

JAK SOBIE RADZIĆ Z PROBLEMAMI EMOCJONALNYMI W WARUNKACH KWARANTANNY?

Od kilku tygodni wszyscy zostaliśmy zmuszeni do życia w warunkach dobrowolnej kwarantanny. Nikt z nas do takiej sytuacji nie jest przygotowany, ale jedni znoszą taką sytuację łatwiej, a u innych występują objawy psychiczne nieradzenia sobie z problemem, u jeszcze innych nastąpiło zaostrzenie objawów chorób, z którymi się zmagają.

Uczniowie ze zdiagnozowanymi zaburzeniami lękowymi, czy depresją mają zapewne możliwości kontaktu ze swoimi lekarzami i terapeutami za pomocą elektronicznych komunikatorów. Nie pozostają więc bez pomocy. Być może jest to tylko doraźne, ale też sytuacja ta daje możliwości realizacji założonych prędeż programów terapeutycznych.

Z największym problemem może się obecnie zmagać ta grupa osób, która nieoczekiwanie dla siebie źle znosi warunki izolacji, zdalnego nauczania, braku normalnych kontaktów społecznych oraz ci, u których już prędeż występowały symptomy zaburzeń, ale z różnych powodów nie podjęli się ich diagnozowania. Dlatego teraz możliwości wsparcia są bardzo ograniczone i raczej sprowadzają się do formułowania rad i wskazówek do samodzielnego stosowania przez młodzież.

W tym trudnym okresie, musicie wiedzieć, że wszyscy działamy pod wpływem emocji, nasze poczucie bezpieczeństwa i względnej stabilności jest poważnie naruszone, często musimy zaniechać aktywności, które lubimy i wprowadzić zachowania, które są zalecane przez władze, ale niekoniecznie wygodne. Naturalną emocją jest strach przed zarażeniem i ciężka choroba, których doświadczamy wszyscy. Ale u niektórych pojawia się też lęk. Sprawą podstawową jest określenie przed sobą, co przeżywam? Strach, czy lęk?

Czym jest strach? Strach jest emocją powstającą jako odpowiedź organizmu na realne zagrożenie. Najczęściej sobie to potrafimy uświadomić i poradzić, np. groźny szczekający pies, samochód jadący z nadmierną prędkością w ternie zabudowanym, itp. Zawsze przejawia się w wyrazie twarzy i reakcjach wegetatywnych, jak : przyspieszone bicie serca, płytki oddech, pocenie się, drżenie ciała.

Czym jest lęk? Jest to reakcja emocjonalna na nieznanne, nieuświadomione, nie istniejące realnie niebezpieczeństwo, wiąże się z uczuciem bezradności i bezsilności. Wywołuje ze strony organizmu takie same reakcje wegetatywne jak strach.

Zanim zaczniesz zastanawiać się, co teraz odczuwasz, czy to lęk, czy strach, musisz wiedzieć, że, odczuwanie takich emocji nie jest oznaką słabości. Nie ma emocji głupich, a nieprzyjemne nie muszą być destrukcyjne. Każda sytuacja jest inna i nie ma odgórných wytycznych, jakie emocje są dozwolone. Ale musisz wiedzieć też, że każda emocja ma swoją przyczynę i każdą emocję można regulować, a skuteczne funkcjonowanie wymaga sprawnych mechanizmów regulacji, w tym regulacji emocji negatywnych. Obniżenie poziomu lęku, czy zapanowanie nad strachem jest właśnie tą regulacją.

Gdy już określisz, że znajdujesz się pod wpływem lęku, ważne, abyś na chwilę skupił swoją uwagę na teraźniejszości. Ludzki umysł najczęściej jest zanurzony w przeszłości, negatywnych doświadczeniach i ich interpretacjach, roztrząsa niepomyślne sprawy i wybiega w przyszłość postrzegając ją w kategoriach przeszłości. Wprowadź swój umysł w stan skupienia na doświadczaniu tego, co się dzieje aktualnie, nie poprzez filtr nabytych poglądów, w sposób klarowny, bez ładunku emocjonalnego. Nie potrafisz medytować, więc tego nie rób, skup się tylko na teraźniejszości. Dzięki temu możesz nauczyć się relaksacji i świadomej koncentracji oraz osiągnąć równowagę emocjonalną, aby skutecznie radzić sobie ze stresem.

