

# ATELIER BAZAT PE NARAȚIUNE "POVESTEA REZILIENȚEI MELE"

## GHID ȘI REZULTATE ALE PILOTĂRII



# PARTENERI

**KŪRYBINĖS ATEITIES IDĖJOS,**  
LITUANIA - Coordonator de proiect



**ASOCIATIA DEMETRIUS, ROMANIA**



**KINONIKES SINETERISTIKES  
DRASTIOTITES EFPATHON OMADON,**  
GRECIA



**ANZIANI E NON SOLO SOCIETA'  
COOPERATIVA SOCIALE, ITALIA**



*Sprijinul Comisiei Europene pentru producerea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar punctul de vedere al autorilor, iar Agenția Națională și Comisia nu pot fi considerate responsabile pentru orice utilizare care poate fi făcută a informațiilor conținute în aceasta.*



---

# **GHID ȘI STRUCTURĂ PENTRU ATELIER**

## **POVESTEA REZILIENȚEI MELE**



Scopul principal al atelierului este de a dezvolta și de a testa, împreună cu reprezentanți ai diferitelor grupuri țintă, un format pentru implementarea unui atelier bazat pe narațiune "POVESTEA REZILIENȚEI MELE", în care participanții vor fi îndemnați să prezinte povești de reflecție despre momente din experiența zilnică care i-au afectat profund în timpul perioadei COVID-19 și despre modul în care au răspuns la aceste provocări în mod rezilient.

## OBIECTIVE

- Să aflăm mai multe despre atelier;
- Să ne cunoaștem mai bine;
- Să creeze un climat de încredere;
- Să conștientizeze propriile experiențe, care i-au provocat în timpul COVID-19;
- Să conștientizeze modul în care au răspuns la aceste provocări;
- Să identifice abilitățile pe care au reușit să le pună în practică pentru a se adapta la dificultățile pe care le întâmpinau.

## REZULTATE SPECIFICE ALE ÎNVĂȚĂRII

- stima de sine;
- încredere în sine;
- locul interior de control;
- capacitatea de a răspunde la evenimente stresante și de a trece mai departe.

## MATERIALE

Foi albe, pixuri, markere, panou (sau ceva pe care să scrieți), post-it.

Online: PC-uri, telefoane inteligente, tablete, Zoom (sau altă platformă web), etc.

## GRUPUL ȚINTĂ

Având în vedere faptul apariției unui risc major de suferință severă sau de izolare socială ca efect al pandemiei, principalele grupuri țintă sunt următoarele:

- Persoane în vârstă (65+)
- Persoane cu handicap
- Persoane cu probleme de sănătate mintală
- Profesioniști din domeniul sănătății
- Refugiați ucraineni
- Îngrijitori de familie

## FORMATORI

Profesioniștii psiho-sociali vor lucra în echipă cu formatorii:

1. Formatorii vor contribui la atelier în ceea ce privește transmiterea abilităților de bază de scriere creativă.
2. Profesioniștii în psihopedagogie vor ajuta participanții să stabilească conexiuni între experiențele lor și abilitățile legate de reziliență.

## DURATĂ

60 - 180 minute



## ACTIVITĂȚI INTRODUCATIVE

10 MINUTE

- Formatorii se prezintă și fac o introducere în atelierele de lucru (obiective, aspecte practice, importanța împărtășirii acestei experiențe cu alte persoane în vârstă);
- Prezentări ale participanților;
- Ice-breaker pentru a ajuta participanții să se simtă în largul lor și să-i ajute să se cunoască între ei.

**Notă:** activitatea introductivă poate fi adaptată la diferite contexte, iar activitatea de spargere a gheții(ice-breaker) poate fi aleasă în mod liber.

Această primă fază are ca scop spargerea gheții și ajutorarea participanților și a formatorilor să se cunoască reciproc, pentru a promova un climat de grup pozitiv și pentru a arăta motivația participanților de a participa.

## ACTIVITĂȚI PRINCIPALE

### ACTIVITATEA 1 - IDENTIFICAREA MOTIVAȚIILOR, AȘTEPTĂRILOR ȘI TEMERILOR DESPRE ATELIER

5 MINUTE

Formatorul întreabă participanții care sunt motivațiile, așteptările și temerile lor în legătură cu atelierul de lucru. *Ce se așteaptă să facă? Să vorbească despre? Ce și cum le-ar plăcea să facă acest lucru?*

Formatorul notează răspunsurile lor sau poate folosi post-it-uri.



## ACTIVITATEA 2 - SPUNE-MI POVEȘTEA TA

30-90 MINUTE

Formatorii prezintă pe scurt provocările din timpul COVID19 și pandemiei și pun câteva întrebări participanților:

*Cum au trăit participanții în această perioadă?*

*Cum se simt?*

*Ce fac?*

*Cum au resimțit personal perioada Covid19?*

*Ce dificultăți și ce resurse au găsit pentru a-i face față?*

*Care au fost, în opinia lor, consecințele economice și sociale ale perioadei Covid19 și cine au fost cei mai afectați de pandemie?*

*Care au fost răspunsurile de solidaritate și inițiativele de sprijin pe care le-au experimentat sau la care au participat?*

Formatorii oferă participanților metode creative pentru a se exprima și a-și spune povestea (terapie prin artă, colaj, teatru, scriere creativă etc.).

Participanții își pot scrie singuri poveștile. După ce li se explică modalitatea de alcătuire a unei povești într-un mod simplu și accesibil, se pot propune câteva exerciții de scriere pentru a depăși blocajul inițial al participanților și pentru a încuraja povestirea unei emoții.

Se pot propune momente de împărtășire și discuții în grupuri, pentru a stimula amintirile, participarea și înțelegerea momentelor trăite în perioada pandemiei. Formatorii îi pot invita apoi pe participanți să aleagă un episod care să constituie tema poveștii lor personale.

**Notă:** este permisă utilizarea propriilor metode, pe baza experienței specifice, a contextului național și a nevoilor participanților.





### ACTIVITATEA 3 - ABILITATEA MEA LEGATĂ DE REZILIENȚĂ

30 MINUTE

Această activitate are ca scop să le permită participanților să reflecteze și să conștientizeze propriile experiențe și abilități legate de reziliență.

Formatorul le cere participanților să prezinte povestea lor (prin pictură, teatru, video, text scris etc.) din prima activitate.

Metode propuse: conversație individuală, discuții în grup.

Formatorii îi încurajează pe participanți să se exprime, să analizeze ceea ce au decis să menționeze și să omită în poveștile lor și, în cele din urmă, să identifice abilitățile pe care au reușit să le pună în practică pentru a se adapta la dificultățile cu care se confruntau. Formatorii îi vor ajuta pe participanți în a descrie conexiunile dintre experiențele lor și competențele legate de reziliență.

Povestea narativă în sine și reflecțiile asupra narațiunii care ajută la înțelegere și generează noi cunoștințe în ceea ce privește răspunsurile creative la criză și rezolvarea problemelor, împreună cu o mai bună stimă de sine.

**Notă:** factorii specifici de implementare a activității, cum ar fi timpul, conținutul, metoda și materialele, pot fi adaptați fiecărui context național.



# ACTIVITATEA FINALĂ

5 MINUTE

## CONCLUZII, ÎNTREBĂRI ȘI FEEDBACK

Formatorii își amintesc ce s-a făcut în timpul sesiunii și ce a reieșit. Ei întreabă participanții dacă au întrebări și solicită feedback individual despre atelier (poate fi și un singur cuvânt).

Feedback-ul poate fi realizat în moduri creative, cum ar fi "Pizza" "sli.do", etc.

## EVALUARE

Please answer the following questions by using the scale 1-5, where

**1 = very dissatisfied, 2 = dissatisfied, 3 = neutral, 4 = satisfied, 5 = very satisfied**

1. How satisfied were you with the workshop?  
1   2   3   4   5
2. How satisfied were you the workshop leaders and environment created?  
1   2   3   4   5
3. How satisfied were you with the activities of the workshop?  
1   2   3   4   5
4. What activity of the workshop did you enjoy more?  
\_\_\_\_\_
5. Why?  
\_\_\_\_\_
6. Was there any activity of the workshop that challenged you or enjoyed less?  
\_\_\_\_\_
7. If yes, why did that happen?  
\_\_\_\_\_
8. Did the workshop help you in processing your experience?  
\_\_\_\_\_
9. Did the workshop help to improve your wellbeing?  
\_\_\_\_\_
10. Did you learn new skills to tell your story? If yes, which ones?  
\_\_\_\_\_
11. Was the duration of the workshop adequate for your needs?  
\_\_\_\_\_
12. Did you appreciate and find useful the creative methods proposed to tell your story?  
\_\_\_\_\_
13. Would you recommend participation in the workshop to other people??  
Yes   No
14. General comments



---

# POVEȘTI DE LA PARTICIPANȚII LA PROIECTUL PILOT

---

Numele personajelor din poveste au fost schimbate pentru a păstra anonimatul



# NIJOLÉ

## EXPERIENȚE ȘI CONSECINȚE ALE BOLII



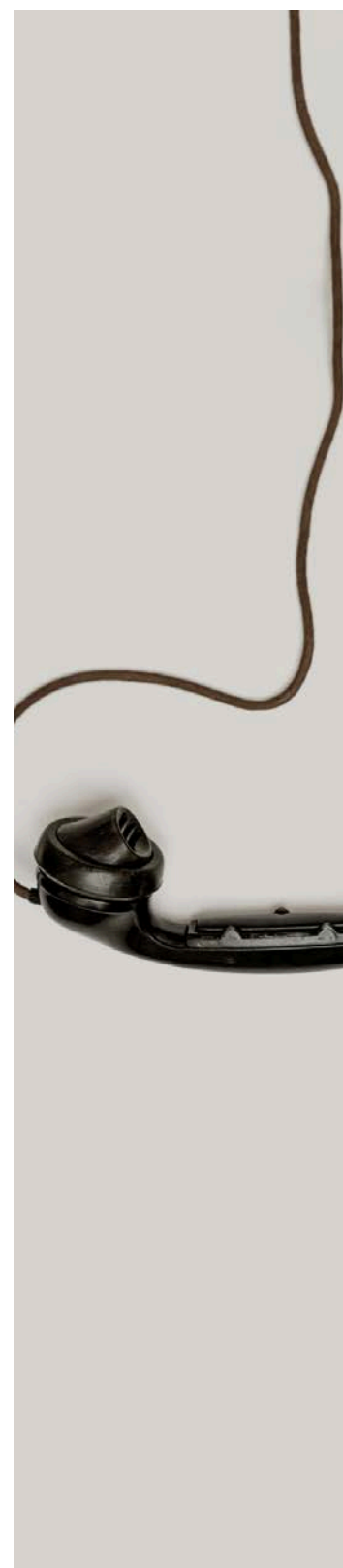
Nijolė (64 de ani) locuia într-o mică casă în apropierea orașului. Femeia este pensionară, așa că cea mai mare parte a timpului o petrecea plimbându-se prin parc, la cumpărături, mergând la biserică și prin grădina de lângă casă. Fiica femeii locuiește în același oraș, iar fiul ei locuiește în Norvegia cu familia sa.

Povestea s-a petrecut în noiembrie 2020. Într-o seară, fiica ei a venit să o vadă și și-a dat seama că Nijolė nu se simțea bine: era toată palidă, se plângea de amețeli, dureri de stomac, greață. Fiica a chemat imediat ambulanța, care a dus-o pe Nijolė la unul dintre spitalele din Klaipėda. (Nijolė a declarat că nu își amintește să se fi simțit foarte rău, după cum a spus: "poate că m-am simțit puțin ciudat").

Câteva ore mai târziu, fiica ei a primit un telefon de la spital și a aflat că Nijolė fusese operată de apendicită. Fiica a fost imediat avertizată că nu este posibil să o viziteze pe Nijolė, deoarece aceasta a fost diagnosticată, de asemenea, cu virusul COVID-19. Fiica a deplâns faptul că nu a putut fi alături de mama ei. Ea știa că prezența rudelor într-o astfel de perioadă dă putere celui aflat în suferință.

Nijolė însăși își amintește perioada de după operație "ca într-un vis": "La început nu am înțeles nimic, dar când medicii mi-au spus ce s-a întâmplat, anxietatea și frica au crescut din ce în ce mai mult". Când fiica a aflat că nimeni nu o poate vizita pe mama ei, un sentiment de singurătate și disperare a copleșit-o. A apărut o anxietate puternică din cauza coronavirusului identificat. Ea nu știa cum va afecta sănătatea mamei și când își va putea vedea rudele. Era îngrijorată de faptul că nu știa cât va dura.

Chiar dacă la început nu a simțit simptomele coronavirusului, au apărut tulburări de tensiune arterială și tremor. De asemenea, anxietatea ar putea să le provoace. După ce a trecut perioada de izolare de la coronavirus, a primit ajutor psihologic și, în sfârșit, Nijolė și-a putut vedea familia.



## ABILITĂȚILE DE A SE ADAPTA LA DIFICULTĂȚI

---

### Abilitatea de a utiliza tehnologiile.

Femeia urmasa anterior cursuri organizate la biblioteca, prin urmare, nu i-a fost greu să apeleze la programe virtuale și să-și vadă familia în acest mod. La început a folosit programele doar pentru conversații, iar mai târziu a început să urmărească filme și cursuri pe internet.

## DIFICULTĂȚI ÎNTÂMPINATE

---

### Singurătate

Nijolė trăia singură, dar avea contacte sociale înainte de pandemie. Contactele ei cu oamenii erau vizitele fiicei sale și ale familiei acesteia (o dată pe săptămână), ieșirile la magazin și la biserică. Când lumea a fost lovită de pandemie, când a pierdut totul, a fost copleșită de sentimentul de singurătate.

### Incertitudine

Nivelurile ridicate de anxietate indică incertitudinea cu privire la viitor. Acest lucru este pe deplin de înțeles, deoarece ea nu poate controla pandemia și este forțată să aștepte momentul în care persoanele responsabile vor lua măsuri.

## ABILITĂȚI LEGATE DE REZILIENȚĂ

---

### Ajutorul unui profesionist în domeniul sănătății mintale

Ajutorul psihologic i-a fost sugerat lui Nijolė atunci când a fost în spital. Ea a simțit ușurare și o stare de bine mai bună după interviuri, iar psihologul a învățat-o tehnici de depășire a stresului și de meditație. După ce a părăsit spitalul, a mers la un centru de sănătate mintală, unde a fost îndrumată pentru a fi ajutată. Experiența pozitivă a fiicei a încurajat-o și pe aceasta să apeleze la specialiști. Chiar înainte de pandemie, fiica lui Nijolė a apelat la ajutorul unui terapeut privat, iar mama însăși a văzut efectul bun asupra fiicei sale, așa că nu i-a fost teamă să caute ea însăși ajutor.

