

Jak radzić sobie w czasach kwarantanny ?

Z powodu zagrożenia epidemiologicznego w naszym życiu społecznym stopniowo pojawia się coraz więcej ograniczeń, utrudnień, obciążeń, również obaw i niepokojów. Samo pojawienie się epidemii koronawirusa mogło obudzić w nas strach, nigdy wcześniej bowiem nie spotkaliśmy się z zagrożeniem na taką skalę. Wszystkim nam może być trudno odnaleźć się w niespodziewanie zmienionych realiach, mogą zaktywizować się nasze lęki. Sytuacja nie jest wesoła, ogranicza nas, odbiera nam przyjemności, tworzy zagrożenie ekonomiczne.

Jak przetrwać ten okres, gdy próbujemy okiełznać tę dziwną, nową rzeczywistość?

1. Zadbajmy o siebie

By obniżyć swój lęk czy napięcie, porozmawiajmy z kimś bliskim, kto nie wpada w panikę. Warto zachować rozsądek, umiar, szukać dobrych wiadomości. Nie angażujmy się w rozmowy nakręcające niepokój. Bądźmy tuż obok siebie, zadbajmy o czas, w którym można porozmawiać o tym, co jest dla nas trudne i niezrozumiałe. Warto starać się uświadamiać sobie pojawiające się lęki, mieć kontakt z własnymi uczuciami i na tyle, ile to możliwe kontrolować je. Myślmy częściej o tym, na co mamy wpływ, nie zamartwiajmy się tym, co jeszcze się nie wydarzyło. Starajmy się też nawzajem siebie zrozumieć, nie oceniać innych zbyt pochopnie, nie obwiniać, oskarżać, narzekać. Bądźmy dla siebie łagodni i życzliwi w tym naprawdę trudnym czasie i pamiętajmy, że nie musimy być Ideałami - idealnymi rodzicami, partnerami, małżonkami czy perfekcyjnymi "gospodyniami". Odpocznijmy.

2. Ograniczmy korzystanie z kanałów informacyjnych

Zwróćmy uwagę na to, jak funkcjonujemy w tej nowej rzeczywistości. Czy nieustannie rozmawiamy przez telefon o zagrożeniach, zaglądamy na portale internetowe sprawdzając wszystkie newsy, zostawiamy odbiorniki włączone na kanale informacyjnym? Ciągłe karmienie się niepokojącymi informacjami może powodować wzrost napięcia i poziomu stresu.

Bądźmy uważni na to, jak często oglądamy portale czy kanały informacyjne i do jakich treści mamy dostęp. Wybierajmy rzetelne, wiarygodne źródła informacji, poszukujmy pozytywnych statystyk i informacji. Unikajmy przekazywania zasłyszanych ale niepotwierdzonych treści z niepewnych źródeł. Nie ulegajmy sami fake newsom. Narzućmy sobie ograniczenie: do jakiego czasu maksymalnie (godzinę? czy potrzebujemy dłużej?) poświęcimy uwagę w ciągu dnia na zdobywanie nowych informacji o koronawirusie.

3. Rozplanujmy sobie czas na najbliższe dni

Podejźmy zadaniowo do problemu, szukajmy rozwiązań, planujmy. Może warto nauczyć się czegoś nowego? Ważne, żebyśmy nie ulegli lenistwu – przed serialami, w Internecie. Jeśli wiem, że przez najbliższy tydzień będę musiał być w domu, to najgorszą rzeczą jest leżenie w łóżku do dziesiątej, a potem zastanawianie się, co będę robił z tym dniem. Zagospodarujmy czas jak najlepiej. Uwzględnijmy w swoich planach pracę, naukę z dziećmi, ale też rozrywkę, aktywność fizyczną, spędzanie czasu wspólnie - ale i czasu dla samego siebie (podzielmy obowiązki, zabezpieczmy możliwość odpoczynku). Starajmy się nie zmieniać w sposób znaczący dotychczasowego rytmu dnia. Rutyna pomaga poczuć się bezpieczniej i utrzymać w pewnym stopniu poczucie kontroli i wpływu na naszą obecną sytuację. Daje nam to poczucie, że robimy coś sensownego, a czas nie przecieka przez palce. Każda sytuacja, w której funkcjonujemy w jakiejś rutynie daje nam pozytywne wzmocnienie.

4. Pamiętajmy o aktywności fizycznej i dotyku

To niezwykle istotne w redukcji stresu i napięcia. Jeśli można - wyjdźmy z psem, na spacer, na rower, pobiegajmy. Gdy nie wolno wychodzić - znajdźmy instruktaże do ćwiczeń w domu, ściągajmy aplikacje związane z gimnastykowaniem się, wykorzystajmy zapomniany rower stacjonarny albo skakankę, spróbujmy zumbi z domownikami, poszukajmy aktywności, która najbardziej nam odpowiada. Z dziećmi możesz robić masażyki, turlać się, czołgać, wspinać, tworzyć tory przeszkód, przytulać i co tylko chcesz (zresztą maluchy mają w tym zakresie nieograniczoną wyobraźnię).

