

Kochani!!!

Nasz **Psycholog Zuzanna Kipińska**

pełni dyżur od poniedziałku do piątku w godz.

10.00-12.00 pod numerem tel. 721 721 238.

Można również kontaktować się drogą mailową:

zuziakip@gmail.com

ZAPRASZAMY!!!

Pedagog szkolny

Barbara Socha również dostępna jest pod

numerem telefonu 785 923 445

Jak radzić sobie ze stresem ?

Jak każda nowa sytuacja, kwarantanna również generuje pełen wachlarz emocji. Jedną z dominujących emocji jest niewątpliwie uczucie stresu. A czym właściwie jest stres? Termin „stres psychologiczny” został po raz pierwszy użyty przez I.L.Janisa. Jego zdaniem jest to „taka zmiana w otoczeniu, która typowo, tzn. u przeciętnej osoby wywołuje wysoki stopień napięcia emocjonalnego, które przeszkadza w normalnym sposobie reagowania”. Są dwa rodzaje stresu jest to eustres, ten dobry motywujący do działania i dystres, który zabiera trzeźwość myśli i demobilizuje do podejmowania wysiłku. To my decydujemy, czy dopuścimy wewnątrz nas ten negatywny stres do głosu. Aby temu zapobiec musimy dobrze rozpoznać sytuacje i sposoby radzenia sobie z wyzwaniami. Niewątpliwie w obecnym czasie funkcjonujemy w odmiennym stylu. Można powiedzieć, że włączyliśmy tzw. tryb awaryjny. Pandemia koronawirusa SARS – CoV-2 spowodowała, że bardzo szybko musieliśmy przeorganizować sposób naszego codziennego funkcjonowania. Spędzamy praktycznie cały czas w domu. Może nawet 24 godziny z najbliższymi, z którymi od okresu wczesnego dzieciństwa nie mogliśmy być stale razem. Ten czas stawia przed nami duże wyzwania, bo każe przyjrzeć się naszym wzajemnym relacjom, co może rodzić ogromne napięcie. Pokazuje jak bardzo różnimy się w rodzinie pod względem poglądów na różne tematy, nawyków i przyzwyczajień. Jest to nowa płaszczyzna, która niewątpliwie rodzi stres. Może doprowadzać do wielu konfliktów interpersonalnych, ale też

intrapersonalnych, czyli tych wewnętrznych. Kiedy trochę zwolniliśmy mamy też czas przyrzeć się samemu sobie. Jak reagujemy w sytuacjach stresowych? Czy staramy się to napięcie rozładowywać konstruktywnie, czyli przekuć je na działanie, pracę nad sobą, naszymi relacjami z rodziną, na rozwiązywanie konfliktów, na radzenie sobie z różnymi trudnościami? Czy zależy nam tylko na własnym „komfortowym” rozładowaniu napięcia i innych negatywnych emocji? W radzeniu sobie z negatywnymi emocjami warto zwrócić uwagę na różnice międzykulturowe. Społeczeństwa dalekiego wschodu, tj. Chińczycy, Japończycy czy Koreańczycy są społeczeństwami bardziej kolektywistycznymi. Lepiej znoszą nakazy, łatwiej dostosowują się do nowych zasad, wykazują się większą akceptacją ograniczeń niż w kulturach indywidualistycznych, których najlepszym przykładem są Amerykanie. W ich kulturze najważniejsze jest prawo do wolności. Wolności słowa, wyboru, myśli. Jakikolwiek restrykcje, które rodzą trudne emocje często są oprotestowane. My, Polacy, jesteśmy gdzieś z pogranicza tych dwóch modeli społecznych. Obecna sytuacja, która wymaga od nas pozostania w domach i znacznego ograniczenia aktywności społecznych, jest dla większości osób bezprecedensowa. Gdy ktoś nam czegoś zabrania, naturalną reakcją jest reaktancja, czyli tendencja do oporu, podejmowania prób odzyskania wolności. W obecnej sytuacji Polacy zareagowali z dużym spokojem na wprowadzone ograniczenia. Dzieje się tak dlatego, że uznają je za zasadne, sensowne, co w dużej mierze jest podyktowane strachem. Boimy się choroby i konsekwencji nieznaności jej leczenia. Boimy się o bliskich, siebie i dlatego jesteśmy bardziej niż zwykle skłonni do akceptacji obostrzeń. Chodź zdarzają się i tacy, którzy uważają, że ten problem ich nie dotyczy, że jest gdzieś na świecie, z dala od nich, chodź statystyki pokazywane przez Stacje Sanitarne – Epidemiologiczne

