

# PSZICHOLÓGIAI VONATKOZÁSÚ KÉRDÉSEK ÉS VÁLASZOK A KORONAVÍRUSSAL KAPCSOLATBAN

## A MAGYAR PSZICHOLÓGIAI TÁRSASÁG KATASZTRÓFAPSZICHOLÓGIAI SZEKCIÓJÁNAK TÁJÉKOZTATÓJA

A jelenlegi járványügyi helyzettel kapcsolatban sok pszichológiai vonatkozású újságíró megkeresés érkezett a Magyar Pszichológiai Társaság Katasztrófapszichológiai Szekciójához. V. Komlósi Annamária, az ELTE PPK címzetes egyetemi tanára, a Magyar Pszichológiai Társaság Katasztrófapszichológiai Szekciójának elnöke ezek alapján állította össze a Társaság sokoldalú, a koronavírus járvány pszichológiai vonatkozásaival foglalkozó tájékoztató anyagát.

A tájékoztató az alábbi témákkal foglalkozik:

- A koronavírus terjedése miatt milyen kihívásokra kell felkészülni?
- Hogyan küzdjünk meg a vírusfertőzés miatti szorongásunkkal, pánik-érzésünkkel?
- Mit tehetünk a túlzott szorongás megelőzése, vagy csökkentése érdekében?
- Hogyan lehet kezelni a karantén miatti (az otthoni bezártsággal járó) feszültséget, frusztrációt?
- Mit tehetünk a depresszió ellen? Dolgozzunk, vagy inkább pihenjünk többet?
- Hogyan terheli meg az ilyen helyzet az emberi kapcsolatokat?
- Mit érdemes elmondani a kisgyerekeknek (mondjuk 5-10 éves korosztálynak) a koronavírussal kapcsolatban, és hogyan lehet oldani az ő félelmeiket?
- Mi javasolható azok számára, akik ténylegesen is elkapják a koronavírust, ők hogyan küzdjenek meg ezzel a helyzettel?
- Mi javasolható azoknak, akik a megbetegedett szeretteikért aggódnak?
- Mi javasolható azoknak, akik a betegség következtében veszítik el egy hozzátartozójukat?
- Miután most nehéz volna személyesen terápiába eljárni, mennyire elterjedt a hazai szakemberek között a Skype-os vagy videóchates terápia?
- Relaxációs gyakorlatok felnőttek és gyermekek számára.

A teljes anyag a [Magyar Pszichológiai Társaság oldalán](#) érhető el.