



JAK DBAĆ O SWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE PODCZAS PANDEMII I JAK ZORGANIZOWAĆ SOBIE CZAS?

OPRACOWAŁA:
ALEKSANDRA PODGÓRSKA - PSYCHOLOG

Zadbanie o swoje zdrowie psychiczne w obecnym czasie jest bardzo ważne. Niektórym z Was może być trudno przystosować się do nowej rzeczywistości - zdalne lekcje, spędzanie całych dni w domu, przestrzeganie wielu nowych zasad.

Dlatego poniżej wypisane zostaną wskazówki, które mogą wesprzeć Was w codziennym funkcjonowaniu oraz pomóc zorganizować sobie czas kwarantanny.

Warto jednak pamiętać, że w obecnej sytuacji mogą nam towarzyszyć różne emocje m.in. lęk, smutek, złość, a także możemy obserwować u siebie rozdrażnienie, niepokój, trudności w koncentracji uwagi na nauce itp.

To normalna reakcja na nową, trudną sytuację.

Nie każdy może mieć ochotę na to, co wymienione we wskazówkach poniżej.

Dlatego są to wskazówki, z których MOŻNA skorzystać, ale nie trzeba, bo nie dla wszystkich obecny czas jest spostrzegany jako odpowiedni np. na rozwój osobisty.

- **Ogranicz sprawdzanie informacji**

Internet, a także inne media, są teraz pełne przeróżnych informacji dotyczących pandemii koronawirusa. Łatwo trafić na fake – newsy bądź informacje przedstawione w dramatyczny sposób, które tylko potęgują napięcie i lęk związany z obecną sytuacją na świecie. Warto wyznaczyć sobie limit dotyczący czytania i słuchania wiadomości np. 15 minut rano lub godzinę dziennie. Należy pamiętać również o tym, aby nie rozpowszechniać wśród znajomych plotek i niezweryfikowanych informacji.

- **Stwórz harmonogram dnia**

Postaraj się zaplanować różne aktywności w ciągu dnia. Taki plan można sporządzić na kartce bądź na komputerze. Zaznacz czas przeznaczony na naukę, oglądanie ulubionego serialu lub filmu, rozmowy ze znajomymi, obowiązki i wszystkie inne aktywności, które przyjdą Ci do głowy. Nadanie struktury dniu może wpłynąć motywująco ☺

- **Zadbaj o siebie**

Zastanów się, czy są takie rzeczy, na które w ciągu ostatnich miesięcy brakowało Ci czasu. Może na półce leży jakaś ciekawa książka, której nie było okazji jeszcze przeczytać? Może jest jakiś film, który od dawna czeka na obejrzenie? Może to dobry czas żeby wrócić do swojego zapomnianego hobby? A może w ostatnim czasie brakowało Ci po prostu odpoczynku? Warto pomyśleć o sobie w tym czasie i o tym, co chcielibyśmy dla siebie zrobić. Skup się na wybraniu aktywności, które sprawiają Ci przyjemność i zadbaj o różnorodność.

- **Zadbaj o relacje**

To, że pandemia pojawiła się w XXI wieku jest o tyle dobre, że mamy dostęp do nowoczesnych technologii, dzięki którym utrzymywanie relacji z innymi stało się nieco łatwiejsze. Jeśli do tej pory nie korzystałeś/aś z tych dobrodziejstw to może teraz jest na to dobry moment. Opcji jest wiele – wideorozmowy, rozmowy telefoniczne, wymienianie wiadomości tekstowych. Pamiętajmy również o możliwości rozmowy twarzą w twarz z domownikami, członkami rodziny. Warto w tym czasie rozmawiać, aby podtrzymać relacje i móc wspierać się wzajemnie. Rozmowa z zaufaną osobą może przynieść wiele dobrego.

- **Sprawdź ofertę Internetu**

W nawiązaniu do wcześniej wspomnianej technologii i dbania o siebie – Internet oferuje teraz wiele sposobów na spędzanie wolnego czasu i możliwości rozwoju osobistego. Na czas kwarantanny uruchomione zostały różnego rodzaju bezpłatne kursy lub treningi fizyczne wykorzystujące możliwość transmisji na żywo. A już od dłuższego czasu w Internecie pojawił się dostęp do darmowych kursów prowadzonych przez wykładowców m.in. Harvardu. Opcji jest z pewnością jeszcze więcej.

- **Zwróć uwagę na „drobnostki”**

Codziennie funkcjonowanie na pewno stanie się nieco bardziej komfortowe i przyjemniejsze jeśli zadbasz o to, aby wokół Ciebie panował porządek. Przed przystąpieniem do zdalnych lekcji warto jest uporządkować przestrzeń wokół siebie, ale również zwrócić uwagę na takie rzeczy jak np. przebranie się z piżamy, odłożenie na bok telefonu komórkowego, nauka przy biurku.

- **Przestrzegaj zasad higieny**

Chodzi tutaj nie tylko o higienę obejmującą częste mycie rąk, która jest teraz bardzo ważna, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusa, ale również o higienę snu i cyfrową. Zadbaj o to, aby się wysypiać, wstawać o regularnych porach oraz ograniczać czas spędzany w łóżku w ciągu dnia. Warto też pamiętać o higienie cyfrowej, czyli o monitorowaniu i kontrolowaniu czasu spędzanego przed ekranem komputera bądź z telefonem/ tabletem w dłoni.

PAMIĘTAJ O TYM, ŻE:

✓ Wszystkie emocje są okej 😊

Powyżej już zostało wspomniane o tym, że obecna sytuacja może powodować u różnych osób zupełnie różne emocje. Niektórzy mogą bać się o siebie lub swoich bliskich, być źli na to, że nie mogą wyjść na zewnątrz ze znajomymi lub cieszyć się z powodu możliwości spędzania czasu w domu. Ludzie odczuwają różne emocje na temat tych samych rzeczy. I wszystkie te emocje są uzasadnione.

✓ Strach i lęk paraliżują rozsądek

Pandemia koronawirusa może w znaczny sposób naruszać poczucie bezpieczeństwa i pozbawiać racjonalnego myślenia. Ważne jest zatem unikanie „nakręcania” wyobrażeń i tworzenia negatywnych scenariuszy. Pomocne może być skupienie się nad tym, na co mamy wpływ i co możemy zrobić. A jest tego sporo! Między innymi odpowiedzialnie podchodzimy do sprawy, bo zostajemy w domu, myjemy często ręce, nie spotykamy się ze znajomymi itd. Ponadto jedną z przyczyn podejmowania tych działań jest lęk. Często to on sprawia, że dbamy teraz mocno o siebie – to pozytywne.

✓ Wszystko kiedyś mija

Nie wiadomo kiedy zakończy się pandemia i ile jeszcze potrwa. Teraz jest czas na skupienie się na tym, jak poradzić sobie z obecną sytuacją i co można zrobić aktualnie dla siebie i innych. Trzeba również pamiętać o tym, że to wszystko minie, ale potrzeba na to czasu.

✓ Warto prosić o pomoc

Jeśli trudno jest Ci poradzić sobie z własnymi emocjami to pamiętaj, że szukanie pomocy nie jest oznaką słabości. Rozmowa z bliską, zaufaną osobą na temat własnych uczuć może okazać się dużym wsparciem. Ponadto wiele placówek uruchamia bezpłatną możliwość kontaktu telefonicznego ze specjalistami, którzy udzielają profesjonalnego wsparcia psychologicznego.