

JAK RADZIĆ SOBIE Z LĘKIEM W CZASIE PANDEMII?

NA PODSTAWIE: Leahy, R., L. (2020). Are You Worried About the Coronavirus? 7 steps to overcome your worry. Psychology today.

UPRAWOMOCNIJ SWOJE EMOCJE

Aktualna sytuacja jest trudna dla bardzo wielu osób na całym świecie. Masz prawo czuć lęk i strach. To naturalna reakcja na niepewną sytuację, w której istnieje realne zagrożenie dla nas i naszych bliskich.



Rozwijanka 

Niepubliczna Specjalistyczna
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

ROZRÓŻNIJ ZAMARTWIANIE PRODUKTYWNE OD BEZPRODUKTYWNEGO

Zamartwianie produktywne to takie, które prowadzi do pomysłów rozwiązania problemu „tu i teraz” (np. zostanie w domu, odkażanie rąk).

Zamartwianie bezproduktywne zawiera uporczywe myśli, dotyczące tego, co jeszcze może się stać. Często są to pętle rozpoczynające się od „A jeśli.....”

Z reguły prowadzą do kolejnych, katastroficznych scenariuszy, za którymi podążamy.



Rozwijanka 

Niepubliczna Specjalistyczna
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

ZAAKCEPTUJ NIEPEWNOŚĆ

Z zamartwianiem wiąże się niski poziom tolerancji niepewności. Akceptacja nie oznacza polubienia sytuacji, radości z tego, że ma miejsce czy tego że nie próbuje się zapobiegać realnemu zagrożeniu. Kluczowe jest jednak **uznanie**, że problem istnieje i że **nie mamy** nad nim **pełnej kontroli**. Możliwość wystąpienia trudności nie jest równoznaczna z faktem, że one NA PEWNO wystąpią lub Z PEWNOŚCIĄ nie pojawią się. Ważne jest uczyć się akceptowania stwierdzeń, które mówią o tym, że coś może mieć miejsce, bez próby "przygotowywania się na to przez zamartwianie".



Rozwijanka 

Niepubliczna Specjalistyczna
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

OGRANICZ WYSZUKIWANIE INFORMACJI NA TEMAT, KTÓRY CIĘ MARTWI

W sieci zawsze znajdą się potwierdzenia naszych obaw. Takie materiały uzyskują najwięcej „kliknięć”. Niewiele źródeł udostępni materiał zatytułowany „Pacjent z podejrzeniem koronawirusa przestrzega wszystkich zaleceń. On i jego najbliżsi mają się dobrze”.

W efekcie czytamy głównie negatywne informacje. Dlatego, ogranicz się tylko do pewnych źródeł informacji i zredukuj częstotliwość odświeżania stron czy oglądania programów informacyjnych.



Rozwijanka 

Niepubliczna Specjalistyczna
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

USTAL CEL NA KAŻDY DZIEŃ

Kiedy angażujesz się w aktywności, Twój umysł jest bardziej zajęty i ma mniej przestrzeni na zamartwianie się, rozwiązuje wówczas realne problemy i wyzwania, zamiast analizować potencjalne. Ustalanie sobie codziennych celów jest szczególnie ważne, gdy nie chodzisz codziennie do pracy czy kiedy pracujesz zdalnie.



Rozwijanka 

Niepubliczna Specjalistyczna
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

SKUP SIĘ NA "TU I TERAZ"

Gdy widzisz, że zaczynasz się martwić, skup uwagę na bodźcach odbieranych przez Twoje wszystkie zmysły. Co widzisz? Co słyszysz? Jaki zapach czujesz? Jaką czujesz temperaturę, które części Twojego ciała są podparte? Nazywaj w myślach wszystkie bodźce odbierane przez zmysły. Gdy do głowy przyjdą Ci inne myśli zauważ to i powrót do obserwowania zmysłów. Dodatkowo gdy poczujesz u siebie napięcie, spróbuj wykonywać wszystko wolniej niż zazwyczaj. Wolniej mów, wolniej się poruszaj.

Uważność na otaczające bodźce to umiejętność, którą trzeba trenować, daj sobie czas.



Rozwijanka 

Niepubliczna Specjalistyczna
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

WPROWADŹ ĆWICZENIA RELAKSACYJNE DO CODZIENNEJ RUTYNY

Rozpocznij rano, gdy Twój oddech jest jeszcze spokojny po śnie. Bierz wdech nosem, a następnie długi wydech ustami. Połóż jedną dłoń na klatce piersiowej, drugą na przeponie (poniżej żeber). Obserwuj ruchy dłoni.

Następnie spróbuj oddychać tak, by ręka na przeponie unosiła się wysoko, a ta na klatce piersiowej jak najmniej.

Nauka takiego oddychania może nie być łatwa.

Początkowo wystarczy, że będziesz skupiać całą swoją uwagę na tym, w jaki sposób oddychasz.



Rozwijanka 

Niepubliczna Specjalistyczna
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

USTAL CZAS NA ZAMARTWIANIE

Jeśli zauważasz, że mimo wszystko dużo czasu spędzasz na martwieniu się, ustal na to specjalny czas w ciągu każdego dnia 15-30 min. **Nie rób** tego tuż przed snem ani na ulubionym fotelu lub w łóżku. Raczej wybierz porę ulubionego programu w TV i niezbyt wygodne krzesło. Staraj się martwić najintensywniej, jak możesz, w ciągu tego czasu. Gdy w ciągu doby, w innym czasie niż ustalony, zauważysz, że zaczynasz się martwić, zapamiętaj temat zmartwienia lub zapisz go i odłóż na czas zamartwiania się. Wówczas możesz pozamartwiać się wszystkimi odłożonymi sprawami. W innych momentach dnia, gdy zauważysz, że zaczynasz się zamartwiać, odłóż zmartwienie na później i zajmij się inną, angażującą aktywnością. Zaobserwuj, czy aktywne, celowe zamartwianie w określonym czasie jest łatwe i pomocne.

Rozwijanka 

Niepubliczna Specjalistyczna
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna