

Jak przetrwać trudny czas.....

Kiedy zajrzesz do Internetu, włączysz telewizję to jesteś zalewany morzem informacji na temat rozprzestrzeniania się koronawirusa. Nie ma możliwości rozmowy z bliskimi tak, aby ten temat nie został poruszony, czyli nie da się od niego uciec, najprawdopodobniej ucieczka nie będzie możliwa jeszcze przez kilka dni, może tygodni. Wraz z docierającymi informacjami pojawić się mogą: niepokój, brak poczucia bezpieczeństwa i lęk, ale także motywacja, aby coś zmienić, odzyskać kontrolę, ponieważ niepewność to stan, w którym nie czujemy się zbyt dobrze. Warto rozważyć zatem, różne opcje i możliwości, które pozwolą odzyskać racjonalną kontrolę nad otaczającą rzeczywistością. Kontrolę, która umożliwi dbałość o zdrowie własne i innych, ale także umożliwi **konstrukcję planu działania w celu zapewnienia sobie niezbędnego poczucia komfortu psychicznego.**

Zaczynając od przeciwdziałania zagrożeniu zdrowia fizycznego oprzyj swoje zachowanie na wytycznych pochodzących ze sprawdzonych źródeł np. strony Ministerstwa Zdrowia, zadbaj przede wszystkim o higienę (dokładne i długie mycie rąk !!! RATUJE ŻYCIE Tobie i innym), kontakty w realnej rzeczywistości ogranicz do absolutnego minimum i osób najbliższych oraz wysypiaj się, zdrowo odżywiaj się, jak również znajdź intelektualne wyzwanie dla swojego umysłu. Oto kilka wskazówek na ten wyjątkowy, trudny czas:

1. Po pierwsze pomyśl o tym, że większość ludzi na świecie przeżywa niepokój związany z własnym stanem zdrowia i sytuacją na świecie. Każdy z nas uczy się funkcjonować w nowej sytuacji. Mamy ogromne zdolności adaptacyjne, także i Ty się nauczysz.

2. Wykorzystaj czas, którego zazwyczaj brakuje w XXI wieku. Odpocznij w domu, śpij 8 godzin, posprzątaj swoją przestrzeń, porozmawiaj z bliskimi, ucz się w taki sposób, jak lubisz i ucz się tego, co jest dla Ciebie ważne i interesujące. Jeśli czegoś nie wiesz, masz wątpliwości, czekasz na zadania szkolne - skontaktuj się z nauczycielem lub czekaj na jego zalecenia online.

3. Bądź twórczy - maluj, śpiewaj, graj, pisz. Mniej bodźców zewnętrznych daje możliwość wglądu w siebie i tym samym otwiera umysł i wyobraźnię.

4. Korzystaj z dostępnych w sieci propozycji relaksacji, technik mindfulness, wirtualnego spaceru po muzeum, wskazówek nauczycieli wf zamieszczanych na stronie I LO

5. Utrzymuj kontakt online ze swoimi koleżankami i kolegami z klasy, może ktoś czeka na Twoje wsparcie, czasem wystarczy się odezwać...

6. Stosuj zasadę „nie szukam powodów” do narzekania tylko sposobów, jak rozwiązać problem.

7. Jeśli potrzebujesz wsparcia lub rozmowy z psychologiem, napisz do nas - skontaktujemy się z Tobą.

dr Anna Góralewska – Słońska Anna.Goralewska@jedynka.zgora.pl

mgr Joanna Kubicka – Jakuczun Joanna.Jakuczun@jedynka.zgora.pl