

CCOC

UNIVERSITATEA SPIRU HARET

CENTRUL DE CONSILIERE ȘI ORIENTARE ÎN CARIERĂ

CONTACT

Adresa:

Str. Fabricii nr 46 G

București, sector 6

Email: ccoc@spiruharet.ro

NEWSLETTER

Nr. 5/2021

CARIERA TA ESTE IMPORTANTĂ!

CUPRINS

Abuzul emoțional

Ai grijă de tine

Adaptarea la schimbare



ccoc@spiruharet.ro

Newsletter CCOC -USH Nr. 4



CCOC asigură sprijinul tuturor studenților, masteranzilor și absolvenților USH
Activitățile extracuriculare îmbogățesc studenții și fac parte integrantă din
experiența lor, indiferent dacă sunt organizate sub forma contactului personal
sau online.

CCOC continuă să funcționeze în conformitate cu îndrumările legale și are acum
o bună experiență în furnizarea de evenimente și resurse online.



Victoria Stan

Dacă ai crescut într-un model relațional cu abuzuri emoționale este posibil să nu realizezi că ai fost abuzat. Sau poate că la un moment dat ai intrat într-o relație cu timpul începi să te îndoiești de tine, de cei din jur și de ceea ce vrei.

Unele persoane folosesc manipularea pentru a simți că dețin puterea și controlul, inducând incertitudinea în celălalt (acest lucru poate fi conștient sau inconștient). Faptul că victima se îndoiește de sine și este sceptică constant o va conduce la o stare și mai gravă de îndoială asupra percepției realității și a judecății proprii.

Abuzatorul poate fi o persoană aflată într-o poziție de control și de autoritate care se impune dominându-l pe celălalt, umilindu-l căutând să îi reducă stima de sine și puterea prin insulte, santaj și amenințări. Va izola victima interzicând întâlnirile cu potențiale persoane de sprijin, recurgând la amenințări pentru a o împiedica să plece, va nega și va transfera vina asupra ei (am avut o zi grea, o copilărie tristă, tu mă provoci să mă comport așa).

Abuzul emoțional poate determina victima să dezvolte o formă a sindromului Stockholm, o afecțiune psihologică care apare ca răspuns la diverse forme de traumă, în raport cu parteneri abuzivi. Victima abuzurilor îndelungate se poate atașa emoțional de abuzator, ajungând să-i justifice atitudinea, înlocuind frica, disprețul sau respingerea cu o reacție paradoxală de simpatie față de agresor.

La baza acestui sindrom stă instinctul de supraviețuire, fondul psihologic al victimei și mediul în care trăiește. Factori favorizanți sunt: sistem de sprijin limitat sau inexistent, abuz verbal, fizic și emoțional, amenințări, credința că acțiunile agresorului sunt justificate, recunoștința față mică atenției ale agresorului, credința că nu există scăpare, frica de pierdere a vieții.



Simptomele sindromului Stockholm sunt: confuzie, amintiri incerte, refuzul acceptării realității evenimentelor, insomnii sau coșmaruri, apatie, frică, neputință, depresie, agresivitate, vinovăție, dependență de agresor, anxietate, iritabilitate, înstrăinare, neîncredere în familie, prieteni, autorități, dezvoltare de afecțiuni.

Abuzul poate fi uneori subtil așa încât victima nici măcar nu realizează ce se întâmplă. Abuzatorul poate minți și poate fi șarmant, te poate face să te simți vinovat/ă că îți pui întrebări legate de el/ea, poate fi foarte convingător și confuzia destabilizează.

Abuzatorul neagă lucrurile pe care le-a făcut sau le-a spus, acest lucru conduce victima la îndoială asupra memoriei și realității sale și în cele din urmă o acceptă pe a lui.

Abuzatorul va folosi ceea ce iubește victima împotriva ei, pentru a o dezechilibra fundamental și încrederea în sine devine doar un deziderat.

Abuzatorul o poate sprijini uneori pe victimă, doar pentru a-i dovedi buna lui credință și a sădi și mai multă îndoială. Victima va căuta poate clarificări, dar le va căuta tot la abuzator și astfel ea va fi acuzată frecvent și va simți nevoia să se dezvinovățească pentru lucruri pe care nu le-a făcut.

Abuzatorul o va discredita pe victimă (e nebun/ă) în fața celorlalți așa încât atunci când va merge să ceară ajutor nu va fi crezută. Pe de altă parte va spune că toți ceilalți mint așa încât simțul realității victimei să fie și mai înțeșat.

Abuzatorul va dori ca victima să apeleze la el în legătură cu orice problemă pentru a putea fi în poziție de putere.

Adolescenții pot deveni victime ale unor indivizi cu profil de agresor dacă contextul familial este nesigur. Ei se pot atașa de un individ autoritar, care creează iluzia unui viitor stabil.

Analizează relațiile tale, păstrează alături persoane care te pot sprijini și nu ezita să vorbești cu un psiholog atunci când consideri că ai nevoie.



CCOC

Ai grijă de tine

Gabriel Stan

Următoarele sfaturi sunt oferite doar în scop informativ. Acestea nu sunt destinate să diagnosticheze sau să trateze nicio afecțiune. Acestea nu pot înlocui o consultație cu un profesionist în sănătate mintală.

