

Dragi moji,

Nakon euforije oko planova, upisivanja časova i ocenjivanja, smirili su se duhovi i sada smo svi normalniji. Pošto sam ja “zadužena” za vaše mentalno zdravlje, imam potrebu da vam nešto kažem u ovoj kriznoj situaciji.

Kriza ima dobre i loše strane.

Loše ste svi osetili: izmenjeni uslovi življenja /izolacija /, gubitak kontrole nad situacijama koje su do skoro bile rutinske /nastava u školi, savladali smo i ednevnik, kod kuće stanje redovno/, ekonomska pretnja /pa smo jurnuli da se snabdemo hranom i sredstvima za higijenu/ i teskoće da zadovoljimo ostale potrebe u izmenjenim uslovima.

NEZADOVOLJENJE POTREBA IZAZIVA FRUSTRACIJU!

I BRIGE, BRIGE, BRIGE. Kako zadovoljiti potrebe?!

Želim da vas upozorim na dve naše bitne potrebe koje će u izolaciji sve više da se osećaju: **potreba za emocionalnom vezom i potreba za socijalnim kontaktom.**

Nezadovoljenje tih potreba izaziva kod male dece ozbiljne i trajne promene u psihičkom razvoju. Kod odraslih izaziva konstantnu frustraciju, anksioznost /uznemirenost, nelagodnost, napetost/ i izmenjeno ponašanje. **Ovo je upravo ta situacija!** Uskraćeni smo za druženje i zagrljaj!

Ovo nismo osetili u vreme bombardovanja. Tada smo se družili, pomagali jedni drugima, razmenjivali hranu i garderobu/naročito za decu/, brinuli jedni za druge, pokazivali da nam je stalo do onih koje volimo, dobijali divnu poruku od drugih – ne brini, zajedno smo u ovome, ja sam tu za tebe, ne plaši se i sl, što nam je bio dokaz da smo vredni, da smo nekome važni. Da postojimo!

Češće smo se grlili, dodirivali, držali za ruke. Naročito ljudi u skloništima. Kriza je bila izazov da budemo bolji ljudi. Emotivniji, društveniji, humaniji. **VIŠE LJUDI.**

Kriza izaziva traganje za snalaženjem u novonastaloj situaciji. To je i jedna od /starih/ definicija inteligencije. Kriza pravi novu mrežu elektrona, a to znači novo iskustvo, novo učenje. To je dobra strana.

Da se vratim na dve potrebe u krizi.

Potrebu za socijalnim kontaktom smo besomučno počeli da zadovoljavamo na društvenim mrežama. Ko će da izbroji broj poruka na našoj neformalnoj grupi? A, verovatno, smo svi uključeni u još neke grupe prijatelja, porodice, kolega van škole...

Šta ćemo sa potrebom za emocionalnom vezom?

Ako nemamo partnera, decu, kućne ljubimce? A i od njih treba da budemo na propisanom odstojanju. Kažu radi obostrane bezbednosti. Kako to izdržati?

Kad nema kiše, dobar je i grad!

1. Činimo za one koje volimo ono što znamo da oni vole. Pazite, ne ono što bi voleli da drugi čine za nas!
2. **IZGOVARAMO** šta osećamo za njih, možda je ovo prava prilika da nekome kažemo da ga volimo, da nas usrećuje, da otvorimo priču koju dugo nosimo u sebi /najviše peku neizgovorene reči/, da razrešimo neke konflikte, da govorimo o svojim osećanjima, da pitamo druge kako se osećaju i slušamo ih, da iskreno

želimo da upoznamo ljude oko sebe, da otvorimo sebe da bi se drugi otvorili za nas. Da se emotivno povežemo sa drugima.

3. Znam da su te reči teške za izgovaranje, zato su i izmišljeni emotikoni, cirkularne poruke, klipovi za svaku priliku itd. Iskoristite ih uz dodatak lične poruke. Internet nam nisu ukinuli, a emocije putuju na daljinu.

Ostavljam vam da listu dopunite sami.

Hm, verovatno ste me provalili. Pišem vam kao zvanični vaš psiholog, a u stvari brinem za vas i za sebe JER MI MNOGO NEDOSTAJETE!

O tome šta ćemo sa strahovima i brigama, u sledećem pismu.

Brinite o sebi i drugima!

Vaš psiholog