

Sposoby radzenia sobie ze stresem podczas epidemii koronawirusa.

Epidemia koronawirusa wywołuje zarówno u dzieci jak i dorosłych uczucia takie jak lęk, stres i obawy przed chorobą. Zwłaszcza dla dzieci i młodzieży jest to trudna sytuacja. Zamknięte szkoły, brak bezpośredniego kontaktu z przyjaciółmi, odwołane wydarzenia i uroczystości działają przytłaczająco na osobowość człowieka. Wśród objawów reakcji stresowej związanej z wybuchem epidemii eksperci wymieniają: smutek, nasilone zamartwianie się, nadmierną drażliwość, problem z koncentracją uwagi, zmiany w nawykach ze snem i spożywaniem posiłków. Każdy może podjąć działania, aby pomóc sobie i najbliższemu w radzeniu sobie ze stresem wywołanym koronawirusem. Oto kilka porad:

1. Zachowajmy spokój. Rodzice, którzy reagują ze spokojem i pewnością stanowią wsparcie dla swoich dzieci. Podczas rozmowy należy przedstawiać fakty, unikać wiadomości fałszywych. Przypominać o prostych rzeczach, które możemy zrobić, aby zapewnić sobie i rodzinie bezpieczeństwo: zostać w domu, nie narażać się i dbać o higienę.

2. Trzymajmy się rutyny. W okresie, gdy zostały zamknięte placówki edukacyjne ważne jest aby opracować harmonogram, który obejmuje czas na naukę, porozumiewanie się ze znajomymi, odrabianie pracy domowej i zabawę.

3. Dbajmy o siebie i swoje ciało. Ćwiczenia relaksacyjne spośród których można wybrać ćwiczenia oddechowe, rozciągające, gry, zabawy edukacyjne, ćwiczenia z dźwiękiem i wizualizację są doskonałym sposobem na walkę ze stresem. Wpływają na dobre samopoczucie, lepszy komfort psychiczny, poprawiają krążenie krwi, zwiększają ruchomość ciała i zmniejszają podatność na depresję. Spożywanie zdrowych, zbilansowanych posiłków, spokojny sen dostarczają nam energii oraz regenerują nasze ciało i psychikę.

4. Spędzajmy wspólnie czas. W przeżywaniu trudnych emocji ważne jest wzmocnienie więzi rodzinnych poprzez szczere rozmowy, zabawy, bycie dla siebie. Często w normalnych warunkach brakowało nam czasu na podstawowe czynności. Może ten przymusowy pobyt w domu pomoże zrozumieć nam, że byliśmy zagubieni i musimy dbać o relacje rodzinne.

Polecam dodatkowe materiały: Jak rozmawiać z dziećmi o koronawirusie? Porady psychologa z Uniwersytetu SWPS. Ćwiczenia relaksacyjne – sposób na walkę ze stresem dla osób w każdym wieku. z www.hellozdrowie.pl

Teresa Patrzalek-
pedagog szkolny