

Psychiatra: dziś polscy kibice mogą mieć osłabioną sprawność w pracy

Uwaga, kibice mogą mieć osłabioną sprawność w pracy. Szczególnie przy okazji dzisiejszego meczu - ostrzega psychiatra, dr n. med. Agata Wysocka-Studzińska.

Dr Agata Wysocka-Studzińska przyznaje, że dla kibiców nie ma żadnej dobrej rady, która pozwoliłaby im poradzić sobie z emocjami, jakie ich czekają. "Żadna rada nie pomoże, jeżeli, ktoś jest entuzjastą sportu" - mówi psychiatra.

Jedno, co zaleca, to mniej alkoholu przed, w trakcie i po meczu. "Alkohol zmniejsza dystans do rzeczywistości i obniża samokontrolę" - wyjaśnia. Podkreśla, że w dużo lepszej sytuacji znajdują się kibice, dla których piłka nożna nie jest ich całym życiem.

"Oni potrafią sobie zracjonalizować nawet porażkę. Wy tłumaczą sobie, że np. skład drużyny był nieodpowiedni, albo przeciwnik rzeczywiście dysponował dużo większymi umiejętnościami" - wyjaśnia Wysocka-Studzińska.

Nie ukrywa, że dla entuzjastów futbolu, a przede wszystkim ich otoczenia, czas mistrzostw świata może być trudny. W pracy mogą mieć osłabioną sprawność, utrudnioną koncentrację, gdyż ich wszystkie myśli krążą wokół rozgrywek, szczególnie polskiej reprezentacji.

Dziś o godz. 17 biało-czerwoni rozegrają pierwszy mecz na Mundialu w Rosji. Rywalem będzie drużyna Senegalu.

źródło: www.kurier.pap.pl

<http://kurier.pap.pl/depesza/183975/Psychiatra-dzis-polscy-kibice-moga-miec-oslabiona-sprawnosc-w-pracy>

fot.pixabay