mówią o rychłym wzroście zachorowań i to bardzo blisko tych ludzi. Należy przede wszystkim pamiętać o tym, że chroniąc siebie chronimy też innych, naszych bliskich, rodzinę, przyjaciół czy pozostałych obywateli naszego państwa.

Niewykluczone, że rozwój pandemii będzie wymagał jeszcze większych restrykcji, a cała sytuacja może przedłużyć się o kolejne tygodnie.

Wówczas do głosu będzie dochodzić frustracja. Z jednej strony przyjemnie jest zamknąć się w domu z najbliższymi, zwolnić, cieszyć się dużą ilością wolnego czasu, to jednak przebywanie na dłuższą metę w niedużym mieszkaniu, bez możliwości wyjścia do prywatnego ogrodu może stać się bardzo przytłaczające. Im dłużej będziemy przebywać w izolacji tym więcej napięć się pojawi. Ludzie działają na nas jak wektory, każdy z konkretną siłą. Konieczność pogodzenia jednocześnie wielu ról: rodzica, męża, żony, dziecka, ucznia, pracownika, organizatora codziennego życia, będzie rodzić nerwowość i napięcia. Miejmy tego świadomość, ale wiemy też jest to zupełnie normalne zjawisko.

Co zatem zrobić, by przetrwać samoizolację w jak najlepszej kondycji psychicznej? To jak bardzo różnorodni jesteśmy, będzie dyktowało jakie potrzeby i jakie sposoby na radzenie sobie z tą sytuacją mogą się wygenerować. Musimy starać się technicznie funkcjonować podobnie jak dotychczas. Na pewno negatywnie będzie na nas działał tzw. efekt piżamy. Dni nie powinny przypominać przysłowiowej wolnej soboty. Brak celu, zadań, pewnej dyscypliny sprawi, że będziemy wewnątrz w zbyt dużym rozprężeniu i chaosie. Jednym z czynników, który może nas niejako zabezpieczyć przed nadmiarem negatywnych emocji, stresu, frustracji i narastaniem różnego rodzaju konfliktów, jest zrobieniu planu. Rozdysponowanie w rodzinie pewnego podziału obowiązków i zadań, najlepiej w porozumieniu z każdym z jej członków. Nie wyznaczamy

sobie zadań, z którymi się nigdy wcześniej nie mierzyliśmy i mogą one być dla nas zdecydowanie za trudne. Nie bójmy się też prosić o pomoc. Pamiętając, że nie jest to wcale oznaką słabości, a wręcz przejaw siły. Przyznanie się do niewiedzy czy braku umiejętności jest nam rozwojowo bardzo potrzebne. Kluczem do rozwiązania wielu nieporozumień jest rozmowa. Rozmawiajmy ze sobą jak najwięcej. Zaplanujmy nasz wspólny czas. Każdy z nas lubi co innego. Jedni świetnie będą się bawić grając w gry planszowe czy gry komputerowe na więcej graczy, inni będą odczuwać ogromną przyjemność z wspólnego gotowania, obejrzenia wspólnie dobrego, pozytywnego filmu. Ważne jest również zadbanie o czas i przestrzeń dla samego siebie. Warto przeczytać książkę, posłuchać muzyki, pomalować, pograć na instrumencie, zrobić sobie trening fizyczny (choć to też można zrobić wspólnie), zorganizować sobie domowe spa, wyspać się.

