

Jak przetrwać narodową kwarantannę w dobrej kondycji psychicznej?

Z powodu pandemii koronawirusa SARS-CoV-2 przechodzimy narodową kwarantannę – przebywamy w domach, ulice opustoszały, nasze dzieci nie chodzą do szkoły a wielu z nas pracuje zdalnie. Ta sytuacja jest niecodzienna i nowa dla nas – to może budzić lęk ale i całą gamę innych emocji.

Oto krótki poradnik, jak sobie radzić, aby ten czas przejść spokojnie i w jak najlepszej kondycji psychicznej.

- Dobra organizacja czasu i przestrzeni w domu to duże ułatwienie. **Zapewnij domownikom codzienną rutynę** – posiłki o stałych porach, cichy czas na odrabianie lekcji i pracę. Nie zapominaj o czasie na odpoczynek i relaks. Daj sobie przestrzeń na wytchnienie i bliskość z rodziną, wspólne przyjemne aktywności, na przykład gry planszowe albo oglądanie dobrego filmu. Jeśli pracujesz zdalnie, **zadbaj o higienę pracy i przerwy** na „rozprostowanie kości”. Planujcie razem z rodziną wasze dni – to ograniczy chaos i niepokój.
- **Dbaj o dostęp do rzetelnej i sprawdzonej informacji.** Bądź na bieżąco z obecną sytuacją, ale uważaj na tzw. „fake newsy”, czyli nieprawdziwe informacje, które mogą wprowadzić w błąd. Internetowy portal rządowy (www.gov.pl) i strony Stacji Sanitarno Epidemiologicznych są źródłem sprawdzonych informacji, ponadto **znajdziesz tam komunikaty o nowych zarządzeniach i obowiązujących przepisach, do których należy się stosować.** Pamiętaj, aby zachować równowagę pomiędzy poszukiwaniem informacji a innymi zajęciami w ciągu dnia. Zbyt dużo złych wiadomości może powodować nakręcanie spirali niepokoju i lęku.
- Bądź z bliskimi – po prostu bądź! **Postaraj się być empatyczny i delikatny wobec swoich bliskich – oni również tak jak ty mogą doświadczać trudności.** Wszyscy czują stres związany z nagłą zmianą sytuacji i niepewnością – dlatego mogą w rodzinach pojawiać się konflikty. Skupmy się na tym, by je spokojnie rozwiązywać. Szczere i

pełne empatii rozmowy z bliskimi poprawią atmosferę w domu i nasze samopoczucie emocjonalne. Zadbaj o dzieci i o ich emocje, więcej na ten temat we wpisie na stronie internetowej naszej szkoły: „Strach przed koronawirusem – jak pomóc dzieciom?”.

- **Pamiętaj o ruchu i aktywności fizycznej** – mają zbawienny wpływ nie tylko na ciało, ale i psychikę. Codzienna porcja ruchu i ćwiczeń aktywizuje także układ odpornościowy. Jeśli masz swój ogród lub podwórko – skorzystaj z tej przestrzeni.
- **Pomyśl o obecnej sytuacji, jak o szansie na zrobienie tego, czego nie mogłeś zrobić wcześniej z braku czasu.** Wykonaj te prace, które wcześniej odkładałeś na później, zajmij się swoim hobby, przeczytaj książki, których nie skończyłeś, spędź czas z dziećmi i najbliższymi. Człowiek zajęty ma mniej czarnych myśli.
- **Unikaj używek** – picie alkoholu i palenie papierosów nie są właściwymi metodami radzenia sobie ze stresem i prowadzą do uzależnienia! Są inne sposoby na rozładowanie napięcia, o których możesz tu przeczytać.
- Jeśli ogarnia cię niepokój a lęk działa paraliżująco, możesz:
 - **Oddychać przeponowo**, zwolnić tempo oddechu i skupić się na nim. Nasz oddech ma wpływ na reakcje układu nerwowego, umiejętnie używany działa uspokajająco.
 - **Skupiać uwagę na rzeczywistości tu i teraz**, np. jeśli jemy śniadanie, skupiamy się na zmysłowych aspektach tego co robimy, tzn. na tym jaką temperaturę i smak ma jedzenie, czy ma przyjemny zapach, jaki ma kolor i wygląd itd. (techniki uważności).
 - Stosować techniki odwracania uwagi, czyli skupiać uwagę na czymś innym, niż niepokojące myśli, na przykład liczyć wszystkie zielone książki na półce.
 - Jeśli masz tendencje do zamartwiania się, **spróbuj wyznaczyć sobie konkretny czas**, w którym będziesz to robić w ciągu dnia, a w pozostałym czasie zajmij się czymś innym – to rozwiązanie wymaga psychicznej dyscypliny ale jest skuteczne i można się go nauczyć.

- Patrz realistycznie na rzeczywistość – planuj i generuj różne rozwiązania, ale równocześnie **miej nadzieję!** Pamiętaj, że my jako ludzie, mamy świetną umiejętność przystosowywania się do nowych i trudnych sytuacji. Już nie raz radziliśmy sobie mimo wielu ciężkich doświadczeń. Wyszliśmy z nich, nauczyliśmy się nowych rzeczy i staliśmy się przez to silniejsi. Teraz też tak będzie.
- **Naucz się odpuszczać i odpoczywać.** Obecna sytuacja jest nowa i wszyscy uczymy się w niej funkcjonować – to generuje stres. Popełniamy też błędy, mamy prawo nie być efektywni i skuteczni w stu procentach. Dbaj o emocje, dzieląc je z innymi. Rozmowa działa oczyszczająco. **Nie bój się prosić o pomoc, jeśli takiej potrzebujesz.** Specjaliści pracujący w Punkcie Informacyjno-Konsultacyjnym w Gminie Mielnik pełnią dyżury telefoniczne, podczas których możesz uzyskać wsparcie i poradę.

Przygotowała psycholog

Dominika Zalewska

Dyżury w Punkcie Informacyjno-Konsultacyjnym w Mielniku odbywają się obecnie tylko telefonicznie:

- w godzinach od 12:00 do 16:00 w każdy pierwszy i ostatni piątek miesiąca - psycholog Dominika Zalewska, telefon 790 229 334,
- w godzinach od 9:15 do 15:15 w każdą ostatnią środę miesiąca – terapeuta uzależnień Elżbieta Roszczak, telefon 693 570 205.