



# PSYCHOLOG RADZI

## EWELINA KOŚCIELNIAK

PSYCHOLOG, PSYCHOTERAPEUTA POZNAWCZO-BEHAWIORALNY

ZAŁOŻYCIELKA INSTYTUTU PROFESJONALNEJ POMOCY W TCZEWIE

KONTAKT TELEFONICZNY: 514498377

E-MAIL: IPP.KOSCIELNIAK@WP.PL

### Jak radzić sobie z obecną sytuacją? Czujesz się zestresowany?

#### Nie wiesz co robić w obecnej sytuacji?

Chcesz dowiedzieć się jak radzić sobie z lękiem w czasie epidemii? Poznaj sposoby, by poczuć się lepiej i przetrwać ten trudny dla wszystkich czas.

Odczuwanie zmartwienia, lęku, przytłoczenia i bezradności jest normalne i uzasadnione w sytuacji, w której się znaleźliśmy. Boimy się o siebie i innych, a nie jesteśmy robotami, mamy więc prawo do odczuwania wszystkich tych uczuć. Pozwólmy sobie na to, jednocześnie pilnując, by negatywne myśli nie przejęły nad nami kontroli. Spróbujmy tym uczuciom zaradzić. Przede wszystkim skoncentrujmy się na tym, co możemy kontrolować. Posiadanie kontroli zmniejsza poziom naszego lęku – nazwijmy uczucia, które czujemy i zaakceptujmy fakt, że się pojawiły. Warto w tym trudnym czasie uzmysłwić sobie na co mamy wpływ, a na co wpływu nie mamy. Dzięki temu możemy obniżyć swój lęk. Warto pamiętać o tym, że nauczenie się akceptacji dla rzeczy, na które nie mamy wpływu jest miarą naszej dojrzałości, a jednocześnie zmniejsza stres.

### Na co możemy mieć wpływ, a na co wpływu nie mamy w obecnej sytuacji?

U każdego z nas może wyglądać to nieco inaczej. Do najczęściej wymienianych rzeczy, na które nie mamy wpływu należy:

- zachowanie innych ludzi,
- to, czy inni stosują się do zaleceń i zostają w domu,
- to, jak długo będzie trwała ta sytuacja,
- to, co stanie się po zakończeniu epidemii.

Ale mamy wpływ na:

- swoje własne zachowanie,
- ilość oglądanych wiadomości,
- czas spędzany z bliskimi,
- na swoje myśli, słowa i decyzje,
- na swoją postawę względem innych ludzi,
- na podtrzymywanie nadziei, że wszystko dobrze się skończy.

### Jak przetrwać kwarantannę?

To, jak będziemy znosić kwarantannę czy inne formy odizolowania czy też ograniczania aktywności, zależy przede wszystkim od tego, jakie znaczenie nadamy temu faktowi. Zatem bardzo dużo zależy od nas samych i naszej zdolności do autorefleksji na temat sytuacji, w której aktualnie się znaleźliśmy.

Można zatem ograniczenia potraktować jak wyzwanie, by zrobić coś dobrego, przekuć ją w coś pozytywnego. Być może od dłuższego czasu brakowało nam okazji na zrobienie porządków w szafie czy poczytanie książki. Kwarantanna to świetna okazja do nadrobienia tego typu zaległości.

By zadbać o swoje zdrowie psychiczne w okresie epidemii, warto stworzyć swój osobisty PLAN DNIA: Niezwykle ważne jest to, aby zadbać w nim o każdą z poszczególnych sfer naszego życia:

## JAKICH SFER POWINIEN DOTYCZYĆ

### PLAN DNIA?

- RELACJE RODZINNE,
- RELACJE ZE ZNAJOMYMI,
- OBOWIĄZKI ZAWODOWE/ DOMOWE,
- ZDROWIE FIZYCZNE,
- ROZRYWKA,
- HOBBY,
- RELAKS,
- WYSIĘK UMYSŁOWY.

Dzięki tak skomponowanemu planowi jesteśmy w stanie zadbać o swoje samopoczucie zarówno w strefie psyche jak i fizycznej, a to pozwoli na łatwiejsze przetrwanie obecnej sytuacji w jakiej się znaleźliśmy.

Strach przed koronawirusem może przytłaczać zarówno dorosłych, jak i dzieci. Dlatego tak ważna jest znajomość sposobów radzenia sobie z tym obciążeniem. Podejmowanie przyjemnych aktywności, próby zachowania codziennej rutyny - to część sposobów radzenia sobie ze stresem związanym z SARS-CoV-2 i COVID-19.

