

Cum ne afectează lipsa călătoriilor?

În noua noastră secțiune, [Călătorie sigură](#), am pregătit un interviu cu **Psiholog Alexandra Petrescu**, legat de întrebările și situațiile firești pe care le simțim și resimțim în perioada această de pandemie.

Cum ne afectează lipsa călătoriilor și ce putem face pentru a ne simți mai bine în noile condiții de viață? Cum să facem față emoțiilor negative din timpul pandemiei sunt câteva subiecte abordate mai jos.

1. Călătoriile ne afectează pozitiv starea de spirit?

Da, călătoriile au un impact pozitiv asupra dispoziției noastre. În primul rând pentru că ideea de călătorie este asociată cu cea de vacanță, pauză de la rutina zilnică. Simpla programare a unei vacanțe aduce un impact pozitiv asupra dispoziției pentru că presupune ancorarea în viitor prin așteptarea unor experiențe plăcute. Ne face nerăbdători, entuziaști, curioși, ne stimulează imaginația pozitivă. Apoi, călătoria în sine ne expune unor experiențe noi, iar experiențele noi ne produc emoții noi, ne înprospătam dispoziția. Este importantă și ideea de libertate care vine odată cu o călătorie. Nevoia de libertate este una dintre principalele nevoi ale ființei umane care, dacă este satisfăcută, ajută la creșterea stării de bine, creșterea creativității. Un alt aspect important este creșterea toleranței prin expunerea la culturi diferite; cei care nu călătoresc au mai mari șanse să fie inflexibili și rigizi cu tendința de a judeca ceea ce e diferit de ei. Cei care călătoresc au un grad mare de flexibilitate, toleranță și acceptare a ceea ce este diferit, în plus, creierul călătorilor dezvoltă mult mai multe circuite cerebrale pentru că o călătorie într-o țară cu o cultură diferită, te expune altor tipare de comportament, diferite de ale tale.

2. Ce ne face să ne simțim fericiți?

Fericirea este o stare subiectivă dar dacă vorbim de fericirea produsă de călătorii, aceasta vine din satisfacerea sentimentului de libertate, satisfacerea nevoii de nou (o alta nevoie importantă pentru starea de bine), frumusețea peisajului, plăcerea de a descoperi și cunoaște lucruri noi, provocarea de a te descurca în situații noi care crește încrederea în sine prin descoperirea unor noi resurse adaptative. Crește astfel și gradul de autocunoaștere care contribuie la sentimentul acceptării și siguranței de sine. Iar atunci când te simți sigur pe tine, te simți bine în pielea ta.

3. Cum a afectat pandemia bunăstarea noastră psihologică?

O atitudine echilibrată în vremuri dezechilibrate

Situația actuală ne provoacă în multe feluri dar provocarea cea mai mare este aceea de a ne păstra echilibrul interior când în exterior lucrurile sunt departe de echilibru.

Mai mult decât prin lipsa echilibrului, situația actuală este provocatoare prin incertitudine - nu știm exact când sau cum se va termina, nu știm ce consecințe va avea. Iar toate acestea ne fac să ne conștientizăm neputința - nu putem face nimic să schimbăm situația.

În plus apar constrângeri iar îngrădirea libertății este alt lucru greu tolerabil. Situația este așa cum este și noi trebuie doar să o acceptăm și să așteptăm. Dar cum este așteptarea atunci când nu știi ce urmează să se întâmple iar veștile care vin spre tine sunt departe de a te liniști? Este anticipativ negativă - anxioasă. Având în vedere toate acestea este absolut justificată întrebarea: cum aș putea să fiu bine???

În primul rând ESTE ÎN REGULĂ SĂ NU FII CHIAR BINE!, este în regulă să simți uneori frica de viitor, frica de boală sau frica de pierdere a celor dragi, este în regulă să nu te simți chiar bine pentru că nu poți să-ți vizitezi părinții sau prietenii, este în regulă să nu te simți chiar bine știind



că nu ai libertatea de a te mișca în voie, este în regulă să nu te simți chiar bine știind că ai putea să rămâi fără loc de muncă. ESTE ÎN REGULĂ SĂ NU FII CHIAR BINE pentru că sunt atâtea lucruri pe care nu poți să le faci și sunt tot atâtea lucruri mai puțin bune care este posibil să se întâmple. ESTE ÎN REGULĂ SĂ NU FII CHIAR BINE! DĂ-ȚI VOIE SĂ SIMȚI ASTA, nu te forța să fii pozitiv! Un pozitivism forțat te poate pune în situația de a fi trântit de realitate. Nu folosi pozitivismul ca pe o mască cu care să acoperi ceea ce simți. CONSTRUIEȘTE-L SĂNĂTOS!