5. Zadbajmy o jakość wspólnego czasu z najbliższymi

Ważne, żeby w tej trudnej sytuacji utrzymywać dobre stosunki z drugim człowiekiem (zwłaszcza z małżonkiem, rodzicem, dzieckiem) i odnajdywać w nich radość. Rozmawiajmy na różne tematy, dzwońmy do znajomych. Wykorzystajmy zmienione warunki na spędzenie czasu z najbliższymi również w przyjemnej formie. Stwórzmy listę filmów do wspólnego obejrzenia, zagrajmy w planszówki, wspólnie gotujmy, tańczmy, róbmy coś, co przyniesie radość wszystkim domownikom. Spróbujmy potraktować ten czas jako moment zatrzymania i zadbania o relacje, bliskość, więzi, które dają nam największą siłę. Zastanówmy się nad priorytetami w życiu - w obecnej sytuacji wreszcie mamy możliwość poświęcenia uwagi najbliższym i pomówienia o rzeczach naprawdę istotnych.

W czasie zamknięcia, izolacji, wspólnego przebywania w mieszkaniu przez zdecydowanie dłuższy czas, więzy rodzinne mogą być narażone na próby. Zadbajmy o to, żeby umieć wzajemnie uszanować w tych warunkach swoje potrzeby, ale przede wszystkim mówmy o nich. Może któryś z domowników potrzebuje trochę samotności? Dajmy mu ją. Nie wiśmy na sobie i nie syczymy na bliskich. Wszyscy jesteśmy napięci i wybuchowi przez to

zamknięcie i stłoczenie. Nie eskalujemy napięć, nie reagujemy na zaczepki, uczymy się wybaczenia i przepraszania.

6. Pamiętajmy o przestrzeganiu zasad higieny i zasad społecznej kwarantanny

Zwróćmy uwagę, czemu służą wprowadzane obostrzenia i pamiętajmy, że jest to rozwiązanie na pewien czas, które kiedyś się skończy, nie będzie trwać już na stałe. Dokładnie myj ręce, dezynfekuj, stosuj rękawiczki w sklepach i miejscach publicznych. Dbaj o zdrowe odżywianie. Reaguj, gdy ktoś zachowuje się ryzykownie lub nieodpowiedzialnie.

Sposobem na przetrwanie tej kwarantanny może być wypracowanie głębokiego przekonania o sensie wprowadzonych ograniczeń i wyrzeczeń. Czyli wiara w to, że każdy inny sposób postępowania prowadzi do katastrofy. A izolacja, uspokojenie i potraktowanie z dystansem swoich zadań jest sposobem na realizację celu: wyciszenia tej epidemii.

7. Zaakceptujmy stres obecny w tym czasie

Odczuwanie napięcia w aktualnej sytuacji jest czymś normalnym, dość rozpowszechnionym. Pomaga nam to dostrzec niebezpieczeństwo i odpowiednio szybko na nie zareagować. Bardzo wiele osób czuje, że znalazło się w sytuacji bez wyjścia, nie zarobią pieniędzy, praca wisi na włosku, a mają kredyty, rodziny. Sytuacje są naprawdę trudne, musimy więc zacząć myśleć o rozwiązaniach i ich szukać. Nie ma lepszego sposobu, jak posługiwać się rozumem, umysłem, szarymi komórkami. Kiedy będę się tylko zamartwiać, to nie zmieni w żaden sposób mojej sytuacji. Rozwiązaniem jest zmiana myślenia: jak mam się zachować w "sytuacji bez wyjścia", żeby jednak wyjście znaleźć? Co zrobić, żeby uniknąć najgorszego scenariusza?

W chińskim alfabecie jest jedno słowo wéijī [危机], które oznacza kryzys, niebezpieczeństwo. Składa się ono z dwóch znaków. Pierwszy oznacza zagrożenie, a drugi — początek drogi, szansę, rozwiązanie. Stresu możemy więc użyć do znalezienia rozwiązania, odkrycia nowej drogi.

To, żebyśmy mieli za co żyć, jest ważne, ale kluczowy jest jednak powód, dla którego żyjemy. Chodzi o to, byśmy mieli dobre relacje z ludźmi dookoła nas i mieli gdzie zadzwonić. Czy jest ktoś, kto nie odmówi nam tego papieru toaletowego, jak nam się skończy? Z każdej sytuacji można wyciągnąć pewne pozytywy, które będą polegały na rewizji tego, co jest naprawdę dla nas istotne.

