

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM Z POWODU PANDEMII COVID – 19?

Sytuacja w jakiej się znajdujemy może być stresująca dla wielu z nas, zarówno dorosłych, ludzi młodych, jak i dzieci. Strach przed chorobą, obawa o najbliższych, to uczucia, które nam towarzyszą w ostatnich dniach. Zmiana trybu życia, niepewność jutra, konieczność izolacji to dla nas nowe i trudne doświadczenie.

Wszyscy znamy uczucie stresu i mamy doświadczenie jak sobie z nim radzić, bo przecież przeżywamy i stresujemy się na co dzień. Zarówno wydarzeniami trudnymi, jak i tymi radosnymi – urodzinami, ślubami, wyjazdami. Dziś każdy z nas może reagować inaczej, w zależności od naszych predyspozycji, doświadczeń, ludzi, którzy nas otaczają, wsparcia ze strony bliskich lub też jego braku. Stres nie jest tym samym dla różnych osób. Źródłem stresu nie są same zdarzenia, ale nasze ich interpretacje – a zatem znaczenie, jakie nadajemy różnym wydarzeniom i tak dla jednego stresująca jest plama na spodniach, kiedy inni nawet nie zwrócą na nią uwagi. Ludzie w różny sposób radzą sobie ze stresem. Niektórzy podchodzą do stresu zadaniowo i starają się znaleźć rozwiązanie trudnej sytuacji. Inni skupiają się na swoich emocjach, starają się obniżyć napięcie. Niektórzy ludzie uciekają od problemu i unikają znalezienia rozwiązania.

JAK MINIMALIZOWAĆ STRES?

- Zrobić przerwę od oglądania, śledzenia, słuchania nowych wiadomości dotyczących wirusa i jego rozprzestrzeniania - stałe skupianie się na problemie nasila, „nakręca” nasz niepokój.
- Pracujmy nad swoim nastawieniem i sposobem myślenia, postarajmy się doceniać dobre chwile i koncentrować na tym, co było i jest dobre.
- Refleksja i samoocena - obiektywne spojrzenie na daną sytuację i zastanowienie się nad tym, jak postępujemy i czy mamy jakikolwiek wpływ na zmianę sytuacji. Skupmy się na tym, na co mamy wpływ - np. nie możemy powstrzymać epidemii, ale możemy zostać w domu, uczyć się, pracować, dbać o najbliższych. Uczniowie myślimy, że możecie być teraz wielkim wsparciem dla swoich rodziców, opiekunów, którzy teraz muszą szybko się uczyć jak funkcjonować w wirtualnym świecie.

POSITIVE
VIBES



- Techniki relaksacyjne – dobre kiedy chcemy w danym momencie obniżyć napięcie. Polecamy wtedy metody najprostsze – takie jak relaksacja przez oddech, czyli skupienie się na wdychanym i wydychanym powietrzu. Zwykle w stresie nasz oddech jest przyspieszony i płytki, więc nie możemy się dotlenić. Ta metoda powoduje, że głębiej oddychamy, a nasz oddech się uspokoja. Skupienie na oddechu sprawia, że natrętne myśli cichną.

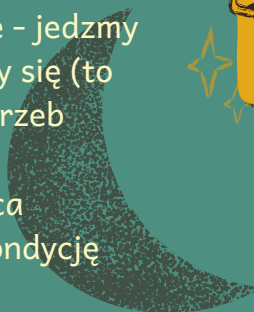


- Rozmawiać z osobami, którym ufamy, lubimy, którym możemy powiedzieć o swoich obawach, emocjach, z którymi możemy się zwyczajnie pośmiać. Przyjemnie jest się dzielić radością, łatwiej wspólnie znieść trudne chwile. Inni są dla nas źródłem wsparcia, a rozmowa przynosi ulgę. Warto wzmacniać sieć dobrych kontaktów. Nasza społeczność szkolna – uczniowie, rodzice, wszyscy pracownicy, ale dziś prawdopodobnie większość ludzi jest świadkami tego, co dzieje się w związku z koronawirusem i to nasza wspólna sprawa.

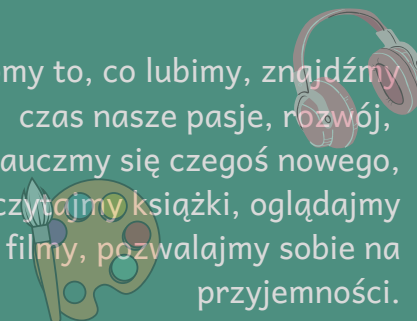
- Możemy też spróbować metod bardziej skomplikowanych. Jedną z nich jest trening autogenny Schulza, czyli rozluźnianie poszczególnych partii mięśni, inną trening Jacobsona, czyli naprzemienne napinanie i rozluźnianie różnych mięśni. Obie metody sprawiają, że zrelaksowane ciało przesyła do mózgu sygnał: „Wszystko w porządku, nic złego się nie dzieje”. A to nas wycisza i uspokoja. Bardzo popularnym sposobem na uspokojenie umysłu i poprawienie koncentracji jest joga.



- Generalnie dbajmy o siebie - jedzmy zdrowe posiłki, wysypiajmy się (to jedna z podstawowych potrzeb organizmu, warunkująca odpoczynek i wzmacniająca odporność), zadbajmy o kondycję fizyczną.



Róbmy to, co lubimy, znajdźmy czas nasze pasje, rozwój, nauczmy się czegoś nowego, czytajmy książki, oglądajmy filmy, pozwalajmy sobie na przyjemności.



To jak dzieci reagują w dużym stopniu zależy od tego, jak zachowują się dorośli w ich otoczeniu, rodzice, którzy reagują ze spokojem i pewnością, będą stanowić wsparcie dla swoich dzieci.

Rodzice mogą pomóc dzieciom w łagodzeniu stresu związanego z pandemią poprzez rozmowę, rzeczowe i przystępne przedstawienie faktów. Ważne jest też, by dać dzieciom i nastolatkom poczucie bezpieczeństwa, pozwolić na wyrażenie emocji, takich jak zdenerwowanie, złość, a także podzielić się z nimi własnymi sposobami na rozładowanie stresu. Specjaliści podkreślają, że dobrze jest trzymać się dotychczasowej rutyny, czyli zachowanie stałych pór aktywności i wypoczynku. Ustalamy plan dnia naszej rodziny - czas na naukę, pracę, wspólne spędzanie czasu, ale też przerwy w byciu razem, czyli chwilę dla siebie.

Życzę wszystkim dużo zdrowia i pozytywnego myślenia!

przygotowała: pedagog szkolny
Anna Rękawek