### Hobby

În timpul pandemiei, Nijolė a întâmpinat dificultăți în desfășurarea activităților de petrecere a timpului liber, care au apărut din cauza restricțiilor impuse de carantină. Înainte de începerea pandemiei, în timpul liber îi plăcea să meargă la biserică, în parc, la întâlniri ale persoanelor în vârstă și la cor. În timpul pandemiei, i-a rămas doar grădina. Ca urmare, sănătatea emoțională s-a deteriorat semnificativ. Încurajată de un psiholog, femeia a încercat să reînvie vechile ei activități preferate, dar uitate. În timpul liber petrecut acasă, a început să se uite la televizor (cu excepția știrilor înfricoșătoare), să croșeteze și să tricoteze.

## OBSERVAȚII ALE FORMATORILOR

---

Este dificil să schimbi lumea și procesele ei, așa că este important să înveți să trăiești în mod conștient chiar și într-o stare constantă de incertitudine. Ultimii ani au arătat că lumea nu este simplă, nu este ușor de înțeles și de prezis și că nu totul se va sfârși neapărat în mod fericit. Teama de incertitudine care a apărut în timpul pandemiei i-a forțat pe mulți să trăiască sentimente extrem de neplăcute: frică, anxietate, lipsa de control al emoțiilor din cauza tensiunii. Atunci când petrecem o perioadă mare de timp într-o stare de anxietate, aceasta ne afectează în mod inevitabil sănătatea. Prin urmare, capacitatea de a învăța să trăim cu incertitudinea a devenit o abilitate deosebit de importantă.

Putem evidenția câteva recomandări utile care au ajutat-o pe Nijolė să supraviețuiască perioadei pandemice:

Să ai grijă de tine însuși (să-ți acorzi atenție). Este important să aveți grijă de voi înșivă, să acordați atenție sănătății mentale și să folosiți o modalitate pozitivă de a face față stresului, cum ar fi prezența în natură, activități fizice, muzică, hobby-uri. Este foarte util ceva care nu dăunează sănătății și ajută la odihnă și recuperare.

### Ajutor din partea specialiștilor în domeniul sănătății mintale.

Este important să înțelegem că nervozitatea sau anxietatea ridicată, tristețea constantă sau alte reacții pe termen lung la o situație stresantă pot afecta în mod negativ sănătatea, relațiile interpersonale și calitatea generală a vieții. Prin urmare, este important nu numai să reacționăm la dificultățile emoționale, ci și să nu ne fie teamă să apelăm la serviciile specialiștilor în domeniul sănătății mintale atunci când este nevoie.

Desigur, este foarte bine atunci când o persoană cu probleme de sănătate mintală poate primi ajutor în mediul său, în comunitate, cu cât mai puține "căderi" din viața sa normală. Din nefericire, pandemia a arătat că sprijinul din partea celor dragi poate fi indisponibil sau insuficient.

Prin urmare, rezidenții care se confruntă cu stres și anxietate cauzate de pandemia de coronavirus și care se confruntă cu alte situații dificile de viață pot contacta birourile de sănătate publică. Pentru a beneficia de acest ajutor psihologic gratuit, nu aveți nevoie de o trimitere specială din partea unui medic, trebuie doar să sunați la cel mai apropiat birou de Sănătate Publică, să vă înregistrați și să vă prezentați la ora convenită sau să beneficiați de serviciu de la distanță.



# GENOVAITÉ

## PIERDERI ÎN TIMPUL UNEI PANDEMII



Povestea s-a întâmplat în mai 2020.

Genovaité (67 de ani) a trăit liniștită împreună cu soțul ei, Tadas (68 de ani), până la pandemie. Cei doi soți nu mai lucrau, așa că au depășit liniștiți perioada de pensie pentru limită de vârstă. Au făcut sport, au participat activ la viața culturală. Amândoi au avut unele probleme legate de sănătate, boli cronice, dar afecțiunile grave de sănătate nu le-au afectat viața.

În primăvara anului 2020, a izbucnit pandemie la nivel mondial, care i-a ținut închiși în casele lor. Cuplul de vârstnici, temându-se pentru viața lor, a avut grijă extrem de mult de ei înșiși și au avut puține contacte cu alte persoane. Copiii cuplului trăiesc în străinătate, iar pandemia i-a ținut pe toți acasă.

Într-o dimineață, Genovaité s-a trezit după micul dejun și a văzut că soțul ei nu se simțea bine. Se plângea de slăbiciune, de insuficiență cardiacă. Femeia a chemat imediat o ambulanță. Când a sosit ambulanța, au fost foarte atenți, pentru că era chiar începutul pandemiei. I-au măsurat temperatura, a durat ceva timp până l-au dus la spital și, bineînțeles, femeia nu a avut voie să meargă cu el. Câteva ore mai târziu, femeia a primit un telefon de la spital în care i se spunea că bărbatul a murit. Bărbatul nu avea virusul COVID-19, potrivit concluziilor medicilor, Tadas a murit din cauza unui atac de cord.

Femeia a trăit un adevărat coșmar, s-a simțit foarte supărată pe medici că, din cauza restricțiilor pandemiei, nu au început să-l resusciteze pe bărbat suficient de repede. Durere și suferință din cauza pierderii unei persoane dragi, incertitudine, din cauza înmormântării. Nu era clar dacă va fi posibilă înmormântarea, cum și când să o facă. Situația a fost complicată de faptul că copiii nu au putut veni să-l susțină și să-și ia rămas bun de la tatăl lor.

## ABILITĂȚI DE ADAPTARE LA DIFICULTĂȚI

### Simțul datoriei

Deși femeia a trecut prin anxietate într-un mod foarte dureros, înțelegerea faptului că furia și disperarea, din cauza situației care s-a petrecut și încă se petrece, nu o vor ajuta să supraviețuiască. În primul rând, ea s-a simțit obligată să-și îngroape soțul și să continue să supraviețuiască pe cont propriu de dragul copiilor, pentru ca pandemia să nu le ia ambii părinți. "A ști cum să trăiești înseamnă să știi cum să mori, pentru că moartea face parte din viață", spune ea.

### Responsabilitate și experiență

Femeia suferise deja pierderi în timpul vieții sale, își îngropase părinții și sora. Prin urmare, ea știa că, după perioada de tristețe (plâns), este foarte important să se întoarcă la activitățile ei preferate. Deși nu a putut merge la teatru, la concerte și la alte evenimente culturale în timpul pandemiei, a început să facă acest lucru "online". S-a implicat din nou în a asculta muzică, a viziona filme.

A simțit ca o responsabilitate față de soțul ei să continue activitățile pe care le aveau împreună, toate acestea permițându-i să aibă sensul de a continua să trăiască.

## **DIFICULTĂȚI ÎNTÂMPINATE**

---

### Singurătate

Genovaité a rămas complet singură. Pentru că înainte de asta făceau totul împreună. Ea și soțul ei erau cei mai buni prieteni și se susțineau reciproc. Rămasă brusc singură, ea nu a putut suporta sentimentul de singurătate. Copiii locuiau în străinătate, așa că nici ei nu aveau posibilitatea de a veni sau de a-i vizita.

### Oboseală

Femeia se simțea complet neputincioasă chiar și să se ridice din pat. Era obosită, era în stare de șoc din cauza pierderii, nu avea puterea fizică de a organiza o înmormântare sau de a vorbi cu autoritățile. Toate treburile gospodărești și munca la fermă au fost lăsate doar pe seama ei. Obișnuiau să facă totul împreună, dar acum toate responsabilitățile erau rămase doar pe umerii ei.

Și, deși simțea un mare sentiment de singurătate, nu mai avea puterea de a comunica cu copiii și rudele ei prin telefon (sau apeluri video).

## **ABILITĂȚI LEGATE DE REZILIENȚĂ**

---

### Speranță

Femeia și-a regândit întreaga viață și întregul său mediu. Pentru o lungă perioadă de timp, ea a căutat înțelesul pentru ce merită să continue să lupte, să-și recapete puterea și care este sensul vieții. Pierderea a făcut-o să aprecieze timpul rămas, să prețuiască oamenii din jurul ei. Femeia a decis că trebuie să facă totul pentru a-și vedea copiii și nepoții după ce pandemia se va termina.

A început conversațiile cu cei dragi online, făcând ceva împreună, pregătind cina, citindu-le nepoților cărți sau împărtășind fotografii, lucruri care evocau amintiri plăcute și dădeau speranță.

## OBSERVAȚIILE FORMATORILOR

---

În medie, doliul durează până la 2 ani, uneori mai mult. Literatura psihologică afirmă că un doliu sănătos durează până la 1 an. În acest timp, o persoană trece prin cinci etape - în ordine, dar nu neapărat - negare, furie, negociere, depresie și reconciliere.

Este sănătos și necesar să treci prin toate etapele, este nesănătos să rămâi prea mult timp în oricare dintre ele. Chiar și negarea, nerecunoașterea pierderii joacă un rol important în acest lanț, protejând sufletul de anxietate, de emoții bruște și de lovituri ale sorții. Doliul poate fi variat, dar nu trebuie să dureze și să afecteze viața unei persoane. Mortul trebuie să fie amintit, dar el trebuie să permită celui viu să-și trăiască viața.

De obicei, oamenii supraviețuiesc mai ușor unei pierderi naturale și se împacă mai ușor cu ea, decât unei pierderi survenite pe neașteptate - din cauza unei boli, a unui accident de mașină sau din alte motive. Și ce simt persoanele care au suferit pierderea în timpul pandemiei? Pandemia globală și restricțiile de carantină aferente au făcut ca doliul să fie dificil. În această perioadă, persoanele îndoliate nu au avut ocazia să-și ia rămas bun, să vadă, să atingă și, adesea, să vină să-și ia rămas bun de la cel decedat pentru ultima oară, ceea ce a avut un puternic efect psihologic.

În cazul lui Genovaité, este foarte bine că Genovaité și-a permis să fie tristă, nu și-a negat durerea și abia apoi a găsit puterea pentru activitățile sale. După ce ai suferit o pierdere, trebuie să-ți permiți să plângi, să jalești, să vorbești despre pierdere și despre durerea pierderii. Cu cât rezistăm mai puțin emoțiilor de durere și tristețe, cu atât devenim mai "permeabili" din punct de vedere emoțional, ceea ce înseamnă că sentimentele acumulate sunt eliberate și doliul este trăit mai repede, mai ușor. Adesea, persoanele care au suferit o pierdere și au trecut prin doliu sunt capabile să privească viața, pe ei înșiși și mediul înconjurător într-un mod diferit: să aleagă ce are sens și ce nu are, să își schimbe modul de gândire, să aprecieze timpul, să aprecieze oamenii din jurul lor.

# ANTANAS

## PIERDEREA LOCULUI DE MUNCĂ



În 2020, Antanas avea 65 de ani, dar încă lucra ca tehnician auto, la unul dintre service-urile auto.

Antanas a iubit toată viața mașinile, aceasta era munca și pasiunea lui. Bărbatul nu avea prea mult timp liber, tot ce-i plăcea era să repare mașini și să petreacă serile și weekendurile cu soția sa. Fiica sa avea deja propria familie, Antanas avea 3 nepoți.

Când pandemia a lovit în primăvară, lui Antanas i s-a propus să se pensioneze ca angajat din grupul de risc, pentru siguranța sa (omul era deja pensionat, dar încă lucra).

Antanas însuși era foarte speriat de posibilitatea de a se infecta cu virusul Covid19, așa că la început s-a gândit că ar fi mai bine să rămână acasă și să meargă la o odihnă binemeritată. În primele câteva săptămâni, bărbatul a găsit câte ceva de făcut. Pandemia i-a obligat să petreacă mai mult timp în fața televizorului, să facă treburi casnice demult uitate și să petreacă mai mult timp cu soția sa. Bărbatul a visat toată viața lui, după ce va ieși la pensie, să călătorească mai mult. Pe măsură ce pandemia a continuat timp de săptămâni și luni, bărbatul a fost din ce în ce mai des vizitat de gânduri negative, starea de anxietate a fost înlocuită de un sentiment de deznădejde și apatie. Bărbatul nu mai vedea rostul niciunei activități, și nici nu erau prea multe. Antanas consuma din ce în ce mai des alcool seara începând să crească cantitățile de alcool. Bărbatul nu a fost niciodată abstinent, dar întotdeauna a fost moderat și a consumat alcool doar în zilele de sărbătoare.

Conflictele cu soția au devenit mai frecvente, deoarece soția se opunea consumului frecvent de alcool al soțului. Antanas se simțea neînțeles, singur și nu mai avea nevoie de nimeni, nu se simțea apreciat. Încercările fiicei de a-l ajuta s-au soldat, de asemenea, cu conflicte. Antanas, care a muncit toată viața și, prin urmare, se simțea neîubit, dintr-o dată nu știa cum să simtă rolul de persoană în vârstă.

Cu timpul, și-a dat seama că acest mod de viață nu îl ajută și a început să caute alte activități, a acceptat ajutorul soției și al fiicei sale în căutarea unui loc în care să se simtă util. A început să se plimbe mai des, să facă exerciții fizice acasă, a început să se ocupe de grădină.





## ABILITĂȚI DE ADAPTARE LA DIFICULTĂȚI

---

### Competențe în construcții și reparații

Antanas era o persoană foarte muncitoare. Întotdeauna i-a plăcut să repare nu doar mașini, ci și să repare el însuși apartamentul, să ajute prietenii sau familia fiicei sale în gospodărie. Era foarte versat în complexitatea construcțiilor și acumulasese cunoștințe considerabile despre mecanică și materiale de construcții.

### Abilități de planificare

Când omul a început să simtă un gol emoțional și a vrut să-l rezolve, elaborarea unei agende l-a ajutat. El obișnuise întotdeauna să-și planifice zilele, deoarece munca o cerea. După pensionare și după ce a lovit pandemia, a avut mult timp liber și nu a fost nevoie să se grăbească nicăieri, lipsa unei agende l-a deranjat destul de mult pe bărbat. Semnificația a venit din crearea unui plan zilnic clar: a stabilit clar când va face curățenie acasă, când va face activitate fizică, când se va angaja în lucrări de reparații și a discutat cu soția sa aspectele în care ar putea să o ajute mai mult.

