat:

- Dacă observi că anxietatea respectiv teama îți ocupă marea parte a timpului, este un semn. Altfel spus, dacă îngrijorările îți ocupă tot timpul, chiar și când ești acasă și acest lucru se petrece mai multe zile decât nu.

- Dacă anxietatea este foarte intensă. Este una să fi ușor tensionat și îngrijorat, este alt lucru să simți panică. Dacă observi că ai momente în care teama devine atât de mare încât ajungi să îți bată inima tare sau să respiri accelerat din cauza fricii.

- Dacă observi că teama este atât de intensă încât metodele tale obișnuite de a te deconecta nu funcționează și orice ai face nu se oprește.

- Dacă nu mai poți dormi din cauza îngrijorărilor.

- Dacă te speli pe mâini excesiv inclusiv când ești acasă și nu ai contact cu surse de contaminare.

Dat fiind faptul că semnele descrise mai sus sunt relativ subiective, este posibil să nu reușești să îți dai seama ori să simți că e la limită și nu este clar. În acest caz poți apela la un psihoterapeut sau la un psihiatru să te lămurești.

Colegiul psihologilor din Romania a compus o echipă de psihoterapeuți voluntari, care fac consultații (și online) gratuit. Dacă simți că sfaturile din acest ghid sunt insuficiente poți apela la ei fie pentru psihoterapie, fie pentru o evaluare.

Detalii găsești la: <https://alegericpr.ro/index.php/registre-2>

Surse

Al-Karawi, D., & Jubair, L. (2016). Bright light therapy for nonseasonal depression: meta-analysis of clinical trials. *Journal of affective disorders*, 198, 64-71.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Pub.

Ghebreyesus, T. A. (2020) - Declație presă, 11.03.2020.

Harris, R. (2020) – Ghid, FACE COVID' - How to Respond Effectively to the Corona Crisis.

Hayes, S. C. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.

Leahy, R. L., Holland, S. J., & McGinn, L. K. (2012). *Treatment plans and interventions for depression and anxiety disorders*. Guilford press.

<http://www.ms.ro/coronavirus-covid-19>

<https://alegericpr.ro/index.php/registre-2>

https://en.wikipedia.org/wiki/Fake_news

<https://www.actmindfully.com.au/freestuff/free-audio/>

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>