

Как ни влияе липсата на пътуване?

Като част от нашата поредица за “Безопасно пътуване” ние ви предоставяме отговори на най-често задаваните въпроси, свързани с пътуването по време на пандемия. Този път, освен практически знания и факти, искаме да представим темата от психологическа гледна точка и да отговори на въпроса - влияе ли липсата на пътуване върху психиката и благосъстоянието?

За да направим статията възможно най-надеждна, поканихме експерт - Милена Ненкова, магистър по психология, системен фамилен терапевт с повече от 10 години опит в сферата на личностното развитие, както и индивидуалното и фамилно консултиране.

Препоръчваме ви да прочетете това интервю.

Положително ли влияят пътуванията върху нашето настроение?

За хората, които обичат тази дейност, пътуванията влияят изключително положително и плодотворно. Дори и тези, които са много скептични, след кратка смяна на обстановката и стимулите, се чувстват освежени и с повишен тонус и ентузиазъм.

Какво ни кара да се чувстваме щастливи?

Усещането за щастие е много индивидуално за всеки човек и, според моите наблюдения, е често свързано с това да се чувстваме обичани, в близост до важните за нас хора и посветени на нещо, което намираме за смислено.

Как пандемията повлия на нашето психологическо благосъстояние?

Пандемията, с всички съпътстващи ограничения и нови възможности, определено разклати лодката на психичното здраве и благосъстояние за много хора. Усещането за тревога, стрес, неудобство и принуда, за отнета свобода – всички тези състояния влияят негативно, особено ако са по-продължителни.

Как да се справим с негативните емоции по време на пандемията?

Важно е да се научим да споделяме за нещата, които ни тревожат. Важно е и да намерим сили вътре в нас, за да подкрепим най-близките си хора. Негативните емоции са естествен вътрешен отговор на стимули от средата около нас или на наши собствени мисли. Те има нужда да бъдат видени и уважени. И да знаем, че преминават и идват нови моменти, с нови емоции.

Какви емоции изпитваме, когато нещо, което сме планирали, не се случва? (в контекста на отмените пътувания, ваканции и др.).

Когато се нарушат плановете, хората действат и реагират обичайно по два начина – с огромна фрустрация, гняв и негодувание към обстоятелствата или с любопитство как можем спонтанно да откликнем на новите обстоятелства. А вие от кой тип сте?

Казано е, че пътуванията ни помагат да си починем от натрупаната умора и негативни емоции, с които се сблъскваме ежедневно. Как да се справим с това, без да пътуваме?

Има много видове пътувания - може да бъде разходка в природата или с приятел, може да бъде хубава нова книга или филм, ново занимание, което отваря нов свят за нас. Когато пътуванията са ограничени, намираме друг начин да ги осъществим и да се освободим от стреса. Нужна е изобретателност.

Пътуванията срещу депресията - възможно ли е хората, които са пътували много, сега да се чувстват тъжни и да изпаднат в депресия?

За някои хора пътуванията са ежедневие и са свикнали с тях. Възможно е това ограничение да води със себе си тъга за нещо, което ни е отнето, а може да ни окуражи да потърсим откривателството в друга дейност, която временно да ни достави това усещане за промяна и свежест, както всяко ново пътуване.

Милена Ненкова - Магистър по психология със специализация по психология на управлението и социални изследвания на пола. Системен фамилен терапевт, редовен член на Българската асоциация на фамилните терапевти и сертифициран медиатор.

Работи в сферата на личностното развитие, индивидуалното и фамилното консултиране и груповата работа с младежи и възрастни повече от 10 години

Откри ли необходимата информация? [Да](#) | [Не](#)