## DIFICULTĂȚI ÎNTÂMPINATE

---

### Un sentiment de lipsă de sens

Sentimentele negative s-au intensificat pentru că Antanas s-a retras pe neașteptate, împotriva voinței sale. Pentru o mare parte din viață, Antanas s-a simțit indispensabil doar datorită muncii sale. Se simțea ca un muncitor bun și experimentat. Întotdeauna a dat sfaturi și a ajutat atunci când a simțit că este nevoie de el.

### Lipsa abilităților de gestionare a stresului

Antanas a dus o viață liniștită, sedentară, toată viața lui. Munca a fost pentru el un hobby, o sursă de trai și un instrument de relaxare. Prin urmare, după ce și-a pierdut locul de muncă, bărbatul a început să se elibereze de stres cu ajutorul alcoolului.

## ABILITĂȚI LEGATE DE REZILIENȚĂ

---

### Suținerea și acceptarea familiei

Deși la început bărbatul s-a închis în sine și s-a îndepărtat de soția sa și de întreaga familie, cu timpul a acceptat ajutorul acestora. El a înțeles că poate fi solicitat nu doar pentru munca sa, ci și pentru alte cunoștințe. A început să se bucure de timpul liber alături de soția sa, a redescoperit plimbările împreună și activitățile comune.

## Să-ți găsești sensul

Antanas a descoperit că este nevoie de o autoevaluare în timpul lucrărilor de construcție în șopronul din grădină. A construit sera pe care soția sa și-o dorea de atâta timp și a reparat vechea magazie pentru grădină. Toată lumea a fost mulțumită de munca sa, așa că bărbatul s-a simțit din nou important și util.

## **OBSERVAȚIILE FORMATORILOR**

Îmbătrânirea implică diverse schimbări în viață, una dintre acestea fiind pensionarea. Modul în care o persoană în vârstă se va putea adapta la o nouă etapă de viață, pierderea rolului de angajat, depinde de mai mulți factori: caracteristicile individuale ale persoanei, abilitățile de a face față stresului și capacitățile de adaptare, experiențele de viață anterioare, modul de funcționare fizică și de gândire, mediul înconjurător. Astfel, chiar și în circumstanțe de viață similare, unele persoane în vârstă se adaptează cu succes, în timp ce altele se confruntă cu dificultăți. Pe de o parte, pensionarea este un eveniment de viață care poate afecta negativ bunăstarea psihologică a unei persoane, și anume poate provoca stres, sentimente de neputință și inadecvare, dezamăgire, tristețe, apatie, dorința de a se izola, anxietate cu privire la viitor.

Atunci când o persoană se pensionează, programul său zilnic, obiectivele și munca se schimbă. Activitatea este probabil suficientă atât pentru un cetățean în vârstă, cât și pentru orice cetățean rezident în țara noastră, dar cu ce fel de activitate poate înlocui munca, o persoană pensionată în timpul unei pandemii? Atunci când nu este posibil niciun contact uman?

Persoane în vârstă care sunt singure, care nu primesc sprijin emoțional și care se adaptează mai greu la schimbările survenite în viață. Ca și în situația lui Antanas, familia și îmbunătățirea relațiilor personale cu soția sa au ajutat foarte mult. Relațiile personale puternice sunt esențiale pentru sănătatea și bunăstarea umană. Cercetările au dovedit că relațiile puternice contribuie la o viață lungă, sănătoasă și fericită. În schimb, absența relațiilor personale poate duce la riscuri pentru sănătate. Ce înseamnă comunicarea pentru o persoană? Răspunsul la această întrebare este simplu: pentru că oamenii își pot satisface cele mai importante nevoi prin comunicare. Este foarte important, ca la orice vârstă, ca și în cazul pensionării la bătrânețe să se găsească modalități de satisfacere a nevoilor umane: nevoia de a fi împreună, de siguranță, nevoia de afirmare de sine (atunci când o persoană caută să-și găsească locul în societate), nevoia de stimă de sine (nevoia unei persoane de a nu fi umilită și disprețuită de ceilalți).

Majoritatea persoanelor în vârstă sunt capabile să se adapteze cu succes la schimbările legate de vârstă. Persoanele în vârstă încep să caute noi oportunități de a aplica abilitățile și competențele existente sau de a dezvolta altele noi. Exemplul lui Antanas a arătat cum este posibil să aplici abilitățile existente în activități noi, să simți sens și succes în ele.

# ALEKSEJUS

## ANXIETATE CU PRIVIRE LA RĂZBOI



Povestea s-a petrecut în 2022. În februarie.

Aleksej este un bărbat în vârstă de 67 de ani cu cetățenie lituaniană. Locuiește în Lituania de 45 de ani. Deși Aleksej s-a născut în Ucraina, a venit în Lituania la vârsta de 20 de ani, a făcut studii superioare, și-a întemeiat o familie aici, a lucrat tot anul la meseria sa preferată de inginer și a trăit fericit în toți acești ani.

În 2022 în primăvară, a primit un telefon de la fratele său din Crimeea. Fratele l-a sunat din subsol. Bărbatul l-a auzit pe fratele său alergând, respirând greu, cu explozii bubuind în jur. Fratele lui Aleksej a spus că nu știa dacă va supraviețui.

Aleksej îl asculta, cu lacrimile curgând în șiroaie, pentru că își dădea seama că ar putea fi vorba de cuvinte de adio. Oamenii, care erau împreună cu el, îi urau tot ce e mai bun și îi ofereau medicamente. Bărbatul a spus că nu a uitat niciodată această experiență și că speră că nu va mai trece prin ea. Deși Aleksej provine din acele regiuni și a experimentat războiul în viața sa, el nu era pregătit moral pentru acest război. Înainte de război, bărbatul a comunicat cu rudele care locuiesc în Ucraina și toată lumea și-a putut imagina că urmează o situație dificilă, dar chiar nu se așteptau ca aceasta să fie atât de teribilă. Nu se așteptau ca blocuri întregi de case rezidențiale să fie distruse, școli și spitale să fie distruse, iar civili să fie uciși. Acest lucru, desigur, a fost un adevărat șoc.

A urmat un adevărat efort de a-i scoate pe cei dragi din zona de război, dar aceștia au ales să rămână în țara lor, mutându-se doar într-o zonă mai sigură. În fiecare zi, Aleksej i-a contactat pe ceilalți, pe fratele său și pe familia sa, și în fiecare zi se simțea neliniștit dacă nu răspundeau la telefon.

Pe măsură ce războiul avansa, Alexej simțea o puternică anxietate, tensiune și lipsă de sens. Teama pentru siguranța și viitorul celorlalți a crescut, iar instinctele de supraviețuire au devenit mai puternice. Era dificil pentru bărbat să continue să trăiască cu siguranță în rutina sa obișnuită. Bărbatul a continuat să caute modalități de a-și ajuta rudele și pe toți compatrioții săi. Propria sa sănătate s-a deteriorat din cauza anxietății, a mers la medic.



## ABILITĂȚI DE ADAPTARE LA DIFICULTĂȚI

---

### O relație de susținere

Familia lui Aleksey era formată din soția sa și din copiii mari care locuiau în apropiere. Toți își împărtășeau împreună experiențele și grijile. S-au sprijinit reciproc, au încercat să se ajute cât mai mult posibil. În timpul perioadei de criză, resursele personale de care dispunea până atunci nu mai erau suficiente pentru ca Alexey să facă față evenimentelor și experiențelor stresante complexe, omul și-a pierdut siguranța și controlul, astfel că sprijinul rudelor a devenit extrem de important într-un astfel de moment.

### Credința

Mai presus de toate, Aleksej a încercat să nu lase frica să pună stăpânire pe el. Bărbatul crezuse în Dumnezeu toată viața lui și în acest moment credința sa îl susținea. S-a adresat lui Dumnezeu în rugăciuni, cerând mai ales ajutorul pentru rudele sale. De asemenea, a cerut ajutor pentru restabilirea unei păci juste pe pământul Ucrainei. S-a rugat în special pentru cei care apără Ucraina, care în acele zile sunt un exemplu de sacrificiu de sine și de slujire devotată a națiunii lor.

## DIFICULTĂȚI ÎNTÂMPINATE

---

### Anxietate

Experimentarea constantă a stresului cronic cauzat de multiplele crize de impact a dus la sentimente de frustrare, izolare și neputință. Din cauza stresului, somnul și alimentația au avut de suferit, iar problemele cardiace s-au agravat. Alexej nu mai era capabil să-și gestioneze emoțiile, devenea iritabil, nu se putea concentra și era în permanență chinuit de gânduri anxioase.

### Insomnie

Deși poate părea că Aleksey s-a obișnuit cu veștile proaste și cu amenințările, de fapt, stresul s-a acumulat și a reacționat din nou la un nou stres (vești proaste) - nu din cauza recuperării, ci a unui anumit nivel de stres persistent deja prezent. Așa a apărut stresul cronic, deoarece hormonii de stres circulau în mod constant în organism. Pe termen lung, acest lucru a reprezentat un risc pentru sănătatea mentală a bărbatului, anxietatea pe termen lung contribuind și la insomnie.

## ABILITĂȚI LEGATE DE REZILIENȚĂ

---

### Ajutorul unui psihoterapeut

Bărbatul a fost chiar furios la început când fiica sa i-a sugerat că ar trebui să meargă la un terapeut. El a considerat că a căuta ajutor pentru insomnie atunci când familia sa era în pericol imediat ar fi fost egoist și o risipă de bani. Dar, în cele din urmă, realizând că problemele sale nu făceau decât să se înrăutățească și că ar putea cauza probleme și mai mari, a decis să încerce.



## Voluntariat

Când a început războiul, Aleksej a hotărât imediat să lase totul baltă și să plece în țara sa natală pentru a-i ajuta pe membrii familiei care au rămas acolo. Cu toate acestea, familia sa nu a permis acest lucru. Pentru că Aleksej nu mai are o stare de sănătate bună și din cauza vârstei sale, nicio organizație nu l-a acceptat. La început, bărbatul era furios și se simțea neputincios pentru nu putea să ajute. Cu toate acestea, mai târziu, pe măsură ce au apărut tot mai multe organizații care au ajutat victimele războiului și au sprijinit populația ucraineană, Aleksej a contribuit puternic la activitățile lor, dedicându-și tot timpul său.

## **OBSERVAȚII ALE FORMATORILOR**

Atât pandemia Covid19, cât și războiul actual din Ucraina sunt crize cu impact multiplu. De exemplu, în cazul lui Aleksej, în ceea ce privește războiul, primul impact a fost vestea șocantă a începerii războiului. Al doilea este vestea că oameni apropiați și familiari sunt bombardați în subteranele orașului. În timpul unui conflict militar, este mai dificil pentru persoanele în vârstă să se adapteze, nu este ușor să accepte schimbările, iar atunci când aceste schimbări sunt un război, emoțiile trăite, cum ar fi frica, anxietatea și lipsa de speranță, sunt chiar foarte ușor de înțeles. Este foarte normal și uman să ai grijă de propria siguranță, de siguranța familiei și a celor dragi. Este foarte normal să părăsești un loc care este periculos. Ucrainenii care își creează acum o viață în țări străine nu ar trebui să considere faptul de a trăi în străinătate, atunci când există un război acasă, un act rușinos.

O persoană se poate afla într-o situație de criză pentru o anumită perioadă de timp. Ulterior, apare fie adaptarea la realitatea existentă, fie o tulburare de sănătate mintală. Modul de răspuns la o criză depinde de vârsta persoanei, de tulburările psihice existente, de apartenența la grupurile vulnerabile din societate (de exemplu, dacă o persoană a trecut deja printr-un astfel de eveniment de criză, dacă suferă de boli grave).

Este normal să simțiți emoții puternice într-o situație de criză, trăirile devin mai puțin vii în timp, dar psihologul vă sfătuiește să vă monitorizați corpul. Dacă începeți să simțiți disconfort, apar reacții corporale atipice și simptome, înseamnă că încărcătura negativă trăită și-a lăsat amprenta și trebuie să schimbăm ceva.

Este bine că Aleksej nu s-a temut să ceară ajutorul unui terapeut, și-a depășit rușinea și a înțeles că este nevoie de el.

În ultima vreme, mulți membri ai societății spun că trec printr-o criză psihologică. Acest lucru are consecințe pe termen lung asupra sănătății: crește riscul de a dezvolta depresie, crește prevalența tulburărilor de anxietate și tot mai mulți oameni încep să consume alcool și substanțe psihotrope. Reducerea capacității de muncă, conflictele cu ceilalți, indiferența, pasivitatea pot fi, de asemenea, consecințele unei crize psihologice. Aceste efecte nu ar trebui să fie considerate ca fiind normale. Crizele prelungite pot avea efecte mai puternice asupra psihicului nostru. Ajutorul unui psihoterapeut sau al unui psiholog este suficient atunci când criza durează până la două luni, iar dacă durează mai mult, uneori este posibil să trebuiască să apelați la psihiatru.

# JONAS

## SINGURĂTATEA ÎN TIMPUL PANDEMIEI



Jonas, în vârstă de 67 de ani, cetățean în vârstă, văduv. Anterior a lucrat ca profesor de fizică timp de 40 de ani. În octombrie 2021, s-a îmbolnăvit de virusul Covid19.

Boala a început la sfârșitul lunii octombrie cu o durere în gât. Cu toate acestea, după câteva zile, mușchii au început să îl doară, somnul i-a fost perturbat - a reușit să doarmă doar câteva ore, iar după câteva zile, insomnia a pus stăpânire pe corpul său. A apărut o durere de cap neîntreruptă, partea de jos a ochilor a început să îl doară.

În scurt timp, bărbatul a aflat că prietenul său apropiat, pe care îl cunoscuse de curând, se îmbolnăvisese de coronavirus. Bărbatul s-a înscris pentru un test COVID-19 la un punct de control mobil și a primit răspunsul chiar a doua zi - este bolnav. Durerea de cap s-a agravat - niciun medicament nu l-a ajutat. Insomnia constantă, precum și temperatura corporală în salturi, au epuizat organismul. Pe măsură ce starea sa de sănătate s-a înrăutățit, după patru zile dificile, a decis să cheme o ambulanță. Când au ajuns, l-au sfătuit să bea mai multe lichide - ar trebui să reducă durerile de cap. Nu a ajutat - durerile de cap s-au înrăutățit. Bărbatul a fost spitalizat. El a fost fericit că "corona" care l-a lovit nu a fost atât de puternică încât să fie transferat la terapie intensivă, nu a avut nevoie să își ventileze plămâni - durerile care îi chinuiau corpul s-au atenuat cu injecții periodice de tratament. Cu toate acestea, el spune cu sinceritate: amintindu-și de durerile de cap interminabile, de slăbiciune, când nu poți nici măcar să ridici piciorul din pat, de insomnia și de alte trăiri ale unei boli amenințătoare, este terifiant.