4. Cum să faci față emoțiilor negative în timpul pandemiei? Și cum construim un pozitivism sănătos când situația este cum este?

Să vedem mai întâi cum nu-l putem construi. Nu-l putem construi concentrându-ne pe ceea ce NU putem face. Orientarea spre ceea ce nu putem face produce, în general, dar mai ales în situații ca cea în care ne aflăm, frustrare. Iar frustrarea, la rândul ei, face ca situația să fie și mai greu de tolerat prin creșterea anxietății și depresiei cu toate neplăcerile aferente lor. Se creează un cerc vicios consumator de energie și resurse psihice.

În principal, ar trebui să ne orientăm pe ACCEPTAREA LUCRILOR AȘA CUM SUNT ȘI PE CEEA CE PUTEM FACE în situația dată.

Devine evident că putem construi o atitudine pozitivă sănătoasă orientându-ne atenția spre CEEA CE PUTEM FACE în situația dată. Este important să luăm în calcul realitatea pentru că negarea ei printr-un pozitivism forțat împiedică o adaptare adecvată. Este la fel de important să ne acceptăm neputința, să acceptăm că nu putem schimba lucruri care nu depind de noi și să acceptăm incertitudinea- nu putem prevedea ceea ce s-ar putea întâmpla. Toate acestea sunt piese importante din construcția unui pozitivism sănătos. Dar cel mai important și imperios necesar este să ne orientăm spre CEEA CE PUTEM FACE, pe CEEA CE DEPINDE DE NOI și STĂ ÎN PUTEREA NOASTRĂ. Așa putem să construim o adaptare echilibrată, putem să tolerăm mai ușor frustrarea inerentă situației, să nu o amplificăm cu cea personală, să ne păstrăm resursele pentru a le folosi atunci când va fi nevoie. Deci, CE PUTEM FACE ACUM?

Sigur, se poate spune că nu putem face prea multe, și putem alege ca situația dificilă să ne dărâme (plângându-ne de ceea ce nu putem face) sau putem alege ca situația dificilă să ne provoace să devenim creativi (să descoperim lucruri noi pe care le-am putea face). În plus, toți am spus măcar o dată că atunci când vom avea mai mult timp vom face....(lucruri pe care le-am neglijat din lipsă de timp) prin casă.

5. Ce fel de emoții simțim când ceva ce am planificat nu se întâmplă? (corelație cu zboruri anulate, vacanțe etc.).

Frustrare, neputința care, uneori, declanșează un cerc vicios negativ, mai ales dacă ai o nevoie mare de control și nu te adaptezi ușor la schimbări neprevăzute, dacă nu reușești să accepți lucrurile așa cum sunt și ai ca mod de a te raporta la realitate din poziția de victimă. Acceptarea incertitudinii este o condiție esențială pentru o stare mentală și emoțională sănătoasă.

6. S-a spus despre călătorii că ne ajută să ne odihnim de excesul de stimuli cu care ne confruntăm zilnic. Cum să facem față acestui exces fără să călătorim?

Acorda-ti pauze autentice în care sa te deconectezi de la orice activitate, respiră conștient, fă sport, meditație, ascultă muzică fără sa faci și alte activități între timp.

7. Călătorii versus depresie - este posibil ca oamenii care obișnuiau să călătorească mult, acum să se simtă triști și să cadă în depresie?

Oamenii care călătoresc des, tocmai pentru că se expun prin călătorii, multor situații neprevăzute, au o mai mare flexibilitate mentală care îi ajută să se adapteze mai ușor la schimbări. Din punctul meu de vedere e puțin probabil ca aceștia să devină depresivi pentru că ei au o capacitate mai mare de a se adapta. În plus, ei au multe amintiri frumoase la care pot apela pentru creșterea stării de bine în absența călătoriilor fizice, Sigur dacă interdicția de călătorie se prelungește prea mult, în timp, pot apărea sentimente de frustrare chiar și la aceștia.



Dacă vreți să știți mai multe despre călătoritul în timpul pandemiei, accesați celelalte articole ale noastre din seria „[Călătorii sigure](#)”.

Ați găsit informația pe care o căutați în acest articol? [Da](#) | [Nu](#)