Iată câteva modalități pentru a avea o sănătate mai bună:

Respectați o rutină – pregătiți-vă ținuta, mergeți la cursuri și la întâlniri. Păstrarea structurii generale a zilelor poate ajuta ca lucrurile să nu fie resimțite copleșitoare.

Asigurați-vă că mâncați regulat și sănătos. Omiterea meselor sau supraalimentarea vă pot epuiza resursele.

Dormiți cât aveți nevoie dar evitați să dormiți prea mult. Cele mai multe persoane au nevoie de șase până la opt ore de somn. Pentru a avea un somn odihnitor, creați o rutină mergând la culcare și ridicându-vă din pat la aceeași oră zilnic evitând somnul de după-amiaza sau cititul în pat.

Efectuați o activitate fizică care vă place - mersul pe jos, alergatul, înotul, practicarea unui sport. Exercițiile fizice moderate vă pot ajuta să vă simțiți mai bine din punct de vedere emoțional.

Discutați cu prietenii și familia, persoane care să vă influențeze pozitiv și să vă susțină. Izolarea nu aduce nimic bun.

Încercați să faceți cel puțin un lucru distractiv sau plăcut în fiecare zi.

Practicați activități de relaxare, cum ar fi meditația, relaxare musculară progresivă, băile calde, masaj și yoga.

Evitați consumul de alcool, alte droguri și cofeină.

Păstrați un jurnal - notați gândurile și sentimentele intime. Acest lucru este doar pentru Dvs. - deci nu trebuie să fie scris perfect. Este o cale de exprimare și analiză a ceea ce se întâmplă în interiorul Dvs.



CCOC

Ai grijă de tine

Gabriel Stan

Folosiți-vă simțurile, priviți frumusețea naturii, ascultați muzica preferată, purtați parfumul preferat, îmbrățișați-vă cu cineva, mâncați ceva bun.

Vizualizați o amintire plăcută, un loc relaxant, o imagine care să vă facă să vă simțiți mai bine. Acestea pot fi amintiri reale sau evenimente și locuri imaginate. Vizualizați-le cu multe detalii, folosind fiecare dintre simțurile dvs. pentru a crea o imagine cât mai vie.

Folosiți umorul - petreceți timp cu oameni care vă fac să râdeți, urmăriți un film amuzant, citiți o carte amuzantă.

Analizați mesajele negative pe care este posibil să vi le transmiteți singur/ă și contestați validitatea acestora.

Distrageți-vă temporar atenția de la dificultățile Dvs. - vizionați un film, citiți o carte, jucați un joc, participând activ la o activitate în afara grijilor cotidiene.



Gabriel Stan

Adaptarea la schimbare poate fi dificilă. Dacă nu reușești singur și te confrunți cu dificultăți în a face față tranzițiilor vieții, poți găsi util să vorbești cu un terapeut pentru a trece mai ușor peste schimbările pe care nu le poți controla.

Anumite schimbări, cum ar fi intrarea la școală, un nou loc de muncă sau întemeierea unei familii, pot provoca stres chiar dacă sunt schimbări pozitive. Schimbările dificile pot însă influența dezvoltarea personală și dacă reușești să treci de perioada dificilă și ai reușit să gestionezi bine schimbările, acest lucru te poate face să te simți mai puternic/ă.

Efectele extreme de stres provocate de schimbare, ar putea însă, conduce individul la depresie, anxietate sau oboseală; dureri de cap; probleme de somn sau de alimentație; abuz de droguri și alcool. Simptomele persistente ale stresului se pot îmbunătăți odată cu intrarea într-o terapie psihologică dar puteți încerca să preveniți unele simptome prin:

Anticiparea schimbărilor viitoare deoarece stresul poate fi experimentat din teama de necunoscut. Dacă ești informat te poți pregăti mai bine pentru schimbare.

Acordă atenție sănătății fizice și mentale, pentru că poți face față mai ușor schimbărilor din viață atunci când ești sănătos.

Rezervă timp pentru muncă dar și pentru relaxare.

Încearcă să nu faci mai multe schimbări în același timp, dacă poți prioritizează-le.

Discută dificultățile tale cu o persoană care te sprijină.





CCOC

Adaptarea la schimbare

Tulburarea de stres la adaptare poate apărea atunci când sunt depășite capacitățile individului și se perturbă mecanismele de coping. Simptomele pot cuprinde: o dispoziție deprimată sau anxioasă, modificări ale obiceiurilor zilnice, sentimente de stres și panică copleșitoare, dificultăți de a te bucura de activități și schimbări de somn sau de alimentație. De asemenea este posibil să poată determina persoana să se angajeze într-un comportament nesăbuit sau periculos, să evite familia și prietenii sau să aibă gânduri de sinucidere.

Vorbește despre schimbările din viața ta cu un terapeut, orice tip de terapie este bun pentru a face față schimbărilor dramatice din viață. Terapeutul te poate ajuta la gestionarea acestor probleme și la explorarea strategiilor de adaptare.

Grupurile de sprijin și ședințele de terapie de grup ar putea fi benefice pentru unele persoane care au experimentat situații asemănătoare de pierdere sau boală.





Contactează-ne:

ccoc@spiruharet.ro

<https://www.facebook.com/ccoc.spiruharet/>

București, Str. Fabricii nr 46 G, sector 6

Scris, editat și design de:

Victoria Stan

Autori articole:

Victoria Stan

Gabriel Stan



ccoc@spiruharet.ro

Newsletter CCOC -USH Nr. 4