După ce a supraviețuit virusului periculos, Jonas a încercat recent să se mai plimbe pe afară de cel puțin două ori pe zi - își antrenează corpul slăbit și plămâni afectați de COVID-19. Bărbatul crede că, prin muncă perseverentă, își va putea recăpăta, încetul cu încetul, sănătatea de odinioară. Este adevărat, și acum, el încă mai simte apariția bruscă a slăbiciunii. Deși sănătatea bărbatului se îmbunătățește încetul cu încetul, el încă se simte rău. Spune că i-a fost teamă pentru propria viață, teamă de a se întâlni și de a face orice. Jonas evită să se întâlnească cu membrii familiei și cu prietenii. Își petrece zilele singur și simte că sănătatea sa emoțională se înrăutățește.



## ABILITĂȚI DE ADAPTARE LA DIFICULTĂȚI

---

### Activitate fizică

Ceea ce îl bucură cel mai mult pe Jonas este faptul că toată viața i-a plăcut activitatea fizică, iar mersul pe jos l-a ajutat foarte mult în vindecare. Deși bărbatul a început cu distanțe mici, acum spune că parcurge mai mulți kilometri pe zi.

### Lectură

Jonas era un fost profesor, așa că îi plăcea să citească, iar literatura l-a salvat în această perioadă. Bărbatul a citit o mulțime de cărți noi și a citit chiar și cărțile pe care le citise în tinerețe.

## DIFICULTĂȚI ÎNTÂMPINATE

---

### Singurătatea

Jonas este văduv de 8 ani, iar copiii săi au crescut și au propriile familii. În timpul pandemiei, Jonas a supraviețuit de unul singur. La început din cauza condițiilor de restricție, apoi din cauza fricii de a se infecta din nou, bărbatul s-a distanțat de copiii și nepoții săi.

### Să nu ai nimic de făcut

În timpul pandemiei de coronavirus, când toată lumea a fost forțată să se izoleze, mulți oameni au fost privați de posibilitatea de a se implica în activitățile lor preferate. Jonas, la fel ca toată lumea, a trebuit să respecte distanțarea socială la început, au existat interdicții de a vizita rudele, între timp și persoanele în vârstă. Bărbatul a trebuit să renunțe la cea mai importantă activitate a sa, care este comunicarea cu rudele, prietenii, copiii și nepoții.

### Închidere

Singurătatea de multe ori nu este doar o singurătate - aduce cu ea tristețe, disperare și, uneori, furie. Jonas a început să acumuleze toate acestea în interior și să nu le împărtășească nimănui, chiar și atunci când era extrem de dificil. Așa a închis totul bine.

## ABILITĂȚI LEGATE DE REZILIENȚĂ

---

### Sunând la linia telefonică de asistență pentru vârstnici

Jonas a văzut din greșală la televizor o reclamă la o linie telefonică de asistență pentru persoanele în vârstă. S-a hotărât să sune, iar acest lucru i-a oferit ocazia de a-și reduce singurătatea și de a fi cu cineva. În mod surprinzător, un apel pe săptămână, o nouă conexiune, un interlocutor prietenos, nelipsit, gata să se bucure și să se întristeze în același timp, i-a dat speranță lui Jonas.

### Evitarea știrilor negative

Atunci când a interacționat cu consultantul principal de linie, l-a încurajat să se distanțeze de fluxul de știri negative, deoarece a observat că îl afecta negativ. Acest lucru a redus anxietatea și a creat o dorință de a duce viața de dinainte.

## **OBSERVAȚII ALE FORMATORILOR**

Activitățile de petrecere a timpului liber afectează sănătatea umană printr-o componentă biologică, psihologică și socială complexă. Petrecerea timpului liber este folosită ca o plăcere pentru a ajuta la combaterea suferinței psihologice. Multe studii arată că timpul liber activ reduce stresul și simptomele depresiei. De asemenea, activitățile de petrecere a timpului liber au o legătură strânsă cu relațiile sociale. Prin participarea la activități de petrecere a timpului liber, o persoană creează relații semnificative cu prietenii și membrii familiei. În plus, activitățile de petrecere a timpului liber oferă persoanelor în vârstă oportunități de a cunoaște oameni noi și de a construi relații semnificative. În acest caz, este de înțeles de ce sănătatea emoțională a lui John se înrăutățea. Pentru că a întrerupt orice contact atât cu membrii familiei, cât și cu prietenii.

Decizia de a apela o linie telefonică de asistență pentru persoanele în vârstă nu pentru toată lumea este ușoară: unii nu îndrăznesc să sune, crezând că nimeni nu va fi interesat să vorbească cu ei. Mulți dintre cei care sună pot avea persoane dragi, copii, dar sunt apăsați de un gol interior.

O persoană poate fi în mijlocul oamenilor, dar totuși să se simtă neînțeleasă, singură, fără să aibă cu cine să discute subiecte de interes. Linia telefonică de asistență pentru persoanele în vârstă a fost destinată persoanelor în vârstă care se confruntă cu singurătatea. Ca fenomen, nu este rău dacă știi ce să faci cu singurătatea, înveți să trăiești în ea. Dar dacă nu știi cum, sentimentul de singurătate începe să te împovăreze. Persoanele în vârstă nu vor să deranjeze copiii, să-i împovăreze cu griji suplimentare. Se gândește că, dacă sună prea des, îi va deranja, pentru că aceștia muncesc mult, își cresc copiii și nu au timp.

În timpul pandemiei, vârstnicii au fost chinuți de incertitudinea de a ști cât timp vor trebui să aștepte până când pandemia se va diminua, de anxietate și de îndoieli cu privire la sănătatea lor. Persoanele vârstnice au întrebări sau îndoieli cu privire la situația COVID19.

# DANA

## PIERDEREA SOȚULUI



Dana are 70 de ani. Este o persoană înțeleaptă, experimentată, hotărâtă și foarte utilă. Are mulți prieteni.

S-a pensionat după o viață furtunoasă de 25 de ani petrecuți ca secretară de școală și alți 20 de ani în care a lucrat în străinătate ca menajeră și bucătăreasă în câteva familii din Israel și Germania.

Dana a fost căsătorită de două ori. Prima căsătorie a durat 25 de ani și a fost destul de nefericită. Are 2 fiice și 5 nepoți. Când a decis să divorțeze, a fost nevoită să părăsească țara fără niciun bun și să înceapă o viață nouă. A fost o perioadă foarte dificilă pentru ea să se adapteze la un nou stil de viață, la alte limbi, culturi și religii și să lucreze în conformitate cu educația sa. Cu toate acestea, după un an în Israel, a întâlnit un român, Cornel, pe care l-a simțit ca pe sufletul ei pereche și care avea să-i devină cel de-al doilea soț. Au trăit împreună încă doi ani în Israel, apoi au fost nevoiți să plece în Germania, deoarece el a găsit un loc de muncă mai bun în Germania. Dana și Cornel au avut multe interese comune: confesiunea religioasă, plăcerea de a ajuta oamenii din jur, cărțile, muzica, meșteșugurile, gătitul și petrecerile cu prietenii și cei dragi.

Începutul pandemiei Covid19 au găsit-o în Israel, unde se aflau în vizită la niște prieteni vechi. Au reușit să prindă ultimul zbor spre București și apoi ultimul zbor spre Iași.

A început perioada de izolare. Nu le era frică de virusul Covid 19 sau de boala în sine, dar aceasta le-a modificat rutina plăcută de zi cu zi. Cornel obișnuia să meargă la cumpărături în cursul dimineților și să se întâlnească cu vecinii, prietenii sau cunoscuții în piață, la supermarket sau pe străzile din cartier. Când se întorcea acasă, obișnuia să îi povestească Danei toate noutățile și poveștile pe care le afla. Dana gătea, iar după-amiaza familiile fiicelor, prietenii sau vecinii veneau să le facă o vizită sau să ia cina. Ușa lor era mereu deschisă și erau niște oameni foarte primitivi.

Restricțiile de la Covid 19 nu îi permiteau lui Cornel să iasă din casă mai mult de 2 ore, altfel era pasibil de amendă. Dana trebuia mereu să îl sune și să îl grăbească să se întoarcă. Nu mai era posibilă nicio vizită, nici măcar a familiei. Viața lor a devenit un pic tristă. Planurile lor de a călători și de a-și vizita prietenii din țară sau din străinătate au dispărut. Privitul la televizor a devenit foarte înfricoșător, așa că au renunțat în mare parte. Dana a început să picteze, iar Cornel să citească cărți religioase.

În continuare nu se temeau de boală, chiar dacă unii vecini și cunoscuți au murit sau s-au îmbolnăvit grav



În august 2021, când numărul cazurilor de Covid 19 a devenit rar în România, iar restricțiile au devenit recomandări, un prieten de familie s-a întors dintr-o călătorie de afaceri și le-a făcut o vizită. În câteva zile, amândoi au început să se simtă rău. Starea lor de sănătate s-a deteriorat constant în următoarele câteva zile. Fiicele au decis să cheme ambulanța, chiar dacă Dana și Cornel nu doreau acest lucru. Cornel avea febră mare și dificultăți de respirație. Se simțea mult mai rău decât Dana. Infecția Covid 19 a fost diagnosticul pentru amândoi. Cornel a trebuit să fie intubat și în scurt timp a devenit inconștient. După 2 săptămâni a murit în spital. Dana, chiar dacă suferea de astm, a urmat tratamentul și după o săptămână s-a întors acasă. Ea și-a revenit încet, dar sigur. Cu toate acestea, fiind foarte îngrijorată pentru Cornel. El nu a putut fi vizitat din cauza restricțiilor. A suferit un șoc imens când a aflat că a murit. Totul s-a întâmplat atât de neașteptat. Aveau atât de multe planuri împreună... Aveau o viață atât de plăcută împreună...

Moartea lui Cornel a lăsat un gol imens în viața Danei. Ea a fost extrem de supărată și pentru că ritualul de înmormântare a fost mult diminuat din cauza restricțiilor Covid 19. Acest lucru nu era corect! Un om atât de credincios și dedicat bisericii să nu beneficieze de o înmormântare normală. Ea nu putea să accepte acest lucru.

Viața Danei după Covid 19 a fost extrem de diferită față de cum era înainte.

## **ABILITĂȚI DE ADAPTARE LA DIFICULTĂȚI**

### Pictură și lucru manual

Restricțiile au întrerupt vizitele, așa că Dana a avut mult timp liber. Decizia de a se uita la televizor de câteva ori pe zi, deoarece acesta îi oferea doar știri înfricoșătoare și o dispoziție proastă, a determinat-o, de asemenea, să-și găsească o altă ocupație. Întotdeauna și-a dorit să picteze, așa că a comandat seturi de pictură. A început să petreacă dimineața întregi pictând și a decis să doneze tablourile unui centru de zi pentru copii. De asemenea, petrecea ore întregi făcând și alte obiecte de artizanat pentru care se inspira din reviste. Întotdeauna și-a dorit să facă acest lucru, dar nu a avut niciodată timp.

### Adaptarea de a trăi singură fără soț

Viața Danei a devenit goală și lipsită de sens după moartea neașteptată a soțului ei. Credința ei religioasă a ajutat-o să depășească acest eveniment tragic, deoarece ea credea că "viața are momente bune și momente rele. Numai Bunul Dumnezeu știe care este sensul tuturor acestora". Zi de zi, Dana a trebuit să găsească un sens în lucrurile mărunte, în evenimente și în rutina, chiar dacă toate lucrurile îi aminteau dureros de soțul ei.



Foto de Ian Taylor pe Unsplash



## DIFICULTĂȚI ÎNTÂMPINATE

---

### Izolarea

Dana avea o viață socială foarte activă. Călătorea în țară și în străinătate pentru a-și vizita prietenii. Primea oaspeți zilnic. Restricțiile cauzate de pandemie au împiedicat-o să călătorească și să aibă o viață socială activă.

### Moartea partenerului

Dana a avut o viață bună alături de soțul ei, dar Covid 19 l-a răpit pe neașteptate și a destabilizat-o complet. În sufletul ei a rămas un gol imens, cu amintiri dureroase peste tot în jurul ei și o rutină a singurătății la care trebuie să se adapteze.

## ABILITĂȚI LEGATE DE REZILIENȚĂ

---

### Un hobby/ O activitate plăcută de practicat

Petrecerea timpului cu familia sau cu prietenii care erau oaspeți zilnici și privitul la televizor au fost înlocuite de Dana cu pictura și cu lucrul manual creativ, care reprezentau activități foarte plăcute pentru ea, pentru care așteptase mult timp să le practice și pentru care nu avusese niciodată timp. De asemenea, s-a simțit utilă, deoarece a decis să doneze tablourile pentru decorarea unui nou centru de zi pentru copii.

### Consiliere religioasă

Imediat după moartea neașteptată a soțului Danei, aceasta a primit consiliere religioasă din partea preotului din cartier, care a vizitat-o în mod regulat și i-a povestit despre cazuri asemănătoare cu al ei și i-a oferit sfaturi.

### Rețea de sprijin social puternică

După pierderea soțului ei, un rol foarte important în viața Danei l-a jucat o rețea largă de relații sociale pe care o avea deja și care a sprijinit-o foarte mult. Ea a început să vorbească la telefon cu rudele sau prietenii ori de câte ori se simțea singură sau copleșită de durere.

## OBSERVAȚII ALE FORMATORILOR

---

Dana s-a dovedit a fi o persoană înțeleaptă și experimentată și, în ciuda pierderii sale uriașe, a găsit resurse și modalități de a merge mai departe. Relațiile bune pe care le avea cu familia și prietenii s-au dovedit a fi foarte utile pentru ea în aceste vremuri grele.

Creativitatea ei a salvat-o și de această dată. Ea a găsit modalități ingenioase și semnificative de a se implica.

Ea este un exemplu pentru mulți oameni.

Recomandarea psihologului este să fie puternică pe termen lung și să se bazeze în continuare pe mai mulți piloni pentru echilibrul ei interior, deoarece suferința de doliu este un proces de durată, se vindecă în timp, cu mult consum de energie și sprijin.

