

Jak sobie radzić ze stresem w czasie pandemii koronawirusa?

Drodzy uczniowie!

W obliczu trudnej i niespodziewanej dla nas wszystkich sytuacji, w jakiej się znaleźliśmy, każdy z nas musi się odnaleźć w tej nowej rzeczywistości. Codziennie przychodzi nam mierzyć się z wyzwaniami, z którymi do tej pory nie mieliśmy do czynienia. Zdajemy sobie sprawę, że nie jest to łatwe, ponieważ obecne okoliczności mogą nieść ze sobą dużo stresu, napięcia i niepewności. Pragnąc ułatwić Wam funkcjonowanie w tych zmienionych warunkach życia, nauki i pracy, postanowiłyśmy przygotować dla Was cykl materiałów edukacyjnych.

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

- ✓ Rób sobie przerwy od oglądania, czytania czy słuchania nowych informacji na temat pandemii w mediach, również społecznościowych. Ciągłe skupianie się tym problemie może nasilać niepokój.
- ✓ Zadbaj o siebie i swoje ciało – ćwicz głębokie oddechy, rozciąganie lub medytację.
- ✓ Zdrowo się odżywiaj - pamiętaj, że istnieje związek między fizyczną i psychiczną stroną człowieka. Unikaj używek: papierosów, kawy, alkoholu. Przecież tylko w "zdrowym ciele - zdrowy duch".
- ✓ Uprawiaj sport - ćwiczenia fizyczne są niewątpliwie lepszym sposobem na okiełznanie stresu niż obsesyjne myślenie, o tym co może się wydarzyć i zamartwianie się.
- ✓ Wysypiaj się.
- ✓ Porozmawiaj z osobami, do których masz zaufanie, o swoich obawach i emocjach. Jeśli stres istotnie zakłóca nasze codzienne funkcjonowanie przez kolejne dni, warto poradzić się psychologa lub lekarza.
- ✓ Dziel się z innymi sprawdzonymi informacjami na temat wirusa i epidemii COVID-19 (a nie plotkami, czy fake newsami). Pozwoli to lepiej ocenić realne zagrożenie, jakie stanowi ona dla nas samych i naszych bliskich, co pomoże złagodzić stres
- ✓ Trzymaj się dotychczasowej rutyny, jeśli chodzi o codzienne aktywności. W sytuacji, gdy zamknięte zostają szkoły, stwórz nowy schemat dnia obejmujący czas na naukę oraz relaks.
- ✓ Naucz się lepiej gospodarować czasem - sporządzaj plan dnia, a nawet tygodnia, a także spis rzeczy, które są bardzo pilne i takich, które mogą jeszcze poczekać. Zorganizuj dobrze miejsce pracy.
- ✓ Stawiaj sobie realistyczne cele – ustal, co chcesz osiągnąć i w jakim czasie. Sporządź plan działań, ale nie bądź dla siebie zbyt wymagający (w końcu doba ma tylko 24h:).
- ✓ Nie staraj się być perfekcjonistą - każdy popełnia błędy. Nie musisz wszystkiego robić bezbłędnie. Bądź dla siebie tolerancyjny.
- ✓ Osoby, które mają problemy psychiczne powinny w miarę możliwości tym okresie kontynuować dotychczasową terapię i obserwować się pod kątem wystąpienia nowych objawów lub pogorszenia dotychczasowych. Jeśli jest to niemożliwe, można skorzystać z darmowych porad terapeutycznych online.

- ✓ Rozwijaj w sobie poczucie humoru - stare przysłowie mówi, że śmiech to zdrowie.
- ✓ Nie troszcz się o rzeczy, na które nie masz wpływu - nie jesteś w stanie wpłynąć na pogodę, ale zostając w domu masz wpływ na zahamowanie epidemii.
Pamiętajcie również, że możecie liczyć na nasze wsparcie psychologiczne i pedagogiczne, pisząc do nas poprzez dziennik elektroniczny.

Dbajcie o siebie i trzymajcie się zdrowo!

pedagog: Agata Paździor; psycholog: Agata Szerwerska-Wąsik