

Jak dbać o emocjonalną równowagę w sytuacji epidemii?

W obecnej sytuacji, spowodowanej epidemią koronawirusa, wiele osób odczuwa skutki **nadmiernego stresu**. To naturalne, że potrzebujemy czasu, żeby zaadaptować się do nowych warunków codziennego funkcjonowania - często odmiennych od tego, co znaleźliśmy do tej pory. Chociaż nie wiemy, jak długo potrwać stresujące okoliczności, już teraz możemy zadbać o siebie, korzystając z dostępnych zasobów.



Poniżej znajdziesz kilka propozycji radzenia sobie w domowym zaciszu z psychologicznymi skutkami epidemii. Są to wskazówki, z których możesz skorzystać, ale pamiętaj, że repertuar działań, jakie możesz podjąć, nie ogranicza się tylko do nich.

1. Sprawdzając informacje na temat aktualnej sytuacji związanej z epidemią, sięgaj do **wiarygodnych, rzetelnych** źródeł (np. strony rządowe, WHO, Główny Inspektorat Sanitarny). Staraj się nie rozprzestrzeniać tzw. fakenews-ów (fałszywych wiadomości). Prowadzi to tylko do dezinformacji i narastania niepokoju.
- Mądrze korzystaj z mediów. **Jeśli zauważasz, że ciągle śledzenie najnowszych doniesień zwiększa Twój niepokój lub negatywnie wpływa na Twoje samopoczucie, ogranicz sobie dostęp do informacji.** Możesz na przykład wyznaczyć sobie codziennie określony czas na słuchanie i czytanie wiadomości, czy też sprawdzać jedynie najnowsze zalecenia profilaktyczne. Wyszukiwanie informacji zwiększa prawdopodobieństwo natknięcia się na te nieprawdziwe, często niepotrzebnie nasilające lęk.
 - Postaraj się spojrzeć na sytuację z szerszej perspektywy, nie tylko indywidualnej. Pomaga to uzmysłwić sobie **miejsce każdego z nas w społeczeństwie**, a lęk zamienić na empatię. Pozostanie w domu lub ograniczenie różnych aktywności do minimum nie jest w takim podejściu nakazem i przykrym obowiązkiem, ale formą **dbania** o siebie i innych, realizacją obywatelskiej powinności oraz działaniem na

rzecz większego dobra. Warto dostrzec inne osoby w naszym otoczeniu, które również przeżywają tę sytuację - przy okazji zakupów zrobić je także dla sąsiada, czy wesprzeć rozmową telefoniczną bliskich.

- Konieczność izolacji od innych i pozostania w domu potraktuj jako **czas dla siebie** i możliwość zrobienia rzeczy, na które zawsze brakowało czasu: czytanie książek i oglądanie filmów, porządki w szafie, wypróbowanie nowego przepisu lub nauczenie się zupełnie nowych rzeczy. Możliwości jest wiele, postaraj się być kreatywnym.
- Bycie odseparowanym fizycznie od innych nie musi oznaczać samotności! Skorzystaj z różnych możliwości technicznych, by utrzymywać **relacje rodzinne i towarzyskie**: zadzwoń, napisz, skorzystaj z innych komunikatorów, dołącz do grup zainteresowań na portalach społecznościowych.
- Sytuacja zagrożenia epidemicznego wpłynęła na wiele aspektów codziennego funkcjonowania, ale nasze życie nie ogranicza się tylko do niego. W rozmowach i swoich działaniach postaraj się znaleźć miejsce na inne, w tym przyjemne tematy. **Nie zapominaj o sprawach, które zajmowały Cię przed epidemią.**
- W zaistniałych okolicznościach wprowadzenie pewnego rytmu wspomaga naturalny proces przystosowywania się do nowych warunków. W czasie pozostawania w domu zadbaj o zagospodarowanie swojego czasu w oparciu o pewne stałe, powtarzalne punkty, np. posiłki, pory wstawania i snu. Rutyna wyznacza ramy, w których może być Ci łatwiej się poruszać.
- Zadbaj o swoją **aktywność fizyczną** - w domu też można ćwiczyć. Jeśli nie jesteś objęty kwarantanną lub nadzorem sanitarnym, wybierając się na spacer wybierz mało uczęszczany park lub las. Staraj się unikać skupisk ludzi i zachowaj zalecane środki ostrożności.
- Zadbaj o swój **sen**. Odpoczynek w naturalny sposób pomaga organizmowi się zregenerować i nabrać nowych sił, dotyczy to także naszych zasobów radzenia sobie ze stresem. Zmęczenie znacznie ogranicza nasze zasoby i łatwiej wtedy o przeciążenie emocjonalne. Ponadto odpowiednia ilość snu korzystnie wpływa na naszą odporność.
- Dostrzeż pojawiające się **emocje**, także te trudne w przeżywaniu. Są one częścią Ciebie i niosą ze sobą ważne informacje. Zastanów się, skąd się biorą i co możesz w tej sytuacji zrobić, by zaopiekować się sobą. Czego potrzebujesz w danej chwili, co lub kto pomoże Ci poczuć się lepiej?
- W momencie nasilenia się lęku, gdy odczuwasz na przykład przyspieszone bicie serca, przyspieszony oddech, mrowienie w ciele, nieokreślony niepokój, poczucie odrealnienia lub masz problemy z koncentracją, możesz zastosować różne techniki **oddechowe** lub **relaksacyjne**. Możesz znaleźć wiele różnych ćwiczeń i wybrać te, które najbardziej Ci odpowiadają.