# ELVIRA

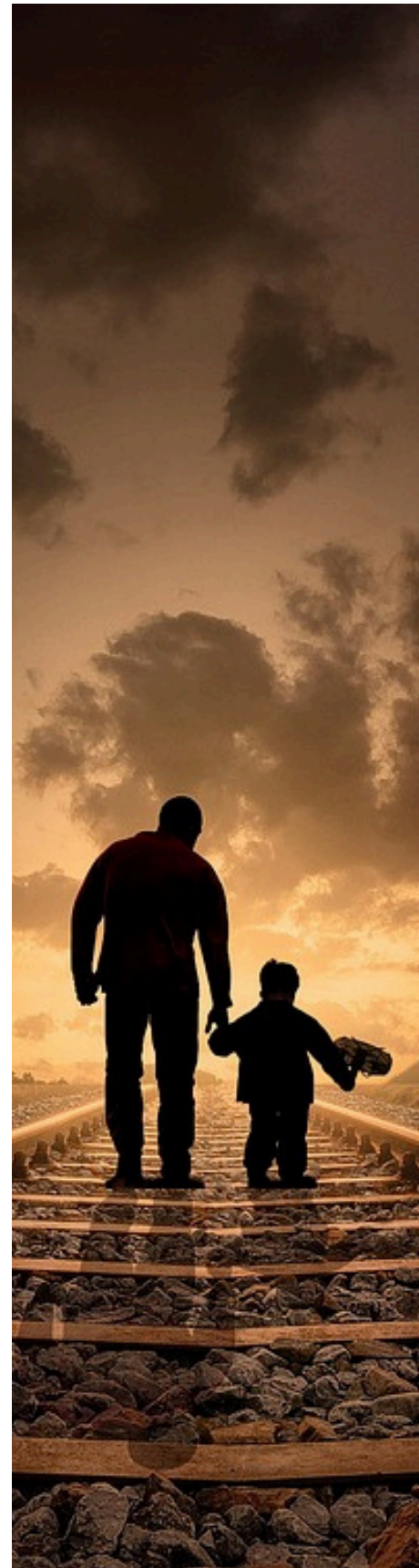
## BOALA FAMILIEI ȘI IZOLAREA



Elvira este pensionată deja de multă vreme. Are 73 de ani și locuiește împreună cu soțul ei, fiica, ginerele și nepoata. Aveau o rutină foarte bine stabilită înainte de momentul Covid. În prima parte a zilei, Elvira se ocupa de gătit și de nepoata în vârstă de 6 ani, în timp ce fiica și ginerele ei mergeau la cumpărături și făceau mai ales ordine.

Covidul a oprit această rutină, o speria foarte mult, o îngrijora pe ea și întreaga ei familie, îi izola și îi făcea să petreacă ore întregi în fața televizorului. Fiica ei și-a pierdut răbdarea din cauza faptului că stătea în casă și au fost nevoiți să inventeze tot felul de jocuri pentru a o înveseli. Au fost nevoiți să dezinfecteze temeinic toate obiectele pe care le aduceau în apartament și să trăiască cu teama că virusul ar fi putut scăpa de dezinfecție. S-au spălat pe mâini până la iritare.

Elvira a fost tristă, speriată și îngrijorată, la fel ca toată familia ei, când ginerele ei a fost diagnosticat cu Covid și a fost pus în carantină alături de ei toți. Nu erau foarte bolnavi, cu excepția ginerelui și a fetiței, care aveau simptome severe, dar nu a fost nevoie să fie spitalizată. Problema era că toți erau în casă și total izolați de restul lumii. Niciunul dintre ei nu putea să facă cumpărăturile sau să meargă la farmacie pentru a se ocupa de orice altă trebuință de care ar fi avut neapărat nevoie. A fost o perioadă foarte dificilă pentru Elvira, era în pragul unei crize de nervi și era pe punctul de a crede că nu va scăpa cu viață. Fiica ei și cealaltă fiică care nu locuia cu ea au ajutat-o să treacă prin această perioadă grea. Au încurajat-o foarte mult până când situația s-a normalizat și, de dragul lor, și-a revenit. Întotdeauna a găsit o modalitate de a trece peste momentele dificile. A înțeles că trebuie să aibă grijă de nepoata ei, deoarece părinții ei lucrau la distanță și acest lucru îi solicita întregul ei timp.



## ABILITĂȚI DE ADAPTARE LA DIFICULTĂȚI

---

Elvira a fost foarte zguduită de situația generală și s-a lăsat cuprinsă de teamă și îngrijorare. De asemenea, ea a suferit din cauza izolării, a bolii și a lipsei de sprijin material, fiind total izolată de lumea exterioară atunci când era bolnavă, însă nu s-a lăsat dominată de emoțiile negative - frica și disperarea. Ea a fost capabilă să-și găsească forța interioară, să-și mobilizeze resursele interioare.

Sprijinindu-se pe rețeaua familială și împrumutând puțin optimism și curaj de la fiicele sale, de asemenea, a ajutat-o să depășească perioada dificilă. Ea s-a lăsat molipsită de luciditatea și calmul lor.

Elvira a reușit să își găsească un scop al existenței sale în îngrijirea nepoatei sale, în timp ce părinții ei lucrau online la domiciliu.

## DIFICULTĂȚI ÎNTÂMPINATE

---

Teama de a contracta boala, îngrijorări cu privire la situația generală, disconfort în legătură cu schimbarea rutinei și a noilor activități, cum ar fi dezinfecția și spălatul tot timpul.

Izolarea totală și teama pentru sănătatea ei și a celorlalți membri ai familiei în timpul bolii au fost dificultăți serioase cu care s-a confruntat, în special în timpul carantinei lor.

## ABILITĂȚI LEGATE DE REZILIENȚĂ

---

Încrederea în sine și autoîncurajarea bazată pe experiențele anterioare de depășire a dificultăților au fost importante pentru depășirea momentelor de criză. Deschiderea și împărtășirea emoțiilor cu rețeaua sa de sprijin au contribuit la revenirea ei.

Grija și responsabilitatea față de ceilalți, respectiv față de nepoata ei, a fost un pilon important pentru depășirea perioadei de Covid.

## OBSERVAȚII ALE FORMATORILOR

---

Elvira nu este o femeie deosebit de puternică și nici nu are o motivație clară pentru a depăși situațiile dificile, însă este înconjurată de familia ei, care a fost un sprijin real pentru ea.

A fost norocoasă că nu a avut o formă gravă de Covid și a trebuit să se confrunte doar cu dificultățile emoționale.

Ajutată de cele două fiice ale sale și revenirea la rutina de a avea grijă de nepoată, cu activități adaptate pentru situațiile de izolare au readus-o pe drumul cel bun.

# DORINA

## SEPARAREA DE FAMILIE



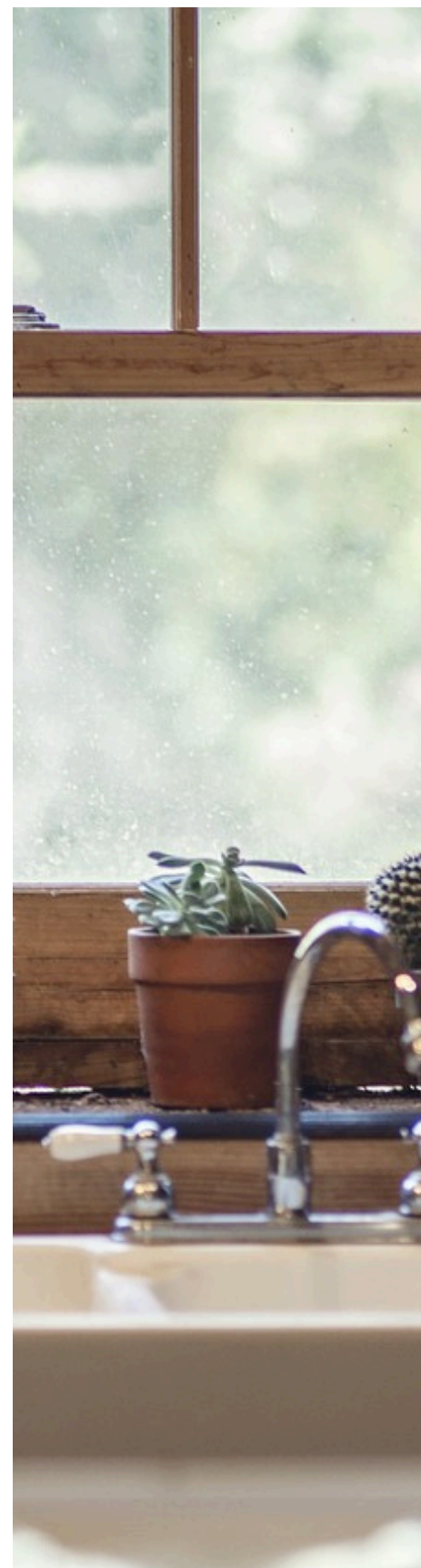
Dorina are 66 de ani. Încă lucrează, chiar dacă ar fi putut să se pensioneze. Locuiește împreună cu soțul ei, fiul ei și soția acestuia. În timpul liber, gătește pentru bani. Ar fi renunțat la această meserie, dar există clienți care o sună și o roagă să gătească pentru ei, în special pentru evenimente. Este o bucătăreasă bună la preparatele tradiționale.

Perioada de timp Covid a fost dificilă pentru ea. S-a speriat încă de la început, a respectat toate regulamentele și recomandările, a ieșit foarte puțin afară, nu a întâlnit aproape pe nimeni, și-a făcut toate vaccinurile. Ea și soțul ei nu au făcut Covid decât foarte târziu, în vara anului 2022, când se întorceau cu trenul din vacanța de la mare. Au avut o formă ușoară de Covid. Un eveniment ciudat i s-a întâmplat. Chiar în plină perioadă Covid, tatăl nurorii sale s-a îmbolnăvit, a fost internat în spital și a murit în două săptămâni. Avea 88 de ani. Soțul și fiul ei s-au dus să vadă ce se întâmplă cu el la spital, dar nu au fost lăsați să preia mortul sau să se întoarcă acasă pentru a nu-i contamina pe ceilalți. Mortul a fost înmormântat de unul singur, iar ei au fost nevoiți să se ducă pentru carantină la domiciliul său.

Astfel, Dorina s-a trezit acasă absolut singură și fără să mai știe de mai multă vreme nimic despre soțul sau fiul ei. Îi era foarte frică să iasă să facă cumpărături și să găsească provizii și a trăit cu ce avea în casă până la întoarcerea lor. Era paralizată de frică și întreaga situație i se părea ca o gaură neagră.

Se uita la televizor toată ziua și acest lucru înrăutățea lucrurile. Singurul lucru pe care îi plăcea să-l facă era să citească reviste de rețete și să facă notițe. Avea o mulțime de acestea, dar nu găsea niciodată timp să le studieze cu adevărat. Era foarte hotărâtă să încerce unele dintre ele și să își schimbe meniul.

Mai târziu și-a dat seama că acest lucru a salvat-o să nu o ia razna până când lucrurile au revenit la normalitate în familie.



## ABILITĂȚI DE ADAPTARE LA DIFICULTĂȚI

---

### Îmbunătățirea unui hobby: gătitul

Dorina a fost singură într-o situație personală foarte ciudată, moartea unei rude și despărțirea bruscă de ceilalți membri ai familiei, iar în această situație s-a bazat pe abilitățile sale culinare și pe dorința de a se perfecționa în domeniu..

## DIFICULTĂȚI ÎNTÂMPINATE

---

### Singurătate, frică, anxietate, separare de familie, moartea unei rude

Dorina a avut o viață normală, obișnuită, cu puține suișuri și coborâșuri și, brusc, se trezește în mijlocul unei tulburări Covid, care, în plus, îi afectează direct propria familie. A trăit o perioadă foarte tristă, cu multă teamă, dar nesiguranța acestei situații de separare și moartea unei rude într-un timp atât de scurt au făcut-o să se simtă și mai neliniștită.

## ABILITĂȚI LEGATE DE REZILIENȚĂ

---

### Întorcându-se la hobby-ul ei

În această perioadă dificilă, Dorina s-a întors la principalul ei hobby, gătitul, și a citit o mulțime de reviste culinare pe care le colecționase, dar pe care nu le citise niciodată cu atenție din lipsă de timp. Petrecându-și timpul în acest mod, s-a detașat de contextul general Covidiu și de contextul personal. Pe toată perioada Covidiei, cititul de rețete noi și gătitul au devenit refugiul ei.

## OBSERVAȚII ALE FORMATORILOR

---

Este clar că Dorina a avut parte de un eveniment traumatizant al vieții sale în perioada Covid 19. Ea a cunoscut o izolare socială foarte accentuată, deoarece stătea aproape numai în casă. La aceasta s-a adăugat întreaga situație de separare și moartea rapidă și tragică a tatălui nurorii sale. Ea a făcut tot posibilul să se conformeze tuturor solicitărilor și recomandărilor autorităților și a funcționat în reacția ``fight or flight``.

O atitudine mai detașată și o informare din mai multe surse sau puncte de vedere diferite ar fi ajutat-o să vadă că pericolul este la nivel normal, fără exagerări și consum inutil de energie.

O rețea personală mai extinsă și mai solidară, o consiliere psihologică sau religioasă i-ar fi atras atenția asupra altor probleme și ar fi scăzut nivelul de stres.

Faptul că a reușit să se bazeze pe hobby-ul ei a salvat-o.



# MARIA

## ÎNFRUNTÂND BOALA



Participanții povestesc despre momente din experiența cotidiană care i-au provocat profund în perioada Covid-19 și a războiului dintre Rusia și Ucraina.

Maria are 67 de ani. Avea o profesie decizională și i-a plăcut toată viața să ia decizii. Cu toate acestea, ea este o persoană foarte flexibilă, diplomatică și sociabilă. Obișnuia să se bucure de viața ei de pensionară. Obișnuia să se întâlnească cu prietenii ei, să organizeze și să meargă în călătorii, să organizeze și să meargă la petreceri, la reuniuni aniversare, la activități culturale sau la restaurant. Este angajată cu jumătate de normă pentru a avea grijă de o doamnă care are un handicap parțial.

Pandemia Covid-19 a luat-o total prin surprindere și i-a schimbat complet rutina zilnică. A fost nevoită să stea în casă toată ziua. S-a uitat la televizor pentru a fi informată. La început a crezut că întreaga situație nu va dura decât câteva zile, poate o săptămână sau două. Se simțea ca o prizonieră în propria casă. Era foarte fericită că se hotărâse să adopte o pisică în urmă cu câteva luni. Aceasta a ajutat-o să nu se mai simtă atât de singură. Maria a început să vorbească ore întregi la telefon cu familia și prietenii ei. După un timp, a început să iasă în oraș și să își urmeze propria rutină, înainte de perioadele de Covid cu riscul de a contracta boala. Bineînțeles, ea a fost atentă să respecte legile legale obligatorii atât cât să nu plătească amenzi.