Rozpoczęły się lekcje online, dlatego też warto trzymać się ustalonych zasad.

W czasie kiedy rodzice pracują, a dzieci się uczą, staramy się sobie wzajemnie nie przeszkadzać. Warto jeść regularnie, zadbać o wygląd, ubrać się. Tu nie chodzi o to, by co rano szykować się jak przed wyjściem na ważne spotkanie, ale by po prostu o siebie zadbać.

Tworzymy w ten sposób namiastkę regularnego, normalnego życia. To wpłynie znacznie bardziej pozytywnie na samopoczucie niż chodzenie po domu cały dzień w piżamie. Wcale nie jest tak, że lenistwo przynosi pozytywne emocje. Ono tylko z pozoru dostarcza uczucia odprężenia. Prędzej doprowadzi do frustracji i agresji. Wstawajmy i chodźmy spać o regularnych porach. Zaplanujmy naukę i pracę. Plan dnia jest bardzo ważny należy go zapisać i umieścić w widocznym miejscu w domu. Zapisany o wiele bardziej motywuje.

Sytuacji izolacji towarzyszy atmosfera strachu. Najpierw baliśmy się

samej choroby, teraz do strachu o zdrowie dochodzi także obawa o stan gospodarki po pandemii, miejsca pracy rodziców, egzaminy w szkołach, klasyfikacje na koniec roku szkolnego. Jak złagodzić lęk?

Psychologicznie rzecz ujmując, to co się wydarzyło, to sytuacja, w której utraciliśmy poczucie kontroli. To absolutnie fundamentalna potrzeba każdego człowieka. Dziś mamy wrażenie, że ziemia usuwa nam się spod stóp i nie jesteśmy w stanie przewidzieć, co się wydarzy. To w dużej mierze wywołuje uczucie stresu, lęku, dezorientację. Sytuacje kryzysowe jednocześnie działają mobilizująco, skłaniają do większej kreatywności.

Po pierwszym szoku wstajemy, otrzepujemy się i zastanawiamy: co dalej zrobić? To cenny mechanizm, który pomaga przetrwać trudne chwile.

Musimy wywiązywać się systematycznie

z naszych zadań, żebyśmy byli przygotowani na każdą sytuację. Na powrót do normalności również.

Sytuacja jest nowa, trudna, dynamiczna i wiele w niej jest pytań oraz wątpliwości. Dlatego też łatwo jest nami manipulować, wlewać nam do głowy dużo nieprawdziwych informacji, nacechowanych wyłącznie negatywnie, które będą w nas generować lęk. Starajmy się filtrować przyływające do nas wiadomości. Uważajmy na fake newsy. Naprawdę mamy na to wpływ co oglądamy, czego słuchamy i jak często to robimy. Starajmy się dozować sobie dopływ wiadomości. Ustalmy, że oglądamy wiadomości 2 razy w ciągu dnia, np. rano i wieczorem. Nie miejmy włączonego cały dzień telewizora, który podaje nam nieustannie wiadomości z kraju i ze świata, głównie niestety negatywne. Starajmy się zająć nasze głowy czymś pozytywnym i korzystnym dla naszego rozwoju, np. edukacją i rozrywką na dobrym poziomie. Od złych wiadomości warto robić sobie przerwę, by nasz system poznawczy mógł się zregenerować. Nie zapomnijmy też o możliwościach jakie daje nam nowa technologia. Cierpimy z tęsknoty za przyjaciółmi? Zaaranżujmy

sobie spotkanie z nimi na Skype, Zoom us, Messengerze. Przygotujmy
sobie coś pysznego do jedzenia i rozkoszujmy się tym czasem.

Pamiętajcie bądźcie ostrożni i myślcie pozytywnie 😊
