

Szanowni Rodzice!

Obecnie wszyscy za sprawą koronawirusa znaleźliśmy się w bardzo trudnej sytuacji. Z jednej strony staramy się działać racjonalnie i tak też podchodzić do sprawy, z drugiej zaś u większości z nas może pojawić się w mniejszym lub większym stopniu lęk.

Lęk jest naturalny, dlatego nie walcz z nim. Energię, którą stracisz na walkę z lękiem spróbuj zachować na praktyczne działania, które pomogą w funkcjonowaniu w nowej rzeczywistości. Jak poradzić sobie z lękiem przed koronawirusem? Jakie są sposoby, żeby martwić się trochę mniej? Bo martwić się można i jest to całkowicie uzasadnione. W końcu sytuacja jest poważna i wymagająca szczególnej ostrożności.

Spróbuj zastosować się do poniższych zasad, powinny pomóc w opanowaniu lęku towarzyszącemu epidemii koronawirusa.

1. Pozwól sobie się bać.

W sytuacji, w której się znaleźliśmy strach w jest uzasadnioną, absolutnie naturalną reakcją. **Wszyscy się boimy i wszyscy mamy prawo się bać.** Nie miej o to do siebie pretensji. Strach sprawia, że unikamy tego, co nam zagraża. To jedna z najważniejszych (ewolucyjnie) emocji. Gdyby ludzie nie odczuwali strachu, nie byłoby w stanie uchronić się przed zagrożeniami, co mogłoby prowadzić do utraty zdrowia, a nawet życia.

Uznanie swojego prawa do lęku spowoduje, że lepiej zrozumiesz swoje reakcje – zmęczenie, poirytowanie, brak cierpliwości, przeładowanie informacyjne, odcięcie od tematu koronawirusa lub odwrotnie – potrzebę kontroli sytuacji (pozornej), poprzez ciągłe śledzenie doniesień medialnych o epidemii. To właśnie są skutki odczuwania lęku.

Danie sobie prawa do odczuwania lęku, pozwala też spojrzeć na sprawy z innej perspektywy – czuję lęk, więc działam na zasadzie skrótów: często pochopnie, nieracjonalnie, pod wpływem impulsu. To też można sobie wybaczyć.

2. Skup się na faktach, a nie na opiniach.

Opinie, to większość naszych myśli i wypowiedzi np. „uważam, że”, „czuję, że”, „sądzę, że”, itd. Opinie nie są faktami, nie są opisem rzeczywistości. Każdej opinii można przeciwstawić inną. To, że ktoś (lub Ty sam), uważasz że jest jakoś albo coś się wydarzy, to nie jest to opis rzeczywistości, lecz jedynie opinia. W sytuacjach zagrożenia lepiej skupiać się na faktach, a nie na opiniach – swoich własnych lub czyichś.

Spójrz na swoją sytuację i zauważ fakty: Czy jestem zdrowy? Czy mam objawy grypy? Czy jestem zabezpieczony na czas kwarantanny? Czy dbam o siebie? Czy podróżowałem do krajów szczególnie zagrożonych w ostatnich dwóch tygodniach?

Na tych faktach można budować swoje poczucie bezpieczeństwa.

3. Zaakceptuj niepewność i to, czego nie możesz kontrolować.

Nie wszystko możemy kontrolować, nie na wszystko mamy wpływ. Czasem po prostu stajemy przed faktami, z którymi nie możemy nic więcej zrobić. Tak jest również teraz. Czy jest epidemia? Tak. Czy możesz zrobić coś na wielką skalę, żeby ją zatrzymać, cofnąć lub spowodować, że już się skończy? Niestety nie.

Pozostaje więc zaakceptować, że żyjemy aktualnie w takiej wymagającej rzeczywistości i jak najlepiej się dbać o siebie i o swoich najbliższych..