În cele din urmă, a făcut Covid-19, a fost spitalizată. Avea o stare destul de gravă. Medicamentele pe care le luase îi slăbiseră organismul, în plus avusese cancer în urmă cu 5 ani. I-a luat aproximativ o lună și jumătate să se recupereze complet.

După ce a făcut-o, și-a reluat noul program zilnic - să se întâlnească cu prietenii, să iasă cât mai mult în oraș, să participe la evenimente, cu precauție, bineînțeles. Rezultatul a fost că, peste un an, s-a infectat din nou cu Covid19, o formă ușoară a bolii.

Cu toate acestea, ea și-a păstrat nealterate spiritul optimist și bucuria de a trăi.

Un aspect important pentru Maria a fost faptul că în fiecare an obișnuia să meargă în Italia, unde fiul ei locuia cu familia sa, și să facă un control medical pentru cancerul ei. În intervalul Covid-19, nu a putut merge în Italia pentru a-și verifica cancerul, iar acest lucru o îngrijora. Ea s-a simțit foarte ușurată atunci când s-a terminat pandemia și a putut, în sfârșit, să meargă în Italia și să afle că este sănătoasă.

Cu toate acestea, boala Covid-19 a lăsat urme în corpul ei pe care le simte și astăzi. Când este puțin răcită, începe să tușească și un sfert din plămânul ei este cu siguranță afectat. Dar și-a păstrat sănătatea mintală și este fericită pentru asta.

## ABILITĂȚI DE ADAPTARE LA DIFICULTĂȚILE

---

### Îngrijirea unui animal de companie

Covid-19 i-a oferit Mariei mult timp liber, multă energie neconsumată și un gol în viața ei afectivă. A dedica mai mult timp și afecțiune noii sale pisici adoptate era foarte important pentru ea. Nu se mai simțea atât de singură și inutilă.

### Consolidarea virtuală a rețelei sale de sprijin

Maria obișnuia să aibă o rețea de sprijin foarte puternică, inclusiv familia și prietenii, de când s-a recuperat după cancer. A muncit mult pentru a o avea și pentru a o păstra. Obișnuia să organizeze o mulțime de activități, să facă multe vizite și să îi sune foarte des pe toți. Acum, toate evenimentele față în față a încercat să le transfere prin telefon sau internet, chiar dacă nu era același lucru.

## DIFICULTĂȚI ÎNTÂMPINATE

---

### Anxietate și izolare

Maria are un caracter puternic, este foarte activă, energică și hotărâtă. Obișnuiește să își umple ziua cu activități care au sens pentru ea. Obligația de a sta în casă și de a nu-și putea desfășura activitățile obișnuite a transformat-o într-o persoană disperată și anxioasă.

### Teama de pierderea echilibrului emoțional și a sănătății mintale mai mult decât teama de Covid

Covid-19 a fost pentru Maria o mare provocare, deoarece i-a reactivat temerile și tulburările emoționale pe care le-a trăit atunci când a avut cancer. Ea a avut sentimentul că își pierde echilibrul interior și sentimentul de viață pe care reușise să îl stabilească atât de greu atunci când s-a recuperat după cancer.

Maria a decis să își urmeze cât mai mult posibil rutina obișnuită, cu riscul de a se îmbolnăvi. Și-a stabilit clar prioritățile și și-a dat seama că sănătatea emoțională era mai importantă pentru ea decât riscul de a se îmbolnăvi de Covid 19 și de a-și pierde sănătatea fizică.

## ABILITĂȚI LEGATE DE REZILIENȚĂ

---

*Să ai grijă de alții (prieteni, un animal de companie).*

Maria a găsit o modalitate de a nu se mai simți singură și inutilă și a decis să se implice în îngrijirea pisicii sale proaspăt adoptate. De asemenea, și-a făcut un obicei din a-și suna prietenii și a-i încuraja pe cei neliniștiți, fragili sau bolnavi să fie puternici. Ea s-a oferit chiar să le facă comisioane. Astfel, s-a simțit din nou puternică, activă și utilă, stăpână pe viața ei.

*Înfruntarea celor mai profunde temeri*

În loc să stea acasă plină de teamă și anxietate, Maria a decis să fie activă, ca de obicei, și să iasă cât mai mult posibil, în ciuda interdicțiilor și recomandărilor autorităților și a dovezilor că numărul de infecții creștea odată cu numărul de contacte pe care le aveau oamenii. Ea a decis să-și asume riscuri conștiente, să fie curajoasă, chiar dacă unii ar fi considerat-o rebelă sau nesăbuită. Ea doar evita depresia și anxietatea și nu-și mai revenea niciodată din ele.

## OBSERVAȚII ALE FACILITATORILOR

---

Maria și-a asumat riscuri importante pentru sănătatea sa, mai ales că este în vârstă și s-a vindecat deja de cancer, de care se teme și pe care îl ține sub control prin controale medicale regulate.

Ea a decis să acționeze așa cum a vrut cu determinarea de a-și păstra cât mai neschimbată rutina zilnică și formele de sprijin psiho-emoțional. Ea a oferit un model de comportament nesăbuit și nepotrivit celorlalți forțând limitele și neținând cont de precauțiile impuse și recomandate de autorități. Este posibil să fi urmat sfaturi psihologice sau prietenești care ar fi putut fi: să reflecteze mai mult decât să acționeze, să accepte o schimbare în rutina zilnică, să își extindă mecanismele de echilibru emoțional, să își accepte vulnerabilitatea, să accepte să fie salvată de alții și să nu joace tot timpul rolul de "salvator". Ea ar putea găsi modalități mai statice, dar satisfăcătoare, de a-și petrece timpul în interior și astfel să se mențină mai sănătoasă.

# ADRIANA

## CREATIVITATE REINVENTATĂ



Adriana are 68 de ani și se retrăsese de curând, înainte de COVID-19, din meseria de scenograf de teatru pe care a avut-o toată viața.

Perioada Covid 19 a fost o perioadă foarte dificilă pentru ea, deoarece urma să își creeze o nouă rutină. Locuia singură și, deși are o fiică și câțiva prieteni buni, a fost foarte afectată. S-a simțit foarte speriată, anxioasă și deprimată pe măsură ce izolarea a continuat. Totul i se părea foarte neașteptat. S-a simțit manipulată de autorități și de televiziuni. Acest virus i s-a părut atât de ireal și, totuși, atât de periculos.

Mulți oameni din jurul ei s-au îmbolnăvit, cu forme grave sau mai ușoare de boală, unii cunoscuți chiar au murit. Își amintește confuzia, discuțiile antagoniste și conflictele privind Covid, măsurile de protecție, vaccinarea, protocoalele de tratament etc. A fost o perioadă foarte tristă, în condițiile în care copacii înfloreau, iar ea a fost nevoită să stea în casă toată primăvara, vara și chiar toamna.

La un moment dat a început să picteze subiecte pe care a vrut să le abordeze în toată viața ei și nu a avut niciodată timp. A început să încerce tehnici noi, colajul, de exemplu. Încetul cu încetul s-a redescoperit pe sine, s-a reconectat cu sinele ei interior. A fost surprinsă de cât de mult s-a schimbat în toți acești ani fără ca măcar să fie atentă la asta. S-a întâmplat pur și simplu.

Apoi a început să țină un jurnal despre ea, despre dorințele sale, despre temerile sale și despre alte persoane. Acesta a înlocuit comunicarea cu colegii.

Privind în urmă, ea este uimită de cât de mult s-au schimbat oamenii din cauza izolării. Sunt mai distanți unii față de alții, mai puțin comunicativi, mai indiferenți și mai reci. Și ea s-a schimbat. Vorbește mai puțin, și-a schimbat ritmul de viață, este mai lentă acum, mai puțin energică. Cu toate acestea, se simte ca o supraviețuitoare, fericită că a trăit și că acum poate povesti și altora despre asta.



## ABILITĂȚI DE ADAPTARE LA DIFICULTĂȚI

---

### Noi abilități artistice

Adriana a decis să își umple timpul liber și să își țină mintea ocupată desenând, pictând și făcând colaje. A fost artistă profesionistă toată viața ei, dar nu a mai avut niciodată timp și energie pentru a-și crea propriile lucrări. Restricțiile și izolarea din Covid 19 i-au oferit această oportunitate. Cel puțin așa a simțit ea.

### Abilități de scriere

Faptul de a nu merge la serviciu, de a nu merge la cumpărături, de a nu se întâlni cu prietenii și familia a produs perturbări în sistemul de comunicare al Adrianei. Ea a decis să-și însoțească demersul artistic cu unul scriitoricesc. A început să scrie zilnic în jurnalul ei pentru a-și hrăni nevoia de a comunica. A observat un rezultat terapeutic, deoarece a simțit mai puțină tensiune în legătură cu ceea ce se întâmpla în lume și mai multă pace și înțelegere de sine.

## DIFICULTĂȚI ÎNTÂMPINATE

---

### Confuzie, frică, singurătate

The beginning of Covid-19 period destabilized Adriana pretty much. Too much fear, too much confusion, isolation, contradictory news and information on TV, contradictory opinions and behaviors in people she talked to on the telephone. She did not know what to believe. She was afraid of being ill, of dying so unexpectedly because of this Covid.

### Too much spare time

Începutul perioadei Covid-19 a destabilizat-o destul de mult pe Adriana. Prea multă frică, prea multă confuzie, izolare, știri și informații contradictorii la televizor, opinii și comportamente contradictorii la persoanele cu care vorbea la telefon. Ea nu știa ce să creadă. Îi era frică să nu se îmbolnăvească, să nu moară atât de neașteptat din cauza acestui Covid.



## ABILITĂȚI LEGATE DE REZILIENȚĂ

---

### Reinventarea prin artă

Adriana a profitat de aptitudinile sale artistice și și-a făcut timp pentru a-și pune în practică visele artistice neîmplinite. A început să deseneze, să picteze, să facă colaje etc. A abordat subiecte pe care și le-a dorit dintotdeauna sau cele spontane și tehnici artistice noi. S-a simțit revigorată și s-a distanțat de realitatea înfricoșătoare și cenușie.

### Auto-reflecție prin scris (ținerea unui jurnal)

Adriana a înlocuit nevoia de a comunica cu colegii, cu autorefecția în scris. Comunicarea telefonică i-a sporit teama și anxietatea, deoarece, ca de fiecare dată, principalele subiecte erau despre situația lui Covid, cine s-a îmbolnăvit și cine a murit, ce noi restricții pregăteau autoritățile, în timp ce ea încerca să le evite. Scrierea unui jurnal a ajutat-o să se concentreze asupra a ceea ce o interesa cu adevărat, asupra evoluției sale artistice și i-a oferit liniște și împlinire.

## OBSERVAȚII ALE FORMATORILOR

---

Adriana a descoperit două tehnici foarte eficiente de întărire a rezistenței, adecvate personalității sale și pregătirii sale profesionale artistice. Acestea au ajutat-o să reziste și să se redescopere pe sine în perioada Covid.

Cu toate acestea, ele pot avea consecințe nedorite pentru Adriana dacă nu se solicită o consiliere adecvată, deoarece comportamentele asociale și de distanțare față de colegi pot continua. Variația activităților, activitățile în aer liber, socializarea și contactele apropiate sunt recomandate împreună cu continuarea activităților artistice și scrierea jurnalului.

Emily, o rezidentă a unei unități de reabilitare, s-a confruntat cu provocarea de a avea restricții de vizitare în timpul pandemiei COVID-19. Ea aștepta cu nerăbdare sprijinul și prezența familiei și a prietenilor săi în timpul perioadei de recuperare. Cu toate acestea, din cauza protocoalelor de siguranță, vizitele au fost limitate, ceea ce a făcut-o să se simtă izolată și singură. În ciuda acestei provocări, echipa de terapeuți a acționat pentru a-i oferi sprijin emoțional. Au organizat întâlniri virtuale cu cei dragi lui Emily, au facilitat apeluri video și chiar au aranjat vizitele la fereastră. Prin eforturile echipei, Emily a găsit alinare și conexiune în timpul unei perioade dificile.



Foto de Priscilla Du Preez pe Unsplash

## ABILITĂȚI DE ADAPTARE LA DIFICULTĂȚI

### Reziliența

Reziliența este abilitatea de a se adapta și de a reveni după dificultăți, traume sau schimbări semnificative în viață. Confruntarea cu stresul și teama asociate cu pandemia COVID-19 a necesitat ca indivizii să apeleze la reziliența lor pentru a suporta schimbările din viața de zi cu zi.

Confruntarea cu stresul și cu mecanismele de adaptare pentru a rezista schimbărilor din viața de zi cu zi și cu teama care a venit odată cu virusul. Ca de exemplu, exprimarea sentimentelor, împărtășirea sentimentelor cu un prieten de încredere, un membru al familiei sau un terapeut. Exprimarea emoțiilor poate fi o modalitate sănătoasă de a vă elibera de stres și frică.

### Alfabetizare digitală:

Îmbunătățirea competențelor digitale pentru a rămâne în legătură cu cei dragi prin mijloace virtuale a devenit crucială în timpul pandemiei.

## DIFICULTĂȚI ÎNTÂMPINATE

---

### Izolare

Izolarea prelungită poate avea ca rezultat sentimente de singurătate, plictiseală și un sentiment de deconectare de lume. Ființele umane sunt creaturi sociale în mod inerent, iar faptul de a fi izolat de interacțiunile sociale poate avea efecte negative asupra sănătății mintale.

### Respectarea recomandărilor în materie de sănătate

Asigurarea faptului că toți rezidenții respectă recomandările de sănătate publică, cum ar fi purtarea măștii și igiena mâinilor, poate fi o provocare într-un mediu de locuit comun.

### Simptomele din timpul Covid-19 și stresul și teama pentru cei dragi lor.

Teama de COVID-19 poate fi stresantă din punct de vedere emoțional, mai ales atunci când dumneavoastră sau cei dragi sunt expuși riscului de infectare. Îngrijorarea pentru sănătatea și siguranța familiei și a prietenilor poate duce la stres și anxietate semnificative.

## ABILITĂȚI LEGATE DE REZILIENȚĂ

---

Exprimarea prin artă, făcând haz de necaz pe seama dificultăților, să învățăm să trăim cu schimbările.

## OBSERVAȚII ALE FORMATORILOR

---

Deși unii au fost mai ezitanți, iar alții mai relaxați, toți participanții au fost deschiși la procesul atelierului. Toți s-au implicat calitativ și au respectat limitele și ideile celorlalți. Au început atelierul cu întrebări despre ce urma să se întâmple și, în unele momente, au avut nevoie ca coordonatorul să îi asigure că totul va fi bine.

