

Jak sobie radzić z negatywnymi emocjami, stresem podczas epidemii, aby nie dopuścić do frustracji?

Celem izolacji jest ograniczenie rozprzestrzeniania się wirusa. I to jest wielki plus: dzięki kwarantannie możemy spowolnić przebieg pandemii i zwiększyć szansę na jej opanowanie. Jednak przebywanie w odosobnieniu wiąże się również z pewnymi zagrożeniami takimi jak np. stres.

Stres można zdefiniować jako reakcję organizmu w odpowiedzi na sytuacje, które obciążają lub przekraczają zdolności do skutecznego poradzenia sobie z tymi sprawami.

Każdy może jednak podjąć proste kroki, by pomóc sobie w radzeniu sobie ze stresem wywołanym pandemią.

Krok 1

Robić sobie przerwy od oglądania, czytania czy słuchania nowych informacji na temat pandemii w mediach, również społecznościowych. Ciągłe skupianie się tym problemie może nasilać niepokój.

Dzielenie się z innymi sprawdzonymi informacjami na temat wirusa i epidemii COVID-19 (a nie plotkami, czy fake newsami) pozwoli lepiej ocenić, jakie zagrożenie stanowi ona dla nas samych i naszych bliskich, a przez to może złagodzić stres.

Krok 2

Pomocne będzie również pozytywne myślenie. Jak jednak myśleć pozytywnie w okresie pandemii? Należy skupić się przede wszystkim na myśleniu przyszłościowym, przecież kwarantanna wreszcie się skończy. – Jak to mówią, nadzieja umiera ostatnia, a my tę nadzieję nadal mamy, że pandemia minie i że będzie lepiej!!

Krok 3

Usiądź i zastanów się, co wpływa na twoje stresujące myśli. Świetnym rozwiązaniem może okazać się zapisanie wszystkich problemów na kartce. Zapisanie sobie za i przeciw danym rozwiązaniom jest świetnym pomysłem. Tylko spokój jest nas w stanie uchronić od popadania w paranoje.

Krok 4

Jest tylko jedna droga do szczęścia – przestać się martwić rzeczami, na które nie masz wpływu.

Nie ma sensu denerwować się sytuacjami, na których bieg nie mamy wpływu. Nad niektórymi rzeczami po prostu nie mamy żadnej kontroli, a w wypadku innych możemy coś zrobić. Koncentruj się zatem na tym, na co masz wpływ – to sprzymierzeniec konstruktywnego, skutecznego działania.

To jak reagujesz na daną sytuację, zależy tylko i wyłącznie od Ciebie. W trudnej sytuacji, zadaj sobie pytanie: Czy mogę coś z tym zrobić? Jeśli tak, podejmij działanie, aby zmienić tą sytuację. Jeśli nie, bo jest to coś na, co nie masz zupełnie wpływu, zachowaj spokój i zaakceptuj.

Pamiętaj, że trudności i rozczarowania są nieuniknione, ale to jak na nie będziesz reagował zależy od Ciebie.

Krok 5

Akceptuj! Wiele osób idzie przez życie nie uświadamiając sobie, że ich uczucia względem innych ludzi są w dużej mierze determinowane przez uczucia wobec samego siebie. Jeśli nie czujesz się komfortowo ze sobą, nie możesz czuć się komfortowo z innymi.

Pamiętaj, że ludzie są różni. Mamy różne charaktery, doświadczenia, patrzymy na świat z różnej perspektywy. W tej różnorodności jest też wartość i siła. Naucz się akceptować ludzi takimi jakimi są. Pozwól sobie i innym na bycie sobą. Pozwól innym decydować za siebie. Ty również masz pełne prawo do bycia sobą i pielęgnowania własnej indywidualności.

Krok 6

Posłuchaj muzyki. To ona pozytywnie wpływa na nasz układ cały układ nerwowy. Włączenie swojej ulubionej piosenki może przynieść Ci ukojenie. Nie ważne czy jest to rap czy jazz. Możesz nawet włączyć szum fal i poleżeć oddychając głęboko. Możesz również odpalić nutki, które dobrze Ci się kojarzą- na przykład z wakacjami. Liczy się zabawa i radość.

Krok 7

Bądź aktywny! Aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na cały nasz organizm. Zachowaj przy tym środki ostrożności.. Zrób to co lubisz i na co masz ochotę. Nie warto się zmuszać do danej aktywności, gdyż dodatkowo generujemy stres, który przecież chcemy zwalczyć. To ma być przyjemność i wyładowanie złych emocji! Podczas aktywności fizycznej wydzielają się endorfiny, czyli hormony szczęścia. Na początku możesz mieć lenia, możesz nie mieć motywacji, ale uwierz mi – warto! Później sobie podziękujesz i będziesz dumny. Ruch ma pozytywny wpływ nie tylko na sferę fizyczną, ale i na psychikę. Dzięki niemu możemy zapomnieć chociaż na chwilę o problemach.

Krok 8

Śpij! Brzmi dziwnie, ale jednak działa. Sen jest jedną z najbardziej potrzebnych rzeczy w naszym życiu i nie możemy tego zaniedbywać! Potrzebujesz około 7-8 godzin snu. Warto kłaść się spać i wstawać o tej samej godzinie. Dzięki temu, nauczysz swój organizm pewnego nawyku. Pamiętaj o higienie snu- wywietrz pokój, odłóż telefon pół godziny przed snem.

Krok 9

Zrób coś co Cię uszczęśliwia. Zrób sobie na kawę/herbatę. Daj się porwać chwili. Czasami takie proste i banalne rzeczy, o których zapominamy na co dzień, są w stanie diametralnie poprawić humor, sprawić, że przestaniemy się zamartwiać i przejmować mało istotnymi sprawami. Gdzie jest czas na własne przyjemności? Na oderwanie się od rzeczywistości? Zaczynaj myśleć również o sobie.

Krok 10

Pij dużo wody oraz odpowiednio się odżywiaj. To jak się odżywiamy ma wpływ na całe nasze życie. Kiedy będziemy jeść „śmieciowe” jedzenie również dodatkowo będziemy się źle czuć.

Brak odpowiedniej ilości witamin i składników mineralnych to kolejny czynnik mający ogromny wpływ na samopoczucie. Picie wody może też pomóc w zwalczaniu stresu. Kiedy dojdzie do sytuacji kiedy jesteśmy nawet w małym stopniu odwodnieni- produkuje się kortyzol – hormon stresu. Dokładamy sobie dodatkowych problemów. Omijanie posiłków również będzie wpływało na zwiększenie zdenerwowania i rozdrażnienia.

Krok 11

Uśmiechaj się !!! Okazuje się, że każdy rodzaj uśmiechu pozytywnie wpływa na organizm. Często nawet wymuszony uśmiech może załagodzić sytuację. Uśmiech zmniejsza szybkość bicia serca podczas stresujących sytuacji. Jeden duży uśmiech może nam dać niesamowicie dużo energii!

Przygotowała:

Pedagog szkolny

Anna Wiktor