

# Înfruntă coronavirusul

## Ghid de utilizare

I'll teach you all this in eight easy steps  
The course of a lifetime, you'll never forget

● Alanis Morissette: Eight Easy Steps

**Înfruntă coronavirusul** este un program de gestionare a stresului, bazat pe modelul FACE COVID conceput de psihiatrul australian Russ Harris, un specialist în terapia prin acceptare și angajament (pe scurt ACT, pronunțat ca un cuvânt, act), considerată în prezent una dintre cele mai eficiente forme de psihoterapie. Acest program a fost elaborat în cadrul Departamentului de Psihologie Aplicată al Universității Babeș-Bolyai din Cluj, în colaborare cu Asociația Română de Hipnoză Clinică, Relaxare și Terapii Ericksoniene și Institutul pentru Tehnologii Psihologice Contextuale.

Programul valorifică principiile terapeutice elaborate în cadrul ACT, care au asigurat succesul acestei metode în tratarea unei game foarte variate de probleme psihologice și tulburări mintale.

FACE COVID este un acronim, fiecare dintre literele ei fiind de fapt inițiala uneia dintre componentele intervenției. Fiecare dintre aceste componente este abordată printr-o serie de exerciții validate științific – majoritatea împrumutate din instrumentarul ACT, dar și din alte orientări ale psihoterapiilor contemporane – a căror eficiență poate fi asigurată doar în cazul practicării lor susținute.

Cele nouă litere ale FACE COVID se constituie în pași succesivi ai programului nostru. Fiecăruia dintre pași îi consacram o zi, astfel încât durata totală a programului este de 9 zile.

Încheiem această scurtă introducere cu prezentarea celor nouă componente ale programului:

**F = Focusează-te pe ce poți controla**

**A = Admite gândurile și sentimentele tale**

**C = Conectează-te la corpul tău**

**E = Energie investită în ceea ce faci**

**C = Concentrează-te pe acțiuni angajate**

**O = Oferă spațiu**

**V = Valori**

**I = Identifică resurse**

**D = Dezinfectează și păstrează distanța**

Participarea la programul nostru este gratuită. Dacă dorești să participi la **Înfruntă coronavirusul** este important să înțelegi că eficiența acestuia depinde de practicarea cu implicare a exercițiilor pe care ți le propunem. Simpla citire a textului, sau efectuarea exercițiilor cu jumătăți de măsură nu sunt în măsură să-ți asigure rezultate nici palpabile, nici durabile.

Dacă însă, te angajezi în practicarea lor la modul implicat, asta îți va permite obținerea unor rezultate, de care te vei putea bucura nu doar atunci când te confrunți cu consecințele generate de epidemia COVID 19, ci ori de câte ori te vei întâlni cu circumstanțe solicitante, sau chiar copleșitoare. Cercetările din domeniul neuroștiințelor, una dintre principalele surse de inspirație a programului nostru, au demonstrat posibilitatea programării durabile a creierului uman prin exersarea intensivă și deplin conștientă, într-un interval de timp relativ scurt, a unor abilități care urmează a fi însușite.

Cu excepția pașilor 2-4, care vor fi parcurși toți trei într-o singură zi, fiecăruia dintre pași îi rezervăm o zi întreagă. Dacă apreciezi că înainte de a merge mai departe, ai dori să petreci mai multe zile cu vreunul dintre pași, poți face acest lucru și te asigurăm, că rezultatele vor fi și mai bune. De asemenea, dacă vei dori să repeți vreun exercițiu de mai multe ori, să-l reiei în zile succesive, sau oricând de aici încolo, când vei dori să faci acest lucru, sau îl vei găsi util, ai acordul nostru.

Deși prin programul nostru vizăm însușirea unor abilități de natură psihologică, capabile să-ți sporească reziliența față de solicitările intense, principiile care călăuzesc acest proces de învățare nu dieră cu nimic de cele care stau la baza însușirii cântatului la chitară, sau a unei limbi străine. Dacă dorești, ca noile tale abilități să fie dezvoltate corect, este nevoie de focusarea deplin conștientă asupra procesului de învățare. Este mult mai ușor să-ți însușești deprinderi și abilități corecte, decât să le corectezi pe cele care s-au fixat eronat. Asta asigură, într-o etapă inițială, dezvoltarea competenței conștiente, pe baza căreia putem – în condițiile exercitării unui control conștient strict – efectua acțiunile în a căror însușire suntem angajați. Nefiind automatizată, succesiunea și execuția corectă a operațiunilor necesită supraveghere atentă și conștientă. Dar practica repetată are ca efect automatizarea, permițând înainte de toate execuția economicoasă a operațiunilor implicate de abilitate, pentru că treci la faza competenței inconștiente, adică a

performării la nivel înalt, care nu mai necesită supraveghere conștientă. Și în al doilea rând, aceeași exersare susținută asigură ca rezultat și durabilitatea, permanentizarea abilității. Totuși, sporirea numărului repetițiilor nu este de ajuns pentru a asigura dezvoltarea unor abilități care să reziste la proba timpului. Este la fel de important, ca acestea să se înscrie într-un interval de timp relativ scurt, astfel încât de la practicarea unui exercițiu, până la reluarea acestuia să nu treacă prea mult timp, caz în care nu s-ar produce un efect cumulat al acestora, ci doar efecte de scurtă durată ale unor repetări izolate.