Alex, un rezident al unei unități de reabilitare, făcuse progrese semnificative la sesiunile de fizioterapie înainte ca pandemia să lovească. Cu toate acestea, odată cu suspendarea bruscă a ședințelor de terapie în persoană din cauza problemelor de siguranță, Alex s-a confruntat cu un eșec în procesul de recuperare. Echipa terapeutică a conștientizat provocarea și s-a adaptat rapid pentru a oferi sesiuni de terapie la distanță. Aceștia l-au ghidat pe Alex prin exerciții și i-au oferit resurse video pentru a-și continua la domiciliu progresele. În ciuda distanței, dedicarea și sprijinul continuu al echipei l-au ajutat pe Alex să-și recapete energia și să-și continue procesul de reabilitare.

Foto de Dizzy Roseblade de pe Pixabay



## ABILITĂȚI DE ADAPTARE LA DIFICULTĂȚI

### Reziliența

Reziliența este abilitatea de a se adapta și de a reveni după dificultăți, traume sau schimbări semnificative în viață. Confruntarea cu stresul și teama asociate cu pandemia COVID-19 a necesitat ca indivizii să apeleze la reziliența lor pentru a suporta schimbările din viața de zi cu zi.

Gestionarea stresului și a mecanismelor de adaptare pentru a suporta schimbările din viața de zi cu zi și teama care a apărut odată cu virusul.

Cum ar fi tehnicile de relaxare:

Implicarea în activități care te ajută să te relaxezi, poate servi ca o pauză de la stres și frică.



## DIFICULTĂȚI ÎNTÂMPINATE

---

### Izolare

Izolarea prelungită poate avea ca rezultat sentimente de singurătate, plictiseală și un sentiment de deconectare de lume. Ființele umane sunt creaturi sociale în mod inerent, iar faptul de a fi izolat de interacțiunile sociale poate avea efecte negative asupra sănătății mintale.

### Simptomele din timpul Covid-19 și stresul și teama pentru cei dragi lor.

Teama de COVID-19 poate fi stresantă din punct de vedere emoțional, mai ales atunci când dumneavoastră sau cei dragi sunt expuși riscului de infectare. Îngrijorarea pentru sănătatea și siguranța familiei și a prietenilor poate duce la stres și anxietate semnificative.

## ABILITĂȚI LEGATE DE REZILIENȚĂ

---

Exprimarea prin artă, făcând haz de necaz pe seama dificultăților, învățând să trăim cu schimbările.

Comunitățile și indivizii au găsit modalități inovatoare de a menține legăturile, respectând în același timp îndrumările de distanțare socială. Reuniunile virtuale, serile de jocuri online și utilizarea creativă a tehnologiei au permis oamenilor să rămână în contact cu cei dragi.

## OBSERVAȚII ALE FORMATORILOR

---

Deși unii au fost mai ezitanți, iar alții mai relaxați, toți participanții au fost deschiși la desfășurarea atelierului. Toți s-au implicat calitativ și au respectat limitele și ideile celorlalți. Au început atelierul cu întrebări despre ce urma să se întâmple și, în unele momente, au avut nevoie ca coordonatorul să îi asigure că totul va fi bine.

Daniel, un rezident într-o unitate de reabilitare, făcuse progrese constante în cadrul ședințelor de terapie înainte de pandemie. Cu toate acestea, atunci când au fost puse în aplicare măsurile de izolare, accesul la unitatea de reabilitare a devenit limitat. Daniel s-a confruntat cu provocarea de a-și menține ritmul și progresul în direcția recuperării. Echipa de terapie a recunoscut importanța continuității în reabilitarea sa și a dezvoltat pentru el un program personalizat de exerciții fizice la domiciliu. Aceștia i-au oferit instrucțiuni detaliate, demonstrații video și verificări regulate pentru a se asigura că Daniel rămâne pe drumul cel bun. În ciuda limitărilor fizice impuse de pandemie, Daniel a rămas hotărât și angajat în parcursul său spre recuperare, cu sprijinul și îndrumarea neclintită a echipei terapeutice. Împreună, s-au adaptat la noile circumstanțe și au găsit modalități inovatoare de a depăși provocările prezentate de pandemie..



Photo by Jordan Steranka su Unsplash

## ABILITĂȚI DE ADAPTARE LA DIFICULTĂȚI

Reziliența, confruntarea cu stresul și mecanismele de adaptare pentru a suporta schimbările din viața de zi cu zi și teama care a apărut odată cu virusul.

### DIFICULTĂȚI ÎNTÂMPINATE

#### *Izolare și singurătate*

Izolarea sau carantina într-o instituție de cazare poate fi obositoare din punct de vedere mental. Persoanele se pot simți singure și izolate de rețelele lor de sprijin din cauza măsurilor de distanțare socială.

*Accesul la asistență medicală:* Accesul la serviciile de sănătate și la informații poate fi o provocare din cauza carantinei și a limitărilor COVID-19.

*Simptomele din timpul Covid-19 precum și stresul și teama pentru cei dragi lor.*

Teama de COVID-19 poate fi stresantă din punct de vedere emoțional, mai ales atunci când dumneavoastră sau cei dragi sunt expuși riscului de infectare. Îngrijorarea pentru sănătatea și siguranța familiei și a prietenilor poate duce la un nivel semnificativ de stres și anxietate

## **ABILITĂȚI LEGATE DE REZILIENȚĂ**

---

Exprimarea prin artă, făcând haz de necaz pe seama dificultăților, învățând să trăim cu schimbările.

Adaptarea și reziliența au fost esențiale pentru a învăța să trăiască cu schimbările provocate de pandemie. Aceasta include adaptarea la munca la distanță, la învățarea online și la interacțiunile sociale modificate.

Rezolvarea problemelor: Confruntarea cu provocările vieții în comun în timpul unei pandemii a perfecționat probabil abilitățile rezidenților de a rezolva probleme. Este posibil ca aceștia să fi găsit soluții creative la problemele legate de spațiile și resursele comune.

## **OBSERVAȚII ALE FORMATORILOR**

---

Deși unii au fost mai ezitanți, iar alții mai relaxați, toți participanții au fost deschiși la procesul atelierului. Toți s-au implicat calitativ și au respectat limitele și ideile celorlalți. Au început atelierul cu întrebări despre ce urma să se întâmple și, în unele momente, au avut nevoie ca coordonatorul să îi asigure că totul va fi bine.

Sarah, o rezidentă într-o unitate de reabilitare, a experimentat o anxietate și o tulburare emoțională crescute în timpul pandemiei COVID-19. Incertitudinea și teama din cauza virusului i-au afectat starea de sănătate mintală, adăugând un nivel suplimentar de provocare la procesul de recuperare. Echipa de terapeuți a recunoscut importanța tratării sănătății sale mintale și a inițiat sesiuni de consiliere virtuală. Acestea au oferit un spațiu sigur pentru ca Sarah să își exprime preocupările și temerile, oferindu-i strategii de adaptare și sprijin. Prin intermediul îndrumării echipei, Sarah a găsit reziliență și și-a recăpătat treptat echilibrul emoțional, în paralel cu recuperarea fizică.



Fotografie realizată de Pexel de pe Pixabay

## ABILITĂȚI DE ADAPTARE LA DIFICULTĂȚI

Gestionarea stresului și a mecanismelor de adaptare pentru a face față schimbărilor din viața de zi cu zi și fricii care au apărut odată cu virusul.

Comunicare eficientă

Comunicarea deschisă și sinceră cu colegii de cameră și cu conducerea instituției de rezidențiat este vitală pentru schimbul de informații, preocupări și soluții legate de COVID-19.

## DIFICULTĂȚI ÎNTÂMPINATE

### Izolare

Izolarea prelungită poate avea ca rezultat apariția sentimentelor de singurătate, plictiseală și un anumit sentiment de deconectare de lume. Ființele umane sunt creaturi sociale în mod inerent, iar faptul de a fi izolat de interacțiunile sociale poate avea efecte negative asupra sănătății mintale.

### Simptomele din timpul Covid-19 și stresul și teama pentru cei apropiați.

Teama de COVID-19 poate fi stresantă din punct de vedere emoțional, mai ales atunci când dumneavoastră sau cei dragi sunt expuși riscului de infectare. Îngrijorarea pentru sănătatea și siguranța familiei și a prietenilor poate duce la un nivel semnificativ de stres și anxietate.

## **ABILITĂȚI LEGATE DE REZILIENȚĂ**

---

Exprimarea prin artă, făcând haz de necaz pe seama dificultăților, învățând să trăim cu schimbările.

Umorul poate fi un mecanism de adaptare în perioadele dificile. Oamenii au folosit umorul pentru a găsi o eliberare de stres și anxietate, adesea prin meme-uri, glume și comentarii satirice legate de COVID-19. Aceste forme de umor pot ajuta indivizii să simtă un sentiment de conectare și o experiență comună.

## **OBSERVAȚII ALE FORMATORILOR**

---

Deși unii au fost mai ezitanți, iar alții mai relaxați, toți participanții au fost deschiși la desfășurarea atelierului. Toți s-au implicat calitativ și au respectat limitele și ideile celorlalți. Au început atelierul cu întrebări despre ce urma să se întâmple și, în unele momente, au avut nevoie ca organizatorul să îi asigure că totul va fi bine.





Michael, un rezident într-o clinică de reabilitare, s-a confruntat cu întârzieri în ceea ce privește acordarea de consultații și tratamente medicale specializate din cauza presiunii exercitate asupra resurselor de sănătate în timpul pandemiei. Acest lucru a reprezentat o provocare semnificativă pentru progresul recuperării sale și a adus un plus de incertitudine în procesul său de reabilitare. Echipa de terapeuți și-a asumat un rol activ în sprijinirea nevoilor lui Michael, în asigurarea asistenței medicale externe și în explorarea unor soluții alternative. Dedicarea și perseverența lor au făcut ca Michael să primească atenția medicală necesară, contribuind la bunăstarea și progresul său general.

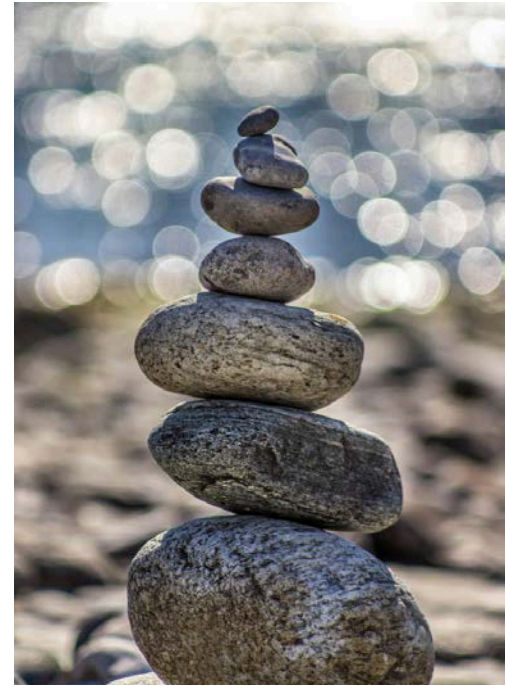


Foto de [Deniz Altindas](#) pe Unsplash

## ABILITĂȚI DE ADAPTARE LA DIFICULTĂȚI

### Reziliența

Reziliența este abilitatea de a se adapta și de a-și reveni după situații adverse, traume sau schimbări semnificative în viață. Confruntarea cu stresul și teama asociate cu pandemia COVID-19 a făcut ca indivizii să apeleze la reziliența lor pentru a suporta schimbările din viața de zi cu zi.

### Adaptabilitate

Flexibilitatea și adaptabilitatea sunt esențiale în timpul unei crize. Rezenții au învățat probabil să se adapteze la circumstanțe și instrucțiuni care se schimbă, cum ar fi noile măsuri de siguranță și restricții.

## DIFICULTĂȚI ÎNTÂMPINATE

---

### Izolare

Izolarea prelungită poate avea ca rezultat sentimente de singurătate, plictiseală și un sentiment de deconectare de restul lumii. Ființele umane sunt creaturi sociale în mod inerent, iar faptul de a fi izolat de orice interacțiune socială poate avea efecte negative asupra sănătății mintale.

### Simptomele din timpul Covid-19 și stresul și teama pentru cei apropiați.

Teama de COVID-19 poate fi stresantă din punct de vedere emoțional, mai ales atunci când dumneavoastră sau cei dragi sunt expuși riscului de infectare. Îngrijorarea pentru sănătatea și siguranța familiei și a prietenilor poate duce la stres și la o anxietate semnificativă.

## ABILITĂȚI LEGATE DE REZILIENȚĂ

---

Exprimarea prin artă, făcând haz de necaz pe seama dificultăților, învățând să trăim cu schimbările.

Adaptarea și reziliența au fost esențiale pentru a învăța să trăiască cu schimbările provocate de pandemie.

## OBSERVAȚII ALE FORMATORILOR

---

Deși unii au fost mai ezitanți, iar alții mai relaxați, toți participanții au fost deschiși la desfășurarea atelierului. Toți s-au implicat calitativ și au respectat limitele și ideile celorlalți. Au început atelierul cu întrebări despre ce urma să se întâmple și, în unele momente, au avut nevoie ca coordonatorul să îi asigure că totul va fi bine.



# FIGRELLA

## AMINTIRI

Februarie 2020

Fiorella trăiește împreună cu tatăl ei afectat de demență în perioada de carantină cauzată de urgența sanitară Covid-19. Timp de două luni, nu a fost posibil ca toți să își părăsească locuințele și pentru toți a fost o situație complexă; pentru cei care se aflau deja într-o situație fragilă și de îngrijire, însă, dificultățile s-au dublat și au fost exacerbate de cele anterioare.

Fiorella povestește dezorientarea din acele momente, în care se simțea închisă și fără posibilitatea de a-și împărtăși suferințele cu lumea exterioară.

Oboseala și frica îi invadează gândurile și zilele și simte responsabilitatea de a-și liniști iubitul și de a-l proteja de o eventuală infectare cu virusul.

Se întreabă ce ar putea ieși bun din ceea ce se întâmplă și povestește un moment de intimitate și afecțiune cu tatăl ei, în care acesta reușește să o recunoască, ceea ce îi conferă multă putere. Povestea se încheie cu un gând frumos la tatăl ei și cu speranța că va putea fi întotdeauna cea mai bună versiune a ei însăși.