### Czy wiesz, że to Ty decydujesz o tym co dzieje się z Twoim lękiem związanym z koronawirusem?

Jeżeli chcesz, by Twój lęk podniósł się to:

- zrób z niego główny temat rozmów,
- słuchaj plotek,
- cały dzień przeglądaj strony internetowe na temat wirusa,
- co 5 minut sprawdzaj statystyki zachorowań i zgonów na świecie spowodowanych COVID-19,
- wierz we wszystkie informacje znalezione w sieci,
- miej ciągle włączony program informacyjny.

### Jeżeli chcesz, by Twój lęk obniżył się:

- znajdź przyjemne tematy do rozmów,
- unikaj oglądania serwisów informacyjnych częściej niż dwa razy dziennie,
- myśl tylko o tym, na co masz wpływ,
- zwracaj uwagę, w którą stronę płyną Twoje myśli, bo to one wpływają na to jak się czujesz,
- zrezygnuj z obserwowania wiadomości na tablicy social mediów,
- łącz się z bliskimi na komunikatorach z możliwością video-rozmowy,
- realizuj wcześniej zaplanowany plan dnia,
- wykorzystaj czas spędzany w domu (naucz się czegoś nowego, czytaj książki, oglądaj komedie).

### Chyba najbardziej stresująca jest właśnie ta wielka niewiadoma. Nie jesteśmy w stanie przewidzieć, co wydarzy się jutro.

Nasza kontrola w życiu, nawet tym codziennym, jest bardzo pozorna. Dlatego warto spojrzeć teraz na sytuację z dystansu. Czy wiemy, jak rozwinie się epidemia? Nie. Czy możemy jakoś na nią wpłynąć? Tak, stosując się do zaleceń. To jest minimalizowanie ryzyka i przejęcie inicjatywy. Odbyskujemy



dzięki temu jakąś małą sprawczość. Mamy realny wpływ na siebie i najbliższe otoczenie. Działamy. Jak dowodzą badania: pomaganie innym redukuje znacząco lęk u nas samych. Być może mamy maszynę do szycia i możemy uszyć maseczki dla siebie i sąsiadów, przy okazji robienia zakupów- możemy kupić coś dla starszej sąsiadki? Takie zachowania to ważna inicjatywa mająca pozytywny wpływ dla nas samych i innych.

### Jak rozmawiać z dziećmi, które tak doskonale wyczuwają atmosferę, ale są za małe na racjonalną rozmowę?

Powinniśmy powiedzieć dzieciom prawdę, ale w sposób, który możliwy jest do przyswojenia dla ich wieku – że teraz jest szczególna sytuacja, rozprzestrzenia się pewna choroba, dlatego trzeba myć ręce i bawić się w domu. To powinien być spokojny komunikat wypowiedziany przyjaznym, prostym językiem, ale rzeczowy. W sieci z łatwością znajdziemy materiały dostosowane do rozmowy na temat koronawirusa. Rysunki, komiksy - to doskonały sposób na omówienie tak ważnego tematu z dziećmi, a co najważniejsze na porozmawianie o emocjach, jakie odczuwają nasze pociechy w okresie epidemii. Niezwykle ważne jest to, abyśmy ograniczyli oglądanie programów informacyjnych w obecności dzieci, niektóre informacje mogą okazać się dla nich zbyt trudne do zrozumienia, a tym samym budzące niepotrzebny lęk.

Należy pamiętać, że choć nikt nie jest w stanie przewidzieć, jak potoczy się sytuacja, to na szczeblu zarówno krajowym, jak i ogólnosiwiatowym podejmowane są olbrzymie wysiłki mające na celu ograniczenie rozprzestrzeniania się wirusa oraz zmniejszenie jego skutków. Tymczasem, pamiętajmy, że jesteśmy częścią ogółu i wszystkich nas dotyka to samo zagrożenie. W tej wyjątkowej sytuacji, jeżeli tylko mamy taką możliwość ograniczmy nasze bezpośrednie kontakty z innymi tym samym chroniąc siebie jak i innych.

## JAK RADZIĆ SOBIE W OBECNEJ SYTUACJI?

- - POSTĘPUJ ZGODNIE Z PROCEDURAMI,
- - ROZMAWIJ Z INNYMI O TYM CO CZUJESZ,
- - PLANUJ DZIEŃ,
- - MOŻESZ SKORZYSTAĆ ZE WSPARCIA PSYCHOLOGA,
- - OGRANICZ ZAMARTWIANIE MAX. 30MIN. /DZIENNIE,
- - PRZENIEŚ UWAGĘ NA COŚ INNEGO NIŻ EPIDEMIA,
- - PRAKTYKUJ WYBRANĄ METODĘ RELAKSACJI,
- - POMAGAJ INNYM -GDY POMAGAMY, BOIMY SIĘ MNIEJ,