4. Zauważ różnicę między zamartwianiem się, a uzasadnioną obawą.

Zamartwianie się to stałe powracanie do niepokojących myśli i wyobrażeń. To ciągle rozważanie tego, co by było gdyby: „Co będzie jak ktoś na mnie kichnie?”, „Co będzie jak się zarażę? Takie myślenie do niczego dobrego nie prowadzi – raczej blokuje i nie daje możliwości ruszenia do przodu. Inaczej jest z uzasadnioną obawą. Tutaj rozważenie faktów pomaga dostrzec, gdzie jest jeszcze obszar do pracy. Co jeszcze mogę zrobić. Np. jeśli okaże się, że nie mam wystarczającej ilości jakiegoś produktu, żeby starczyło mi na kilka dni bez wychodzenia do sklepu, to można poczynić kroki, żeby bezpiecznie zaopatrzyć się w ten produkt.

5. Patrz na prawdopodobieństwo, nie możliwość.

Ta zasada nawiązuje do skupiania się na faktach, nie opiniach. W czasie epidemii zwracaj uwagę na realne dane, na prawdopodobieństwo zarażenia się, a nie na wyobrażoną możliwość. Możliwość zarażenia się istnieje przez sam fakt życia w kraju, w którym obecny jest koronawirus. Ale prawdopodobieństwo zarażenia się, jeśli przestrzegasz wszystkich zaleceń i ograniczeń związanych z COVID 19, nie jest wysokie? Weź także pod uwagę dane, które wskazują, że zakażenie wirusem SARS-CoV-2 u większości zainfekowanych ma przebieg łagodny. Cięższe przypadki zachorowań dotyczą głównie osób starszych z chorobami współistniejącymi. Istnieje więc duże prawdopodobieństwo, że jeśli jesteśmy osobami w średnim wieku i zostaniemy zakażeni, infekcja nie powinna, u większości z nas, zagrazać życiu. To są fakty, od których można odbić swoje obawy.

6. Dbaj o źródła wiedzy

Żeby uniknąć paniki najważniejsza jest wiedza. Jeśli chcesz znać rzetelne dane na temat koronawirusa, nie szukaj ich w mediach masowych. Sprawdzaj strony organizacji

zajmujących się ochroną zdrowia, takich jak Sanepid czy WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) lub oficjalne wytyczne rządowe. Znajdziesz tam dane, nie opinie.

7. Wyznacz sobie czas na martwienie się

Ograniczenie czasu zamartwiania się to jedna z technik psychoterapeutycznych stosowanych w pracy z lękiem. Polega ona na wyznaczeniu sobie czasu na zmartwienia i trzymaniu się go. Powiedzmy, że ustalisz sam ze sobą, że możesz zamartwiać się do woli od godziny 18:00 do 18:30. Możesz wówczas usiąść na kanapie z kubkiem herbaty i martwić się epidemią, możesz zapisywać swoje zmartwienia, rysować je, mówić o nich głośno, itp. Ale z wybiciem 18:30 koniec. I powstrzymujemy się od martwienia do godziny 18:00 następnego dnia.

8. Stawiaj sobie codzienne cele

Siedzenie w domu może być czasem, który będzie trudny do przetrwania albo okresem normalnej (a nawet zwiększonej) produktywności. Żeby dobrze przeżyć czas kwarantanny warto pilnować kilku prostych zasad:

- utrzymuj stałą rutynę dnia. Daje to poczucie stabilności i bezpieczeństwa. Pilnuj czasu posiłków, wyznacz sobie czas na pracę, ale i odpoczynek.
- stawiaj sobie codzienne zadania do wykonania dotyczące różnych aktywności (jak praca zawodowa czy życie codzienne). Bardzo dobrym sposobem na wysoki poziom stresu jest skupianie się na kolejnych zadaniach do zrealizowania.
- niech każdy dzień czemuś służy. Mogą to być stopniowe wiosenne porządki. Rozegranie partii planszówki z całą rodziną. Obejrzenie filmu, na który zawsze brakowało czasu, czy przeczytanie książki, która od dawna czeka na półce. Rozmowa na WhatsAppie ze znajomymi również uwiecznionymi w domach itp.

