

**JAK ZADBAĆ
O SWOJE
DOBRE
SAMOPOCZUCIE
PODCZAS
PANDEMII?**

OPRACOWANIE: MGR ANNA GRYGNY

Niełatwo się zmierzyć z otaczającą nas rzeczywistością. Przymusowe siedzenie w domu, brak codziennych rozmów z przyjaciółmi, zamknięte szkoły, brak zajęć dodatkowych, niemożność uczestnictwa w ważnych aktywnościach wywołują niepokój, poczucie odizolowania, czy rozczarowanie. Pamiętajcie, że nie jesteście w tym sami. Zapewne stosujecie swoje strategie poradzenia sobie z obecną sytuacją. Zachęcam Was również do zapoznania się z poradami dr Lisy Damour, która ukazuje, w jaki sposób, każdy z nas, może zadbać o swoje dobre samopoczucie w tym trudnym czasie.

NIEPOKÓJ JEST CZYMŚ CAŁKOWICIE NORMALNYM

- Pamiętaj, że lęk jest normalną i zdrową reakcją organizmu, która ostrzega nas przed zagrożeniem i pomaga podejmować działania w celu ochrony samego siebie;
- Stosując się do określonych zasad (pozostania w domu, niespotykania się w dużych grupach, częstego mycia rąk, zachowania odpowiedniego dystansu w kontaktach z innymi) chronimy nie tylko siebie, ale i innych;
- „Kiedy zrozumiesz, że lęk jest czymś całkowicie normalnym, upewnij się, że źródła, z których czerpiesz informacje o aktualnej sytuacji są wiarygodne i możesz na nich polegać”. – rekomenduje dr Damour.

ZNAJDŹ SOBIE ZAJĘCIE

- Psychologowie uważają, że jeśli przez dłuższy czas znajdujemy się w trudnej sytuacji, to warto problemy podzielić na dwie kategorie – te, na które mamy jakiś wpływ oraz takie, z którymi nic nie możemy zrobić;
- Większość tego, z czym obecnie się mierzymy możemy zaliczyć do rzeczy, na które nie mamy wpływu (niestety nikt z nas nie decyduje o tym, kiedy powrócimy do szkół, kiedy będziemy mogli spotkać się z przyjaciółmi);
- Dlatego warto znaleźć sobie ciekawe zajęcie aby wypełnić swój wolny czas. Być może odkryjecie w sobie nowe zainteresowania? Rozbudzicie pasję? Na pewno pomoże to w odnalezieniu harmonii w nowej codzienności.

ZNAJDŹ NOWE SPOSOBY NA KONTAKTOWANIE SIĘ Z PRZYJACIÓŁMI

- Obecnie w kontaktach z przyjaciółmi niezastąpione stają się media społecznościowe;
- Pamiętaj jednak o zasadach bezpiecznego korzystania z Internetu;
- Niezwykle ważne jest również zachowanie zdrowego rozsądku, gdyż, jak wszyscy wiecie, spędzanie całego dnia przed monitorem nie jest zdrowe;
- Uzgodnij zasady korzystania z Internetu z Rodzicami.

SKUP SIĘ NA SOBIE

- Czy miałeś kiedyś ochotę zrobić coś nowego np. nauczyć się grać na instrumencie, nauczyć się innego języka, przeczytać jakąś fascynującą książkę, ale ciągle brakowało Ci na to czasu? Teraz masz na to czas!
- Skoncentruj się na sobie i odkryj swoje własne sposoby na spożytkowanie wolnego czasu w produktywny sposób, tak aby zadbać o dobre samopoczucie.

POZNAJ SWOJE UCZUCIA

- Rezygnacja z uprawiania sportu, spotkań z przyjaciółmi, z zajęć dodatkowych jest dla wszystkich rozczarowaniem;
- Jak sobie radzić z uczuciami? Przeżywając je, poznawaj i nazywaj swoje uczucia, a wówczas szybciej poczujesz się lepiej;
- Pamiętaj, że przeżywanie emocji dla każdego oznacza coś innego – np. jedni potrzebują rozmowy, inni będą malować, a jeszcze inni będą szukać sposobów na pomaganie potrzebującym.

BĄDŹ MIŁY DLA SIEBIE I INNYCH

- Jeśli ktoś doświadcza agresji, to zachęć go do zwrócenia się po pomoc zarówno do dorosłych, jak i do przyjaciół;
- Oferuj innym swoje zainteresowanie i wsparcie – Twoja pomoc może dużo zmienić w życiu drugiego człowieka;
- Zastanawiaj się, czy to co udostępniasz w sieci nikogo nie skrzywdzi. Pomyśl zanim coś napiszesz.

Opracowano na podstawie artykułu Unicef „Jak młodzi ludzie mogą zadbać o swoje dobre samopoczucie podczas pandemii?”