Następnie weź kartkę i **wypisz sobie wszystkie sytuacje**, które budzą Twoje obawy, wszystko, co przychodzi Ci do głowy. Zauważ, że to znaczenie, które przypisujemy sytuacji budzi nasz lęk. Ważne jest to, jak spostrzegamy i jak myślimy. Zastanów się, czy za tymi wszystkimi wypisanymi przez Ciebie obawami, nie stoi jedna przyczyna, jeden schemat myślowy produkujący interpretacje wywołujące lęk.

Inną metodą dość powszechnie stosowaną przez ludzi jest wizualizacja. Polega ona na wyobrażaniu sobie siebie w różnych sytuacjach i wielokrotnym przeżywaniu tego wyobrażenia. Najczęściej są to wizualizacje negatywne. Wynika to zarówno z naszego treningu wychowawczo – kulturowego oraz z historii ewolucyjnej naszego gatunku. Ważne było przetrwanie i wszystkie mechanizmy to umożliwiające miały wyższość nad innymi. Teraz proponuję abyś zaczął **świadomie dokonywać wizualizacji pozytywnych**. Spróbuj wyobrazić sobie siebie takim jakim chcesz być, wyobraź sobie cechy osobowości, przymioty, które podobają ci się. Jesteś spokojny, pewny siebie, atrakcyjny. Wyobraź sobie swoje otoczenie, któremu się takim podobasz i sytuacje, które do niedawna były trudne, a teraz sobie świetnie radzisz dzięki posiadanym cechom. Tak często jak tylko możesz przywołuj ten obraz, aby stał się częścią podświadomości. Dzięki temu masz duże szanse zmienić na pozytywną swoje postrzeganie aktualnych realiów i siebie.

Proponuję też abyś **porozmawiał** z rodzicami, starszym rodzeństwem, czy przyjaciółmi. Poproś ich aby oni cofnęli się do swojego dzieciństwa, młodości i odświeżyli wspomnienia swoich największych obaw. Niech zastanowią się, w jakich sytuacjach się najbardziej bali, jakie inne uczucia i emocje temu towarzyszyły i jak na koniec sobie z tym poradzili. Czy znalazł się ktoś, kto im wtedy pomógł i jak to zrobił. Następnie analogicznie popracujcie nad Twoimi obawami.

Te parę powyższych porad, czy wskazówek nie wyczerpuje tematu poradzenia sobie z powstałymi trudnościami w funkcjonowaniu emocjonalnym, ale kwestią jest podtrzymanie optymizmu i motywacji do czasu znalezienia realnej pomocy.

Na koniec dla osób, które czują, że ich problem jest już tak nabrzmiały, że muszą skorzystać z profesjonalnej nawet na odległość pomocy, podaję znalezione przeze mnie adresy:

1. Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Fundacji „DAJEMY DZIECIOM SIĘ”
116 111,
2. Centrum Wsparcia Fundacji „ITAKA” **800 70 22 22**,
3. Całodobowa i bezpłatna infolinia Wojsk Obrony Terytorialnej dla osób chorych i w kwarantannie, porad udzielają wojskowi psychiatry i psychologowie **800 100 102**,
4. www.czp.org.pl wykaz centrów zdrowia psychicznego wraz z danymi kontaktowymi,
5. Dla zainteresowanych podaję adres mojej skrzynki służbowej, na wasze zapytania i problemy będę odpowiadać **Ewa.Jagiellowicz@wroclawskaedukacja**

BIBLIOGRAFIA:

1. Wilson, K.G., DuFrene, T. (2018). W sieci natrętnych myśli. GWP, Sopot
2. Żyżniewski, D. (2019). Emocje i nastrój. Zwierciadło, Warszawa
3. McKinnon, P. (2007). Wycisz strach. Jak pokonać lęk, panikę i agrofobię? Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań
4. Dorota Skublicka „Pokonaj strach – potęgą wizualizacji” EDU Mach specjalistyczne Centrum Edukacji
5. Eckhart Tolle (2010), Potęga terażniejszości. Wydawnictwo Galaktyka