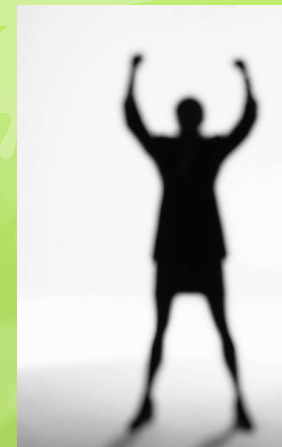




# JAK RADZIĆ SOBIE Z EMOCJAMI W CZASIE IZOLACJI

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 skarżemy. 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.