Poniżej przedstawiamy przykładowe **techniki**:

1. Technika oddechowa:

Skup się na powolnym i głębokim oddychaniu. Każdy wdech i wydech wykonuj świadomie, zwracając uwagę na ruch przepony i poszczególnych mięśni w swoim ciele.

- ### 2. Techniki relaksacyjne: Technika progresywnej relaksacji mięśni Jacobsona,
- Trening monitorowania i kontroli napięcia mięśniowego wywołanego nadmiernym poziomem stresu. W celu osiągnięcia planowanego efektu zazwyczaj stosuje się

minimum 20-minutowy trening każdego dnia, o tej samej porze w spokojnym, bezpiecznym otoczeniu (idealnym proponowanym rozwiązaniem są dwa treningi dziennie).

Przykładowy przebieg ćwiczenia:

„Połóż się wygodnie na plecach z lekko rozchylonymi nogami. Ręce ułóż wzdłuż tułowia, nie dotykając go. Skieruj dłonie ku górze. Zamknij oczy. Zwróć teraz uwagę na swój oddech. Skoncentruj się na swoim oddechu. Napinaj i rozluźniaj kolejne grupy mięśni w określonym porządku, zaczynając od stóp, a na mięśniach twarzy kończąc. Rozpocznij od skoncentrowania swojej uwagi na prawej stopie - poczuj ją. Napnij wszystkie mięśnie w stopie i policz do 10, następnie powoli je rozluźnij. Poczuć, jak napięcie z niej znika i mięśnie stają się rozluźnione. Pozostań chwilę w tym stanie, weź głęboki oddech i przenieś swoją uwagę na lewą stopę. Powtórz powyższą sekwencję działań dla lewej stopy, a następnie dla każdej kolejnej partii mięśniowej (łydki, uda, pośladki, brzuch, klatka piersiowa, plecy, dłonie, przedramiona, ramiona, szyja, mięśnie twarzy). Postaraj się napinać tylko te mięśnie, na których się w danym momencie skupiasz.

Trening autogeny: jest to popularna technika relaksacyjna. Zaleca się codzienne ćwiczenia, najlepiej rano w południe i wieczorem. Podczas sesji powtarzany jest zestaw autosugestii ciepła i ciężkości stopniowo wprowadzających w stan relaksacji. Mogą one mieć postać afirmacji lub wizualizacji, która polega na obniżaniu aktywności fizjologicznej organizmu oraz stanu napięcia mięśniowego poprzez oddziaływanie za pomocą autosugestii.

Przykładowy przebieg ćwiczenia:

W spokojnym otoczeniu przyjmujemy wygodną postawę wyjściową, proponuje się pozycję leżącą, na wznak, z lekko rozchylonymi nogami i rękami spoczywającymi swobodnie wzdłuż tułowia, przy zachowaniu naturalnych krzywizn kręgosłupa. Proponowana jest również pozycja siedząca z rękoma swobodnie spoczywającymi na poręczach fotela oraz tzw. dorożkarska, w której ręce opiera się na udach z lekko pochylonym tułowiem i głową. Po chwili wyciszenia się zamykamy oczy; następnie kilkakrotnie powtarzamy w myślach formułę „tonowania spokoju”: „jestem całkowicie odprężony i spokojny”. Następnie przez od 3 do 4 minut powtarzamy następujące formuły: „Moje ramiona i nogi są bardzo ciężkie!”, „Moje ramiona i nogi są ciepłe”, „Mój oddech jest spokojny i równomierny”, „Mój puls jest spokojny i równomierny”, „Moje ciało jest przyjemnie ciepłe i odprężone”, „Moje czoło jest przyjemnie chłodne”.