



RADZENIE SOBIE Z PSYCHOLOGICZNYMI SKUTKAMI PANDEMII KORONAWIRUSA



*„- Żałuję, że Pierścień do mnie trafił. Żałuję,
że to wszystko się zdarzyło.*

*Jak każdy, kto dożył takich czasów. Ale to
nie jego wybór. My decydujemy tylko
o tym, jak wykorzystać czas, który nam
dano. Na tym świecie działają nie tylko siły
zła (...) To pocieszająca myśl.”*

*Władca Pierścieni. Drużyna Pierścienia.
J.R.R.Tolkien*

Nikt z nas nie spodziewał się rzeczywistości, która stała się naszym udziałem w związku z panującą pandemią. Zamknięte placówki edukacyjne, restauracje, centra handlowe. Konieczność przejścia na pracę zdalną lub zawieszenia działalności. Koncentracja na zapobieganiu zakażeniu. Izolujemy się w domach, pomagając lekarzom w walce z wirusem, nie zawsze mając jednak świadomość, że toczymy bitwę z większą liczbą przeciwników – osamotnieniem, destabilizacją, lękiem o przyszłość.

Jak nie dać im wygrać i przetrwać ten trudny czas na często niewielkim metrażu wypełnionym domownikami?

1. Szklanka do połowy pełna

Zwykle trawa jest zieleńsza w ogródku sąsiada. Stąd mogą nam się pojawiać w głowie myśli typu „Inni mają lepiej, bo...”. Bo nie mają dzieci, więc w trakcie narodowej kwarantanny mogą poświęcić czas tylko na pracę, czytanie książek etc. Bo mają dom z ogródkiem, więc nie muszą wychodzić z psem. Bo mają samochód, więc są bezpieczniejsi w drodze do pracy. W naszym otoczeniu są jednak i tacy, którzy mają gorzej – znajomi z ciężko chorymi rodzicami, którym przesunięto planowane zabiegi; kobiety w końcówce ciąży, które nie wiedzą jakie będą realia ich porodu; narzeczeni, którzy zostali zmuszeni odwołać swój ślub. **Postarajmy się docenić to, co mamy, nawet jeżeli byliśmy przyzwyczajeni do większych swobód. Możliwość wyjścia na zewnątrz czy kontakt z życzliwymi osobami to zasoby nie do przecenienia, a koncentracja na nich pozytywnie wpływa na samopoczucie.**

2. Drobne przyjemności

Budząc się kolejnego dnia, mamy przed sobą czystą kartę do zapisania. Spróbujmy umieścić na niej takie **elementy, które pozytywnie nam się kojarzą**. To naprawdę mogą być drobiazgi. Chodzenie w bluzie, w której dobrze się czujemy, wypicie ulubionej herbaty, zaplanowanie czegoś smacznego na obiad. Powodzenie tej misji zależy od naszego nastawienia - nawet jeżeli w domu panuje rozgardiasz i piętrzą się obowiązki, poprawienie naszego nastroju jest jak najbardziej realne.

3. Skupianie się na tym, co tu i teraz

To, co pomaga zredukować nasz lęk, to poczucie kontroli, a o nie jest raczej trudno w takim wymiarze jak dotychczas. Dlatego **planowanie jednego dnia do przodu** jest dużo mniej zagrażające niż wyobrażanie sobie 3 kolejnych tygodni w zamknięciu. Zastanówmy się, co chcemy zrobić kolejnego dnia i zadbajmy o różnorodność naszych aktywności. Niech każdy członek rodziny powie o swoich planach – to pozwoli znaleźć czas i miejsce na realizację potrzeb wszystkich domowników.

4. Lista spraw do zrobienia

Konieczność pozostania w domu może być postrzegana jako ograniczenie lub jako okazja. Jeżeli popatrzymy na nią w ten drugi sposób, możemy uruchomić swoją kreatywność. Mamy teraz możliwość, żeby wykonać z dziećmi różne prace plastyczne, na które w codziennym pędzie nie mieliśmy czasu, ugotować posiłek razem ze współmałżonkiem czy przejrzeć papiery piętrzące się w szufladzie. **Zróbmy listę spraw, które wymagają naszej uwagi. Wykreślanie zrealizowanych podpunktów wzmocni nasze poczucie sprawczości.**

5. Praca nad ciałem

Napięcie związane z niecodzienną sytuacją może kumulować się w naszym ciele, dlatego ważne jest, żebyśmy spróbowali zadbać o siebie od strony fizycznej. **Zwróćmy uwagę na zbilansowaną dietę (dostosujmy dotychczasową liczbę przyjmowanych kalorii do zmian naszej aktywności), pijmy dużo wody, poszukajmy skutecznych w naszym przypadku metod relaksacyjnych (np. ćwiczenia oddechowe, wizualizacje), zadbajmy o aktywność fizyczną.** W powiedzeniu „W zdrowym ciele, zdrowy duch.” jest więcej niż ziarno prawdy.

6. Ograniczanie informacji z internetu

Dynamicznie zmieniająca się rzeczywistość powoduje, że chcemy cały czas trzymać rękę na pulsie. Bycie online wystawia nas jednak dużą ilość fałszywych informacji, negatywnych komentarzy oraz może potęgować w nas poczucie zagrożenia. Tyczy się to również mediów społecznościowych, które są w sporym stopniu zdominowane przez tematykę okołowirusową. Dlatego **poszukujmy informacji jedynie ze sprawdzonych źródeł i nie więcej niż 2 razy dziennie.**

7. Podtrzymywanie kontaktów towarzyskich

Ludzie są istotami stadnymi – jedni mniej, inni bardziej. Dla towarzyskiego ekstrawertyka ograniczenie kontaktu z innymi może być prawdziwym przekleństwem, z kolei introwertyk może się męczyć na małej przestrzeni z innymi członkami rodziny. Zadbajmy więc o to, żeby

dostarczyć sobie tego, czego akurat potrzebujemy. **Podtrzymujmy relacje korzystając ze zdobyczy nowych technologii.** Dzięki temu możemy poczuć się lepiej, a nasi bliscy dostaną znak, że nie są sami. **Jeżeli potrzebujemy przestrzeni dla siebie, mówmy o tym otwarcie.** Współpraca w jakiejś sprawie zazwyczaj przyczynia się do powstania nowych rozwiązań.

8. Szukanie wsparcia w sytuacjach kryzysowych

Może się tak zdarzyć, że z tym co się dzieje w naszych myślach i emocjach trudno będzie sobie samemu poradzić. W takich sytuacjach **postarajmy się porozmawiać o naszych przeżyciach z kimś bliskim** – przyjacielem, współmałżonkiem, rodzeństwem. Samo nazywanie naszych obaw przyczynia się już do ich redukcji. **Jeśli takie działania nie wystarczą, nie mamy w swoim otoczeniu zaufanych osób lub doświadczamy napięcia właśnie w relacjach z najbliższymi, zwróćmy się po profesjonalną pomoc.** Ze względu na szczególne okoliczności wielu psychoterapeutów świadczy obecnie usługi online lub telefonicznie. **W Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer również uruchomiliśmy zdalne wsparcie psychologiczne dla mieszkańców Warszawy.** Szczegóły dotyczące tej formy pomocy można znaleźć na stronie www.sprwawer.pl w zakładce Aktualności.

(-) Lidia Flis

Lidia Flis – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy, trenerka umiejętności miękkich. Od trzynastu lat zajmuje się psychoterapią par, rodzin i klientów indywidualnych oraz prowadzi warsztaty rozwoju osobistego.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy
jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 612 77 94



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWawer