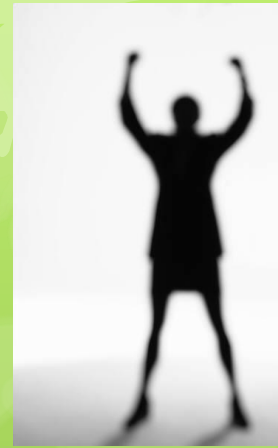




**JAK RADZIĆ SOBIE Z
EMOCJAMI
W CZASIE IZOLACJI
mgr Monika Walczak**

Pozwól sobie na doświadczanie emocji, nazwij je i podziel się nimi z innymi



- Świadomość własnych uczuć daje nam poczucie kontroli nad sytuacją, zwłaszcza, kiedy nasze elementarne poczucie bezpieczeństwa zostaje zagrożone.
- Nazwanie określonych stanów emocjonalnych bywa metodą na ich oswojenie i skonfrontowanie się z nimi.
- Masz prawo odczuwać stres, niepokój, lęk, szczególnie wówczas, kiedy jesteś zalewany informacjami z zewnątrz, które je aktywują.
- Masz prawo do subiektywnych stanów emocjonalnych, nie musisz czuć tego, co czują inni.
- Bądź jednak odporny na zarażanie się paniką innych. Jeżeli czujesz, że za dużo, za mocno coś na Ciebie wpływa, odetnij się od tego, daj sobie czas na przemyślenie.

Wykorzystaj umiejętności, które dotychczas pomagały Ci radzić sobie z kryzysami

- Poszukaj zasobów w sobie, na pewno je posiadasz, to dzięki nim przetrwałeś dotychczasowe wszystkie trudne sytuacje. Mogą to być:
 - opanowanie
 - monolog wewnętrzny,
 - racjonalne poszukiwanie argumentów,
 - indywidualne techniki relaksowania się,
 - sport,
 - kontakt (telefoniczny, Internetowy) z ważną osobą.



Wykorzystaj czas na zbudowanie lub odbudowanie więzi z bliskimi.

- W końcu jest czas dla naszych najbliższych, bo na to najbardziej się skarżymy. To dla nas również duży test, jak wypadniemy w roli rodzica, dziecka rodzeństwa czy przyjaciela.
- Znajdźmy czas na budowanie rodzinnych rytuałów- jedzmy wspólnie posiłki, zagrajmy codziennie w grę planszową (każdego dnia wybiera ktoś inny), miejmy czas na okazywanie sobie uczuć, wspólnie czytamy, dyskutujemy. Bezcenne!
- Znajdźmy chwilę na telefon czy mail do osoby, z którą dawno nie mieliśmy kontaktu lub z którą relacja się rozluźniła, to ważne, aby budować swoją sieć wsparcia.



Bądź zadaniowy!

Ustalaj cele krótkoterminowe na godzinę, dzień.

- Łatwo w takim czasie, jak kwarantanna ulec złudzeniu, że zostało sporo czasu na wszystko, że nadrobię zaległości, że odpocznę. Relaks jest potrzebny, ale najłatwiej wpaść w nadmierne rozprężenie, będzie Ci zdecydowanie trudniej wrócić do rutyny dnia codziennego.
- Minimalny, pozytywny stres pomaga nam wykonywać podstawowe czynności dnia codziennego- dlatego ustal i ureguluj swój harmonogram dnia- pora wstawania i kładzenia się spać, posiłków, pracy i odpoczynku powinna być stała.
- Nowa sytuacja, uczy nowych umiejętności- organizacji czasu, planowania, umiejętności regulowania napięcia, adaptacji do nowych warunków.

Zmniejsz ilość bodźców, które mogą wprowadzać Cię w stan pobudzenie, zdenerwowania.

- Ogranicz ilość czasu spędzanego przed telewizorem, telefonem, komputerem (dotyczy to szczególnie dzieci). Pamiętaj, aby na 2 godziny przed zaśnięciem odizolować się od „niebieskiego światła”, niech szyszynka też odpocznie;)
- Dookoła zalewają nas informacje dotyczące zagrożeń, w zależności od poziomu naszej wrażliwości mogą generować różne emocje- sam zdecyduje, co chcesz wiedzieć i jak często oglądasz wiadomości, jako one na Ciebie wpływają.
- Pamiętaj, że większość lęków dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym jest generowana przez usłyszane informacje i zaobserwowane zdarzenia w telewizji. Ogranicz dziecku dostęp do nich, szczególnie w godzinach wieczornych.

Odreaguj emocje w sposób konstruktywny.

- Rodzicu pamiętaj, że jesteś teraz jedynym bezpośrednim i dostępnym wzorcem do naśladowania! To w jaki sposób radzisz sobie z tą sytuacją, jest dla Twojego dziecka informacją, jak zabezpieczone jest jego poczucie bezpieczeństwa i jak ma sobie radzić z emocjami.
- Jeżeli masz poczucie, że Twoja kondycja psychiczna jest słabsza poszukaj pomocy – służba zdrowia, psycholog, rodzina.
- Nie korzystaj ze środków, które zagłuszają emocje na chwilę lub pozwalają je stłumić- alkohol, środki psychoaktywne.

