

**Poradnik dla dorosłych: Jak o sobie zadbać w czasie izolacji?
Jak radzić sobie samemu ze stresem i napięciem w dobie kryzysu
epidemiologicznego?**

Każde załamanie ustalonego porządku z początku wywołuje niedowierzenie i napięcie. To naturalne reakcje na trudną, nieoczekiwaną, dynamicznie zmieniającą się sytuację. Wsparcie emocjonalne ma wówczas ogromne znaczenie dla zachowania naszej psychicznej równowagi. Jak radzić sobie ze stresem i napięciem w dobie kryzysu epidemiologicznego? Jak o sobie zadbać w czasie izolacji?

- napięcie i stres to naturalne reakcje na sytuację, w której załamuje się ustalony wcześniej porządek,
- mamy prawo do swoich uczuć: gniewu (bo trudno nam zaakceptować to co jest), lęku (bo nie wiemy co się wydarzy), czy smutku (bo mamy poczucie, że coś tracimy),
- doświadczenie kryzysu jest trudne bo przez moment jesteśmy gdzieś "pomiędzy" – z poczuciem bezsilności, braku wpływu na życie, z frustracją i złością. Jednocześnie to właśnie to miejsce stanowi siłę napędową wielu konstruktywnych działań, czego świadectwem są wszelkie oddolne inicjatywy pomocowe, które obecnie powstają (warto pamiętać, że każde niebezpieczeństwo, zagrożenie to jednocześnie nowe szanse i nowe możliwości),
- pozostawanie w izolacji może być bolesne, dlatego warto budować sieć wsparcia w swoim środowisku poprzez wzajemną wymianę - "raz ty mnie, raz ja to tobie". Taka zmiana wektora na skierowanie go ku innym daje poczucie bycia potrzebną/potrzebnym, co samo w sobie też jest bardzo pomocne, także dlatego, że wymaga od nas aktywizowania naszych wewnętrznych zasobów (wszyscy mamy je w sobie, choć czasem trudno nam to dostrzec),
- zmiana dotychczasowego trybu życia może być trudna, dlatego też warto rozpisać sobie plan dnia i stworzyć tym samym strukturę, której może nam brakować, gdy przestałyśmy/przestaliśmy wychodzić do pracy, załatwiać różne sprawy tak jak dotychczas. Chodzi o stworzenie pewnej rutyny, do której jesteśmy przyzwyczajone/przyzwyczajeni,
- warto szukać wpływu na to, na co realnie mamy, a nie na to, czego nie możemy przewidzieć i skontrolować. A więc reagowanie na bieżące zalecenia odnośnie naszych postaw i zachowań, zamiast wybiegania myślami w przyszłość, kreowania "czarnych scenariuszy".

Iwona Pawlikowska- pedagog w PPP nr 4 we Wrocławiu
Punkt Konsultacyjny dla Rodzin w Kryzysie