Foto de Andre Ouellet pe Unsplash

## ABILITĂȚI DE ADAPTARE LA DIFICULTĂȚI

### Simțul responsabilității

Conștientizarea a ceea ce s-ar întâmpla cu persoana iubită dacă ar lua Covid-19 și ar fi izolată

După ce și-a dat seama că nu are voie să "cedeze", simte că nu-și poate permite acest lucru și că i se cere să "lupte".

Conștientizarea faptului că este fundamentală pentru seninătatea tatălui ei

### Îngrijire

Se comportă ca un susținător și îngrijitor pentru tatăl ei, îl calmează și îl "găsește" pentru scurt timp într-un moment în care îl percepe ascultând-o și fiind capabil să o înțeleagă, un moment de afecțiune și apropiere

## DIFICULTĂȚI ÎNTÂMPINATE

---

### Autoînțelegerea

Dificultăți în a-și înțelege emoțiile

### Schimbarea obiceiurilor

Fiind închisă în propria casă, cu dificultățile ei și fără a avea posibilitatea de a împărtăși aceste dificultăți cu alții.

Rutinele zilnice anulate

### Bariere în comunicare

Greutăți în a comunica cu un membru al familiei ceea ce experimentează

### Îngrijorare

Teama pentru ea și pentru cei apropiați, teama de a nu putea să-i ofere siguranță, greutăți care se adaugă la condiția dificilă deja existentă de a face față bolii tatălui e

## ABILITĂȚI LEGATE DE REZILIENȚĂ

---

### Auto-reflecție

Capacitatea de a reflecta asupra a ceea ce se întâmplă și a ceea ce ar putea obține din aceasta, dorința de a da tot ce are mai bun și de a se implica.

### Un sentiment de speranță

Caută să fie apropiată de tatăl ei în ciuda bolii

### Curaj

A dat dovadă de capacitatea de a fi curajoasă

### Luarea în considerare a limitelor

Înțelegerea limitelor și respectarea lor

### Împărtășirea

Fiorella participă la grupuri de sprijin dintre colegi

## OBSERVAȚIILE FORMATORILOR

---

Fiorella a fost activă, interesată de aceste activități și s-a prezentat interesată și echilibrată, dând dovadă de o capacitate de reziliență ridicată.



# MARGHERITA

## LACRIMI ȘI ZÂMBETE

---

În timpul pandemiei Covid-19, Margherita locuia cu mama ei care suferea de demență. Când își relatează povestea, ea face o incursiune în amintirile care corespund perioadei pandemiei.

Margherita povestește despre relația cu mama sa, alături de care a trecut prin diferite perioade ale vieții și pe care a îngrijit-o când aceasta s-a îmbolnăvit. Ea descrie momentele fericite din tinerețea celor două, în care exista o frumoasă complicitate și susținere reciprocă, începutul bolii și grija pentru mama ei odată cu apariția Covidului.

Margherita ne povestește emoțiile și sentimentele pe care le-a simțit în această ultimă perioadă când mama ei a făcut boala și s-a infectat cu Covid în octombrie 2022 și durerea de a se simți responsabilă pentru sănătatea ei.



Foto de James Chan de pe Pixabay

## ABILITĂȚI DE ADAPTARE LA DIFICULTĂȚI

---

### Grijă

Margherita este foarte importantă pentru mama ei și se ocupă de tot ceea ce ține de bunăstarea și de viața de zi cu zi a acesteia

### Păstrarea viii a amintirilor

Margherita a reușit de mai multe ori să povestească amintirile cu mama ei pentru a o simți aproape



## DIFICULTĂȚI ÎNTÂMPINATE

---

### Oboseala

Dificultăți în îngrijirea mamei sale

Suferința de a-și vedea mama bolnavă și într-un moment de suferință

### Vinovăție

Sentiment de responsabilitate pentru ceea ce i s-a întâmplat mamei

### Lipsa de feedback

Dificultăți legate de faptul că nu a avut ocazia de a primi feedback din partea mamei cu privire la temerile și emoțiile sale

## ABILITĂȚI LEGATE DE REZILIENȚĂ

---

### Autoanaliză

Abilitatea de a raționa în legătură cu stările ei de spirit, își dă seama că a rememora evenimentul nu-i va face bine pe termen lung

### Conștientizare

Conștientizarea faptului că înfruntând momentele dificile cu o persoană, împărtășirea propriei experiențe poate să le atenueze

### Împărtășirea

Margherita participă la grupuri de sprijin reciproc

## OBSERVAȚII ALE FORMATORILOR

---

Margherita a reușit să-și parcurgă și să-și reelaboreze experiența, împărtășind într-un mod foarte concis ceea ce a simțit.



# GINEVRA

## MAI APROAPE, DRAGOSTEA MEA

Februarie 2020

Ginevra situează virusul Covid-19 în centrul poveștii, descrie apariția acestuia în Italia și modul în care acesta a avut un impact major asupra structurilor sociale: neîncredere între cetățeni, incapacitatea de a comunica, ștergerea amintirilor de familie.

În mod deosebit, ea relatează o scenă care a avut loc în primăvara anului 2020 unde, în timp ce urmărea un reportaj de știri, și-a dat seama cum anumite gesturi rituale care sunt caracteristice populației (cum ar fi tratarea unei boli sau întâmpinarea unei persoane decedate) au fost perturbate. Aceste imagini i-au amintit de ultima perioadă de boală a soțului ei și au determinat-o să reflecteze asupra a ceea ce a trăit.

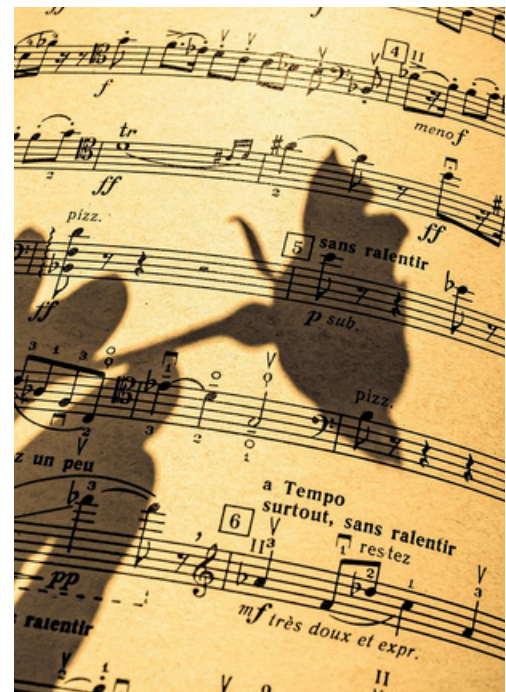


Foto de Ri Butov de pe Pixabay

## ABILITĂȚI DE ADAPTARE LA DIFICULTĂȚI

Empatie

Capacitatea de a empatiza cu ceilalți

Înțelegerea durerii și a dificultăților cu care se confruntau alte persoane

Alinare

Capacitatea de a reflecta și de a găsi putere în memoria soțului ei

## DIFICULTĂȚI ÎNTÂMPINATE

Izolare

Distanțarea de restul comunității

Confuzie

Sentiment de dezolare și de derută în abordarea situației

Îngrijorare

Sentiment de neliniște și tristețe față de ceea ce a simțit

## ABILITĂȚI LEGATE DE REZILIENȚĂ

---

### Reprocesare

Reactualizarea durerilor resimțite cu puțin timp înainte de Covid

### A fi aici și acum

Capacitatea de a sesiza asemănările și diferențele dintre situația dificilă trăită înainte de apariția situației de urgență Covid-19 (îmbolnăvirea soțului ei și doliul ulterior) în comparație cu situațiile prin care treceau alte persoane în momentul apariției stării de urgență de sănătate.

### Observarea aspectelor pozitive

Reluarea poveștii ei dintr-o perspectivă pozitivă.

### Împărtășirea

Ginevra participă la grupuri de sprijin între egali

## OBSERVAȚII ALE FORMATORILOR

---

Ginevra a dat dovadă de abilități excelente de auto-reflecție și empatie față de ceilalți, arătându-se ca o persoană sensibilă, capabilă să creeze legături profunde între ea și ceilalți și să încurajeze conexiunea între oameni.



# SERENA

## NE VEDEM MÂINE

### Primăvara lui 2020

Serena este profesoară și relatează zilele petrecute în perioada de carantină cauzată de urgența sanitară Covid-19, permițând intrarea în viața ei de zi cu zi din acea perioadă. În mod deosebit, ea descrie modul în care această situație a avut un impact puternic asupra activității sale ca profesoară de școală primară, obligând-o să folosească instrumente digitale pentru a comunica cu elevii săi, care, ca și ea, au fost nevoiți să nu-și părăsească locuințele.

Apoi descrie săptămânile care au urmat și schimbările aferente: excursii anulate, vacanța de Paște petrecută acasă, nicio petrecere de sfârșit de an. Dar sunt împărtășite și propunerile creative pe care Serena le formulează pentru a-și implica cât mai mult elevii. Serena subliniază disponibilitatea sa de a se adapta la noi instrumente și metode, deși cu provocările aferente. Povestea se încheie cu o descriere a ultimei lecții ținute la distanță, în care elevii, la sfârșitul celor cinci ani de școală primară, își iau rămas bun unii de la alții prin recitarea unui cântec propus de ea.



Foto de Chris Montgomery pe Unsplash

## ABILITĂȚI DE ADAPTARE LA DIFICULTĂȚI

### Adaptare

Capacitatea de a experimenta noi strategii de adaptare (cum ar fi noi cunoștințe și abilități digitale)

### Autoanaliză

Abilitatea de a-și evalua activitatea dintr-o perspectivă pozitivă

## DIFICULTĂȚI ÎNTÂMPINATE

---

### Îngrijorare

Îngrijorarea pentru membrii familiei

### Bariere digitale

Probleme în utilizarea instrumentelor electronice și a învățământului la distanță

### Schimbări bruște

Perturbarea modelelor de muncă și de viață

### Tristețe

Sentiment de tristețe și de neîmplinire în momentul în care realizează că până și salutul de sfârșit de an se va face la distanță și nu în persoană.

## ABILITĂȚI LEGATE DE REZILIENȚĂ

---

### Dezvoltarea și consolidarea competențelor

Menționează că este conștientă de competențele sale digitale limitate, dar această perioadă i-a permis să le dezvolte, cu sprijinul familiei și al prietenilor, pentru a putea comunica și transmite cunoștințe elevilor săi, chiar dacă de la distanță.

Ea este mulțumită de aceste performanțe "digitale".

Capacitatea de a găsi alternative și modalități creative de a-și saluta elevii, care sunt nevoiți să se felicite între ei la sfârșitul celor cinci ani de școală primară aflați la distanță

### Angajamentul față de relații

Serena arată cum s-a simțit legată de elevii ei, chiar dacă se aflau la distanță, iar această afecțiune față de ei a ajutat-o foarte mult să depășească dificultățile

### Împărtășirea

Serena participă la grupuri de sprijin între colegi

## OBSERVAȚII ALE FORMATORILOR

---

Serena a depus mult efort pentru a identifica un eveniment din viața ei de zi cu zi de la acea vreme și pentru a reface experiența într-un sens pozitiv, în ciuda sentimentelor de regret față de cursul evenimentelor.





# RICCARDO

## COVID ȘI MAI MULT DECÂT ATÂT

Riccardo își împărtășește experiența făcând referire la conținutul câtorva pagini dintr-un jurnal scris în perioada de urgență sanitară de Covid-19, care prezintă un parcurs de la carantină până la momentul în care au revenit la o relativă "normalitate".

Reiese ceea ce simțea Riccardo în acel moment, zilele și noile sale obiceiuri, gândurile și preocupările sale. Preocupările fac referire în special la membrii familiei sale, atât la cei care au nevoie de îngrijire, cât și la cei care nu au nevoie.

Povestește momentele sale de "ruptură" de restul lumii și de contextul familial, revenirea treptată ulterioară la relația de îngrijire a mamei sale, primele întâlniri cu vecinii săi după săptămâni de izolare completă, internarea mamei sale într-un centru de îngrijire și doliul ulterior pe care l-a trăit.

Riccardo încheie cu un salut către părinții săi și un salut către el însuși, ca pentru a le ura numai bine.



Foto de Ahmed Zayan pe Unsplash

## ABILITĂȚI DE ADAPTARE LA DIFICULTĂȚI

### Conștientizare

Conștientizarea faptului că, atunci când se încheie perioada de izolare, vor exista și situații complexe de gestionat

O mai mare înțelegere a mamei, datorită unui moment de împărtășire cu ea

### Procesarea prin scris

Exprimarea sentimentelor și a problemelor sale prin intermediul scrierii unui jurnal

## DIFICULTĂȚI ÎNTÂMPINATE

### Limitări

Imposibilitatea de a ieși și de a efectua activități zilnice de îngrijire și sprijin pentru cei dragi

### Grija

Grija pentru familia și prietenii săi: mama bolnavă, fratele care o îngrijește, nepoata în nevoie, persoanele care îi îngrijesc pe prietenii săi

### Responsabilitate excesivă

Este adesea punctul de refulare pentru diverși membri ai familiei

### Singurătate

Sentimentul de lipsă a întâlnirilor și a activităților de împărtășire cu ceilalți îngrijitori

Nemulțumirea față de distanțarea care rezultă din înstrăinarea de prietenii săi care gândesc altfel decât el însuși

### Comparație

Dificultăți în a-și face înțeles punctul de vedere și în confruntarea cu unii membri ai familiei cu privire la problema de "urgență de sănătate

### Pierderea sensului

Momente de deznădejde și dezolare, totul i se pare lipsit de sens pentru el

## **ABILITĂȚI LEGATE DE REZILIENȚĂ**

### Reprocesare

Gestionarea perioadelor dificile dinaintea stării de urgență Covid-19 (cum ar fi moartea tatălui, boala mamei, situații familiale complicate)

Capacitatea de a-și regândi propria poveste și dintr-o perspectivă pozitivă (în special față de părinții săi)

### Având grijă de propria persoană

Posibilitatea de a-și lua timp pentru sine, chiar și fără a face ceva anume, "punând pe pauză" în mod obligatoriu unele chestiuni în care era foarte implicat și solicitat

### Împărtășirea

Bucuria de a împărtăși durerea cu prietenii

Riccardo participă la grupuri de sprijin între colegi

## **OBSERVAȚII ALE FORMATORILOR**

Riccardo a dat dovadă de o capacitate uimitoare de a analiza și de a fi conștient de el însuși și de ceea ce a trăit. De asemenea, a subliniat puterea deosebită a prieteniei și a relației cu ceilalți ca punct forte pentru depășirea dificultăților.

