

PODCAST WSPÓLNIE W PRZYSZŁOŚĆ:

Radzenie sobie problemami w związkach w czasie epidemii COVID-19



DR DYLAN ROSS



DR JOHN GOTTMAN
I DR JULIE GOTTMAN

W czwartym odcinku podcastu Optum „Wspólnie w przyszłość”, dr Dylan Ross rozmawiał z dr Julie Gottman i dr Johnem Gottmanem, badaczami, psychologami klinicznymi i współzałożycielami Gottman Institute. Rozmawiali o wyzwaniach, przed którymi mogą stanąć relacje w okresie pandemii COVID-19.

Ponieważ spędzamy więcej czasu w domu - często w bliskim sąsiedztwie z innymi członkami rodziny - możemy stać się coraz bardziej przygnębieni i poirytowani. Jednocześnie możemy czuć się osamotnieni, ponieważ tęsknimy za znajomymi, a w przypadku osób, które pracują z domu lub straciły pracę, za współpracownikami.

Opierając się na czterech dekadach pracy z parami i rodzinami, dr Julie i dr John oferują kilka sugestii, jak przetrwać ten wyjątkowy czas bez nadwyrażania więzi.

- **Bądź świadomy i cierpliwy.** Obecnie wielu z nas spędza więcej czasu niż zwykle z innymi - w niektórych przypadkach całą dobę. Brak czasu dla siebie może być stresujący. A małe nieporozumienia mogą szybko eskalować. Postaraj się zrozumieć, jak COVID-19 wpływa na otaczające cię osoby i bądź cierpliwy, gdy stają się rozdrażnione. Pamiętaj o dodatkowych stresorach, takich jak problemy finansowe, które również mogą wpływać na nastrój bliskiej osoby.

- **Doceniaj pozytywy.** Jednym z problemów, które dr Julie i dr John często widzą u par jest zwrot w kierunku krytyki i skupianie się na negatywach. Zamiast tego ważne jest, aby skupić się na tym, co partner robi dobrze. Stwórz kulturę doceniania i szacunku, zwracając uwagę na pozytywne aspekty i mówiąc „dziękuję”. Nie zapominaj też o momentach fizycznej bliskości, takich jak trzymanie się za ręce lub przytulanie. W tym stresującym czasie te rzeczy mogą być ważniejsze niż kiedykolwiek.
- **Zarezerwuj czas na poważne rozmowy.** Wprawdzie prowadzenie ważnych, prywatnych rozmów może być trudne, jeśli w domu stale są dzieci, ale jest to niezbędne. Zarezerwujcie czas na rozmowę o problemach, które zaprzętają ci myśli. Pamiętaj, aby zacząć w sposób, który sprawi, że twój partner poczuje się otwarty na rozmowę, a nie atakowany. Zacznij zdania od „Mam wrażenie, że” to dobry sposób na wprowadzenie trudnego tematu. Poproś partnera o wysłuchanie i przyjęcie do wiadomości tego, co powiedziałaś. Zrób to samo. Kiedy będziecie się naprawdę rozumieć, łatwiej będzie dojść do kompromisu.
- **Szukaj wsparcia.** Wprawdzie wizyty lekarskie i sesje terapeutyczne online są dostępne od lat, COVID-19 szybko zwiększył ich popularność. Jeśli potrzebujesz wsparcia w tym czasie - indywidualnie lub jako para - skorzystaj z jednego z wielu dostępnych zasobów, aby połączyć się z terapeutą.

Z tego programu nie należy korzystać w nagłych przypadkach albo w razie potrzeby pomocy doraźnej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 911 (na terenie Stanów Zjednoczonych), albo pod lokalny numer awaryjny lub udać się na najbliższe pogotowie. Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej albo porad specjalisty. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i wszystkie jego elementy, zwłaszcza usługi skierowane do członków rodziny poniżej 16 r.ż., mogą nie być wszędzie dostępne i podlegają zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i wykształcenie zespołu programu wsparcia dla pracowników może się różnić w zależności od wymagań kontraktowych albo przepisów obowiązujących w danym kraju. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia.

Optum® jest zastrzeżonym znakiem handlowym Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i na innych obszarach prawnych. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.