

Jak radzić sobie ze stresem z powodu aktualnej sytuacji.

Stresory związane z pełnioną rolą w jakiej znaleźli się rodzice z dnia na dzień rosną: dochodzi więcej obowiązków, jesteśmy mniej kreatywni, bardziej zmęczeni a dzieci bardziej wymagające i poirytowane.

Dodatkowo strach i obawy przed chorobą mogą przytłaczać zarówno dorosłych, jak i dzieci. Dlatego tak ważna jest znajomość sposobów radzenia sobie z tym obciążeniem.

Spróbujmy jednak podjąć proste kroki, by pomóc sobie, rodzinie i najbliższym w radzeniu sobie ze stresem wywołanym obecną sytuacją.

Kluczowe jest chyba danie sobie przyzwolenie do pewnych praw i zasad.

1. Masz prawo do zmęczenia

Pamiętaj, że masz prawo do zmęczenia i kiepskiego nastroju.

W takich chwilach pozwól sobie na złapanie oddechu i dystansu:

kąpiel z pianą, słuchanie muzyki, kolorowanie kolorowanek, czytanie książki, obejrzenie albumu ze zdjęciami, rozmowa telefoniczna, zaplanowanie zmiany wystroju wnętrza, obejrzenie ulubionej bajki z dzieciństwa, posłuchanie piosenek z dzieciństwa lub tzw. z lat młodości.

2. Wysypiaj się

Odpowiednia ilość snu sprawi, że nasze ciało będzie miało siłę na kolejny dzień pełen wrażeń. Nie tylko ciało, ale umysł będzie wypoczęty. Często popadamy w pułapkę poczucie utraty cennego czasu – kosztem snu czy odpoczynku.

3. Proś o pomoc, nie myśl, że jesteś nie zastąpiona/y.

Kontakt bezpośredni z ludźmi jest ograniczony, ale zostają nam telefony, sms-y. Rozmowa z bliskimi, przyjaciółmi, może być wspierająca i podnosząca na duchu.

Szukanie pomocy, wsparcia nie jest oznaką słabości. Nie wahaj się prosić o pomoc!

Bezpłatna, profesjonalna pomoc psychologiczna online (telefoniczna lub wideorozmowa) w związku z epidemią koronawirusa w Polsce:

<https://www.psychologowie-dla-spolesczenstwa.pl/>

4. Pozbądź się przesadnych wymagań wobec siebie ale i innych.

Przeświadczenie i ambicja robienia wszystkiego perfekcyjnie, bycia lepszym i szybszym niż inni, pracoholizm - to nie pomaga w radzeniu sobie w trudnych sytuacjach. Okradasz siebie z pozwolenia na odpoczynek. Znajdź swoje antidotum w walce z dużymi wymaganiami wobec siebie.

** Może dotknął Ciebie Syndrom "Matki Teresy"- który dotyczy w większej mierze zatroskanych kobiet. Grzecznie zapracowują się dla swoich pracodawców, znajomych i bliskiej rodziny, którzy nie odwzajemniają tej troski. Czują ,że coś tracą. Wykonują swoje obowiązki z coraz większym poczuciem krzywdy.*

Jeśli chcesz uwolnić się od poczucia, że musisz poświęcać się dla kogoś – najpierw postaw własne granice.

Zadbaj o siebie w pierwszej kolejności.

5. Zachowaj dystans emocjonalny.

W obliczu niepowodzeń nie należy rozpaczać, niepotrzebnie się obwiniać i nie wyolbrzymiać sytuacji stresowej. Trzeba spokojnie przemyśleć- opracować plan działania, nową sytuację potraktować jako propozycję zmiany działania, wyzwanie.

6. Nagradzaj siebie.

Każdy, aby czuć się zadowolonym i wzmocnionym potrzebuje uznania, możliwe jest też nagradzanie samego siebie.

NIESKUTECZNE TECHNIKI W WALCE ZE STRESEM

- Samooszukiwanie się –droga do chorób psychosomatycznych
- Używanie leków uspokajających, przeciwbólowych, pobudzających

- Wyładowanie agresji na innych ludziach
- Czarnowidztwo, pesymizm

STRES A SPOSÓB MYŚLENIA. Myślenie takie sprzyja pojawianiu się stresu:

- Muszę być dla wszystkich miły, wszyscy powinni mnie lubić
- Nikt nie ma prawa mnie krytykować
- Muszę być lepszy niż wszyscy inni
- Nie mogę popełnić błędu
- Zawsze mam pech
- Ważne by zawsze mieć rację
- Świat musi być absolutnie sprawiedliwy

Obrazy, słowa, zdarzenia czy myśli programujące nasz umysł negatywnie

- Medialny przekaz wiadomości, ponieważ zdecydowana większość przekazywanych informacji to wiadomości negatywne.
- Narzekanie i słuchanie narzekań innych ludzi
- Brak troski o własny wygląd i wygląd otoczenia, niechlujstwo, bałagan, brudnie narzekań innych ludzi

Obrazy, słowa, zdarzenia czy myśli programują nasz umysł pozytywnie

- Książki, programy inspirujące i motywujące
- Wzmacniająca rozmowa z przyjacielem
- Uświadamianie sobie swoich zwycięstw, szukanie korzyści w tzw. porażkach
 - Techniki mentalne:
 - Wizualizacje -poprawiania własnej skuteczności poprzez wyobrażanie sobie pozytywnej przyszłości
 - Pozytywne myślenie - ćwiczenie pomagające w zmianie negatywnego monologu wewnętrznego na wspierający i pozytywny, szukanie swoich mocnych stron
 - Elementy asertywności – ćwiczenia w radzeniu sobie z raniącą krytyką.:

Np. Jeśli mamy do czynienia z krytyką niesłuszną, niesprawiedliwą - najlepszą odpowiedzią będzie ta najprostsza, ucinająca dalszą dyskusję *Ja tak nie uważam. Mam inne zdanie na swój temat. Masz prawo do takiej opinii. To co mówisz nie jest prawda.*

Kiedy krytyka jest słuszna: *mam osobie podobne zdanie. Rzeczywiście tak było.*

Opracowała:

Eliza Gancarz -Gaińska

Psycholog szkolny

Źródło:

Centrum psychoterpii Consilia plus.