9. Kilka propozycji „kontrolowania” lęku.

Niestety nie mamy wpływu na pojawiające się myśli i emocje, jednak mamy wpływ na to jak na nie zareagujemy.

- trenuj, ćwicz uwagę. Kiedy pojawia się niepokój lub jesteś narażony na dużą ilość bodźców, pomyśl o tym co widzisz. Zrób kilka wdechów i wydechów. Odpowiedz sobie na pytania: co się fizycznie ze mną dzieje?, jak się czujesz?.
- jak możesz kierować swoją uwagę? Pomyśl na czym siedzisz, co się dzieje z twoimi nogami, rękami? co znajduje się w pomieszczeniu, w którym siedzisz?, nazwij i wyszukaj np. 4 czerwone przedmioty w pokoju.
- napnij i rozluźnij mięśnie. Medytuj, stosuj techniki oddechowe.

- trzymaj się „procedur” np. ułożonego wcześniej planu dnia – to ty masz na niego wpływ, ty decydujesz co się w nim znajdzie, wiesz w czym jesteś skuteczny
- skup się na swoich dłoniach – jaką mają temperaturę, gdzie się znajdują?
- dwa czy trzy razy w ciągu dnia przeznacz tylko na zabawę z młodszym dzieckiem (bez odbierania telefonu czy popijania herbaty). Na 20/30min. skup maksymalnie swoją uwagę na zabawie z dzieckiem. Nie poświęcaj się dla dziecka tylko daj mu swój czas. Zapytaj: w co chcesz się teraz bawić?
- w przypadku nastolatków pomocne będzie ustalenie wspólnych zasad, jak ten czas ma wyglądać. Kiedy nastolatek zamknie się w swojej przestrzeni nie neguj tego, nie zakazuj bo poziom napięcia będzie wzrastał. Możesz go zapewnić, że widzisz, jak mu jest ciężko czy trudno, że gdyby potrzebował twojej pomocy może na ciebie liczyć.
- w przypadku mniejszego mieszkania zagospodaruj przestrzeń dla poszczególnych domowników np. fotel czy podział pokoi.
- zaplanuj czas na szkolne obowiązki i monitorowanie ich realizacji (sprawdzenie informacji od nauczycieli, upewnienie się, czy dziecko wie, co ma zrobić, pomóc w sytuacji tego wymagającej). Zadbaj o odpowiednią porę i miejsce pracy dziecka, a w miarę możliwości ograniczyć ilość bodźców rozprasających. W sytuacji, gdy dziecko ma kłopot z organizacją czasu warto opracować harmonogram uwzględniający zadania do wykonania, przerwy, z możliwością wykreślenia zakończonych czynności.
- istotne jest, by kontrolować czas spędzany w Sieci oraz strony, filmy i treści przeglądane przez dzieci. Warto wykorzystać takie sytuacje „kontroli” do rozmowy na temat zagrożeń, ale i korzyści.
- znajdź czas na wspólne posiłki, przygotowywanie ich, sprzątanie – to także może być dobrze spędzony z dzieckiem czas.

Podsumowując:

Pamiętaj, że Twoje myśli nie odzwierciedlają rzeczywistości. Nawet jeśli w tej chwili uważasz, że jesteś bardzo zagrożony, to nie jest to prawda.

Zasada jest taka: każdej swojej myśli możesz przeciwstawić inną, np. myśli typu „Zachoruję, trafię do szpitala i całe moje życie legnie w gruzach” można przeciwstawić inną: „Dobrze o sobie dbam, zachowuję kwarantannę, nie mam objawów – to znaczy, że jestem zdrowy i na razie nie mam powodu martwić się z nadto”.

Dbajmy o siebie i swoje zdrowie psychiczne w tych trudnych czasach! Wyjdziemy z tego mądrzejsi i bardziej odporni na kryzysy w przyszłości.

Opracował zespół specjalistów SP nr 1 w Drawsku Pomorskiem:

psycholog Julita Fiutowska, pedagodzy: Małgorzata Kozłowska i Agnieszka Szpargała,
logopeda: Karolina Krociak-Jurczak