

Jak sobie radzić z negatywnymi uczuciami w czasie pandemii?

Masz prawo czuć się źle. To, co dziś przeżywamy, to jest trauma. *Normalne wtedy jest, że odczuwasz lęk, strach, bezradność.* Co możesz zrobić, aby czuć się lepiej? Poniżej znajdziesz kilka propozycji.

Zaplanuj swoje codzienne aktywności To, że jesteś w domu, nie oznacza, że nie masz nic do zrobienia.

Ucz się śledzić wszystko, co robisz i planować.

Wieczorem zrób sobie listę rzeczy do zrobienia, bądź pomyśl co chcesz robić na następny dzień. Pod koniec dnia spójrz na tę listę sprawdź, co zrobiłeś- jakie to uczucie „zrobić to”?

Jeśli są rzeczy, które przegapiłeś, przenieś je na jutro.

Im więcej będziesz robić, tym bardziej będziesz zajęty i tym lepiej się poczujesz.

Zrób to, co długo odkładałeś Mogą to być prace domowe, porządek w szafie, sprzątanie pokoju, układanie zdjęć, kontaktowanie się z ludźmi.

Poćwicz trochę. Przypomnij sobie jakie ćwiczenia robiłeś w szkole. Ćwicz razem z yotuberami.

Każda aktywność fizyczna to przyspieszenie pracy serca, dotlenienie i zwiększone wytwarzanie endorfin - hormonów szczęścia. Kiedy ich jest więcej w organizmie lepiej się czujemy!

Możesz też ćwiczyć umiejętność relaksowania się np. spróbować wyszukać poprzez google i zrobić trening Jacobsona. W ten sposób nauczysz się relaksować przez napinanie i rozluźnianie określonej grupy mięśni.

Młodsze dzieci za pomocą mogą wykonać np. Program Aktywności Knillów, ćwiczenia „Uważność zębki” (niektóre dostępne na you tube).

Odżywiaj się mądrze Kiedy jesteśmy zestresowani, często cierpi na tym nasza dieta - przejadamy się albo głodzimy. **Obserwuj** czy ten problem dotyczy też Ciebie. Czy jesz za dużo słodczy?

Zrób listę lektur i filmów. Możesz uzyskać dostęp do wielu bezpłatnych książek, audiobooków za pośrednictwem portali i stron internetowych. Najłatwiej wysłuchać określony audiobook na you tube. Empik w ramach usługi empik premium daje darmowy dostęp do kilku tysięcy audiobooków.

Może chcesz poznać dalsze losy Ani i wysłuchać audiobook „Ania z Avonlea”? Być może będziesz chciał się pośmiać słuchając przygody Mikołajka z książki „Mikołajek i inne chłopaki? Albo poznać losy bohaterów książek Astrid Lindgren np. „Dzieci z Bullerbyn”, „Emil ze Smalandi”, „Przygody Pippi”?

Wspieraj kogoś, kto ma trudniejszy czas Jednym ze sposobów znalezienia sensu w tym czasie, jest pomoc komuś, kto może przeżywać to szczególnie trudno - być może to ktoś, kto mieszka obok?. Rozmowa, wysłanie SMS-a z pytaniem, jak sobie radzi, może sprawić, że on poczuje lepiej. Ty również poczujesz się lepiej, robiąc coś dobrego. **Czasami, gdy pomagamy komuś innemu, najbardziej pomagamy sobie.**

Rzuć wyzwanie poczuciu beznadziejności. Nie wiemy, jaka może być przyszłość. Możliwe, że sytuacja się poprawi, że wirus nie będzie aż tak zjadliwy. Nie wiemy tego. Mądrzejsi od nas cały czas pracują, monitorują i badają to, co się dzieje. Zamiast próbować przewidzieć przyszłość, spróbuj skupić się na dzisiejszym dniu, tygodniu. **Nie używaj swoich emocji do przewidywania, jak będzie wyglądać życie w przyszłym miesiącu.**

Dla osób wierzących, chrześcijan:

Módl się

Wiemy, że w ostatnich tygodniach sytuacja w Chinach znacznie się poprawiła. Może to zdarzyć się również u nas- prosz o to codziennie Pana Boga.

Zastanów się za co dziś możesz Mu podziękować- ucz się dostrzegać małe radości.

Jeśli jesteś niezadowolony z siebie, przepros Pana Boga, popros Go o to, żeby pomógł Ci być lepszym.

Jeśli się boisz, mów: „Jezu Ty się tym zajmij”.

Tekst pisałam korzystając w pewnej mierze z artykuł Roberta L. Leahy, opublikowanego 18.03.2020 w Psychology Today

Anna Lesiak, psycholog, psychoterapeuta.