În cadrul fiecărui pas, vei găsi o descriere detaliată a funcției și a importanței pe care abilitățile ce urmează a fi dezvoltate în cadrul acelei secvențe a programului o prezintă din punctul de vedere al gestionării stresului generat de pandemie și, totodată al exercițiilor care permit dezvoltarea acelor abilități. Toate aceste descrieri sunt cuprinse într-un document pdf pe care îl vei putea descărca de pe acest site. Recomandarea noastră este să citești cât mai atent și partea informativă, pe de o parte pentru a înțelege care dintre componentele problemei cu care te confruntă pandemia sunt contracarate prin abilitatea la a cărei dezvoltare tocmai te pregătești să lucrezi, iar pe de alta, pentru a afla cum funcționează mecanismele puse în funcțiune de aceste abilități și cum acestea pot reprezenta un antidot al efectelor toxice ale provocărilor. Oricât de eficiente ar fi aceste exerciții și oricât de mult te-ar putea sprijini strategiile prin care poți confrunta pandemia, nu dorim să execuți orbește niște instrucțiuni, ci dorim să te poți gândi la aceste probleme beneficiind de întregul suport pe care știința ți-l poate oferi. Doar așa vei deveni capabil ca și acum, în fața acestui nou corona-virus, dar și în viitor, când te vei confrunta cu provocările altor situații dificile, să poți lua, pe cont propriu, cele mai bune decizii și să poți întreprinde cele mai eficiente măsuri.

Materialele audio anexate, te vor îndruma în efectuarea cât mai eficientă a exercițiilor. Unele dintre acestea vor fi exerciții de meditație și nu vor pretinde din partea ta decât să asculți înregistrările audio și să urmezi întocmai instrucțiunile pe care ți le oferă. În schimb, altele vor face uz de fișe de lucru, pe care le vei putea lista înainte de a te apuca de efectuarea exercițiului. Îți oferim și o listă a tuturor fișelor de lucru, pentru a le putea pregăti încă din start. Dacă optezi pentru a lucra cu aceste fișe de lucru pregătite în prealabil, îți recomandăm ca până să le vină rândul, respectiv după ce le-ai completat să le păstrezi într-o mapă (format A4), sau un dosar cu șină. Astfel, vei putea reveni asupra lor, fie pentru a relua unele exerciții în vederea perfecționării

abilităților pe care le antrenează, fie pentru a avea o măsură mai obiectivă a progreselor pe care le-ai înregistrat de când ai început să lucrezi la dezvoltarea lor.

Dacă nu poți lista fișele de lucru, ai la dispoziție mai multe variante. Ți-am pus la dispoziție fișele de lucru și în format word, ca să le poți completa și pe calculator, în format electronic. Altă soluție ar fi să te folosești de un „jurnal FACE COVID”, adică un caiet simplu, pe cât posibil unul studentesc, în care să copiezi rubricile din fișele de lucru. În ultimă instanță, te vei putea folosi de câte o coală de hârtie, pe care, de asemenea, vei copia rubricile fișelor. Și în acest caz, însă, îți recomandăm să păstrezi aceste fișe improvizate, care reprezintă rodul muncii tale.

Pentru exercițiile de meditație este util să asiguri un minimum de condiții. O încăpere silențioasă, în care, pe cât posibil, să nu fii deranjat preț de cca. 30 minute. Cât privește liniștea din încăpere, nu te gânde la o cameră izolată fonic, ci doar la una, în care pe durata exercițiului să nu te deranjeze sunetul televizorului, sau al radioului, respectiv să nu-ți distragă atenția de la focusarea pe exerciții. Unii chiar se folosesc de muzică, pentru a crea o atmosferă cât mai relaxată, unica problemă fiind, că la un moment dat, atenția le-ar putea fi distrasă de un ritm incitant, sau de frumusețea melodiei, caz în care calitatea exercițiilor ar avea de suferit. Din acest punct de vedere, nici asta n-ar fi o problemă, cu condiția să nu te deranjeze pe tine. Un minimum de liniște. Un fotoliu/scaun cu spătar în care să poți sta așezat confortabil. Condiții speciale de iluminat nu sunt, dar ar fi de preferat să nu îți vină o lumină prea puternică în ochi. De regulă, se recomandă practicarea acestor exerciții cu ochii închiși, dar dacă acest lucru îți produce disconfort, poți rămâne cu ochii deschiși, caz în care îți poți crea condiții mai propice pentru efectuarea exercițiilor, îndreptând privirea spre podea.

Pe alocuri, vei găsi în text câte o pictogramă, care îți va indica dacă pasajul care urmează este:



un exercițiu care folosește fișe de lucru descărcabile\*



un exercițiu care folosește observații de notat în jurnal



o recapitulare



un exercițiu care folosește înregistrări audio\*\*



un exercițiu de efectuat acasă

În cazul în care simți că ai nevoie de îndrumări suplimentare, sau de a găsi răspunsuri la întrebările tale legate de exerciții, ori ai dori să poți discuta cu cineva despre rezultatele obținute cu ajutorul exercițiilor, voluntarii noștri îți stau la dispoziție. Pe aceștia îi poți contacta la numărul de telefon de pe site-ul nostru, sau scriindu-le mesaj prin email, la adresa \_\_\_\_@\_\_\_\_\_

**Îți dorim spor la lucru!**

**Autori:**

Dr. Jenő-László Vargha, UBB Cluj, *PsiFocus*

Dr. Krisztina-Gabriella Szabó, *PsiFocus*

Dr. Enikő Batiz, UBB Cluj

Dr. Szidónia Kiss, UBB Cluj