8. Włączmy się w pomaganie - na miarę swoich możliwości

Warto wziąć sprawy w swoje ręce i pomóc tym, którzy gorzej radzą sobie w obecnej sytuacji. Bądźmy solidarni. Pamiętajmy, że trudniej izolację znoszą osoby samotne. Paradoksalnie też te bardzo aktywne zawodowo, towarzysko mogą odczuwać silną frustrację. Zastanówmy się,

czy wokół naszej rodziny nie ma kogoś, kim powinniśmy się szczególnie zająć. Jeżeli jesteśmy w stanie zainteresować się drugim człowiekiem, czasem samotnym, starszym, słabszym, niezaradnym albo po prostu - potrzebującym, to będzie to z korzyścią zarówno dla niego, jak i dla nas. Nic tak dobrze nie wpływa na nasze samopoczucie, jak świadomość, że się komuś pomogło, a możemy to zrobić niekiedy w bardzo prosty sposób.

Pamiętajmy, żeby w kontakcie z innymi ludźmi (zwłaszcza tymi, którzy muszą pracować poza domem - sprzedawcami, medykami, dostawcami różnych usług) być życzliwym, uśmiechnąć się, podziękować. To ważne dla nich, ale też dla nas, bo okazuje się, że okazanie wsparcia i odpowiedzialności społecznej, pomaga lepiej poradzić sobie z lękiem przed epidemią i stresem izolacyjnym. Uruchommy nasz altruizm.

9. Zwróćmy uwagę na sztukę i piękno

A może przyda się nam i naszym dzieciom choćby niewielka aktywność "artystyczna" (taniec, muzykowanie, śpiew, działalność plastyczna). Otoczmy się ulubioną muzyką, która odpręży. Sięgnijmy po literaturę, poezję, inspirujące historie. Zajrzyjmy wirtualnie do muzeów udostępniających swoje zbiory w Internecie Dzięki nim, ale też pięknej naturze, oglądanej np. na zdjęciach, możemy wziąć głęboki oddech, który pomoże pomnożyć piękno w nas samych.

10. Zmartwienia? Tylko kwadrans dziennie. Dbajmy o zachowanie dystansu do obecnych problemów. Żartujmy! (poważnie)

Głupawka i śmiech to nic złego, fantastycznie i skutecznie rozładowują niepotrzebne napięcie. Uwalniają od stresu :) Zbierajmy dobre żarty, podawajmy je dalej, udostępniajmy wszystkim, których lubimy.

Na zakończenie dla wszystkich nas, dotkniętych ograniczeniami i obciążeniami, przytoczę porównanie, które podał w wywiadzie dla wp.pl psycholog społeczny prof. Zbigniew Nęcki:

... wyobraźmy sobie dwa korytarze. Jeden, który wygląda znajomo, ale kończy się pobytem w szpitalu - albo i gorzej - oraz drugi, który wiedzie przez izolację, ale kończy się na zdrowiu, powrocie do normalności. Wybór staje się prostszy. Trzeba się poświęcić i zrezygnować z paru rzeczy. Ale mamy też szansę, by wykorzystać jak najlepiej ten czas, który dostaliśmy.

I słowo od mistrza Młynarskiego:

"W najróżniejszych sztukach gramy, lecz w tej, co się skończy źle. Jeszcze nie, długo nie!"

Źródło:

<https://www.onet.pl/kultura/onetkultura/koronawirus-wywiad-z-psycholog-ewa-woydylo/7zb5n1g,681c1dfa>

<https://rodzice.fdds.pl/wiedza/jak-rozmawiac-z-dzieckiem-o-niepokojacej-sytuacji-zwiazanej-z-koronawirusem/?fbclid=IwAR0XuzYqRBM0u8uUhwqymzdmpiYvTTL9cGZdc00ZPDZgmZhyWA2ATa7bXcc>

<http://dorotabrodka.pl/blog/>

<https://www.facebook.com/429132307159174/photos/a.1767883926617332/3735978119807893/?type=3&theater>

<https://www.rp.pl/Plus-Minus/303209993-Tomasz-Grzyb-Kwarantanna-Zadbaj-o-bodzce.html>

<https://kobieta.onet.pl/wiadomosci/koronawirus-skutki-psychologiczne-kwarantanny-i-leku-o-zdrowie-i-przyszlosc/deqlpyw>

<https://wiadomosci.wp.pl/koronawirus-w-polsce-polacy-w-kwarantannie-prof-zbigniew-necki-jestesmy-w-psychologicznym-korku-6491014065186945a>

<https://www.facebook.com/429132307159174/photos/a.1767883926617332/3747311948674510/?type=3&theater>

<https://www.onet.pl/muzyka/onetmuzyka/koronawirus-w-polsce-kazik-staszewski-komentuje-pandemie-koronawirusa/z7wp6v5,681c1dfa>