

Drodzy Uczniowie,

aktualna, nowa dla Was sytuacja bez wątpienia nie jest łatwa. Konieczność pozostania w domach może powodować u Was oraz Waszych bliskich wiele skrajnych emocji, w tym rosnący dyskomfort, ponieważ długotrwała domowa kwarantanna jest pewnego rodzaju odstępstwem od normy i Waszego codziennego funkcjonowania. Dotychczasowy porządek dnia diametralnie uległ zmianie. Wszyscy jesteśmy zobligowani do podporządkowania się nowym regułom dotyczącym nauki i pracy w domu. Warunki nowej rzeczywistości mogą istotnie wpłynąć na rosnące poczucie wyizolowania, bezradności, niepokoju i sprawić, że będziecie się nadmiernie zamartwiać, za dużo myśleć i zbyt mocno koncentrować na swoich negatywnych emocjach. Dlatego pamiętajcie – mimo iż mamy mały wpływ na to, jak obecna sytuacja się rozwinie i w jakim kierunku potoczy, nie jesteśmy wobec niej całkowicie bezradni. Praca nad sobą i nad swoim wnętrzem – emocjami i myśleniem – może pozytywnie wpłynąć na to, jak poradzimy sobie w tym niełatwym okresie. Przygotowałam dla Was kilka praktycznych wskazówek, jak ułatwić sobie życie w obecnych czasach. Oto one:

1. Planuj codzienne aktywności – przebywanie w domu nie oznacza odpuszczenia dotychczasowych obowiązków. Pomocne może okazać się stworzenie „harmonogramu” dnia – wyszczególnienie czasu i pory na naukę, odpoczynek, posiłki czy rozrywkę. Wpłynie to na lepszą organizację każdego dnia, a tym samym wytworzy w Was poczucie celowości działań, poprawi Wasz nastrój, pozwoli uniknąć poczucia beczynności czy zagubienia. Warto też podkreślić, że stosowanie się do schematu i struktury dnia pozwoli skutecznie zredukować czas zamartwiania się. Podsumowując – im więcej planowości, tym mniej negatywnych uczuć!
2. Korzystaj ze wsparcia społecznego – normalnym jest, że podczas trwającego kryzysu każdy z Was może odczuwać wachlarz negatywnych emocji – i jak najbardziej macie do tego prawo. Warto jednak postarać się z tym zaważczyć, korzystając z sieci wsparcia społecznego. Kontakt z osobami bliskimi, nawet odbywający się drogą on-line, skutecznie wpływa na poprawę naszego samopoczucia i pozwala uniknąć wrażenia osamotnienia. Pamiętaj – kontakt z drugim człowiekiem jest regulatorem ludzkich emocji!
3. Zwróć uwagę na swoje myśli i emocje – odczuwanie nieprzyjemnych stanów emocjonalnych oraz myślenie w kategoriach negatywnych jest, w obecnej sytuacji,

uzasadnione. Pozwalajcie sobie na to, starając się jednocześnie, aby te negatywne myśli nie przejęły nad Wami kontroli. Istnieje parę sposobów, aby tym niechcianym uczuciom zaradzić. Po pierwsze – zastanówcie się nad aspektami, które możecie kontrolować. Poczucie kontroli zmniejsza poziom lęku. Bardzo ważne jest, aby te uczucia zauważyć, rozpoznać, prawidłowo zidentyfikować i nazwać – to pozwoli na skuteczne poradzenie sobie z nimi. Im większa świadomość własnych uczuć, tym większe możliwości do walki z nimi, a co za tym idzie – lepsze samopoczucie.

4. Przenieś uwagę na coś innego – w momentach, kiedy niepokój bierze górę, spróbuj skoncentrować swoje myśli na czymś innym, przyjemniejszym, bezpieczniejszym. Warto, abyście to Wy kontrolowali myśli, a nie myśli Was.
5. Działaj według procedur – zostały one wprowadzone nie bez powodu. Mają za zadanie uchronić Was przed niebezpieczeństwem. Dlatego też, dbając o swoje zdrowie i zdrowie swoich najbliższych, potraktujcie je poważnie. Pomożecie tym samym własnej głowie, która być może stanie się wtedy spokojniejsza.
6. Potraktuj ten czas jako możliwości – z każdej trudnej sytuacji można wyciągnąć pozytywy. I tak też jest w tym przypadku. Postarajcie się wykorzystać okres przebywania w domu jak najlepiej. Zastanówcie się, na co ostatnio mieliście mało czasu, jaki obszar Waszego życia zaniedbaliście, co chcielibyście nadrobić. Jest to doskonały czas, aby skupić się na tych czynnościach, które do tej pory były przez Was odkładane. Jest to też dobra okazja do tego, aby podjąć się nowych wyzwań czy rozpocząć przygodę z nowymi zainteresowaniami. Wiele instytucji proponuje spotkania czy zajęcia on-line – zwiedzanie wystaw, oglądanie spektakli czy filmów, spotkania z autorami, wspólny trening czy zajęcia jogi. Pamiętajcie jednak – najpierw nauka, potem przyjemności ;-)
7. Rzetelne informacje – uważnie monitorujcie to, kogo słuchacie i kto jest dla Was źródłem inspiracji i informacji. Obecny czas sprzyja namnażaniu się tzw. fake newsów, które nie służą niczemu innemu, jak wywołaniu niepotrzebnej paniki i strachu. Zwracajcie uwagę na to, skąd czerpicie informacje, szukajcie ich wyłącznie w sprawdzonych źródłach, np. WHO czy strona Ministerstwa Zdrowia. Unikniecie tym samym wielu zbędnych, negatywnych emocji.
8. Zrób listę zaległych filmów czy książek – idealny czas, aby nadrobić wszelkie zaległości ;-)

9. Zdrowy tryb życia - w związku z tym, że większość czasu spędzacie teraz w domu, dbajcie o swoje organizmy. Postarajcie się utrzymywać zbilansowaną dietę, pijcie dużo wody, śpijcie odpowiednio, poświęćcie trochę czasu na aktywność fizyczną i utrzymujcie kontakty społeczne on-line, co pomoże zredukować stres.
10. Pozytywne nastawienie! – postarajcie się wziąć pod uwagę wszystkie powyższe wskazówki i dodać do tego pozytywne myślenie. Wbrew pozorom to, jaki kierunek nadamy naszemu rozumowaniu, ma bardzo istotny wpływ na nasze samopoczucie oraz kondycję psychiczną i fizyczną. **Pamiętajcie – w życiu mamy do czynienia z różnymi, często bardzo trudnymi i stresującymi dla nas sytuacjami, jednak najważniejsze jest to, w jaki sposób my je zinterpretujemy i jak do nich podejmiemy. Czy potraktujemy je jak zagrożenie, czy będą one dla nas porażką i sytuacją bez wyjścia, a może spojrzymy na nie jako na wyzwanie i możliwość zdobycia cennego, życiowego doświadczenia? Kwestia do zastanowienia ;-)**

Życzę Wam dużo zdrowia, spokoju i rozsądku.

Paulina Maroszczuk – psycholog szkolny