

Jak radzić sobie z psychologicznym stresem wywołanym izolacją?

Coraz więcej osób jest zobowiązanych do pozostawania w kwarantannie domowej lub w izolacji. Badania psychologicznych konsekwencji takich kwarantann wykazują znaczne negatywne konsekwencje w postaci strachu, gniewu, natrętnych myśli, itp. (Brooks i współpracownicy, 2020). Czynnikiem stresowym w tej sytuacji są: ograniczenia i odgórne nakazy, nuda, niepokojące informacje, problemy z dostępem do artykułów gospodarstwa domowego, straty finansowe oraz zmiana codziennych rytuałów.

W tym trudnym czasie musisz pamiętać, że:

- przestrzeganie kwarantanny pomaga zmniejszyć możliwość zachorowania – Twojego i innych,
- poprzez takie działania, jak ograniczenie wychodzenia z domu, wykazujesz zbiorową odpowiedzialność społeczną, wykazujesz się wzorową postawą obywatelską,

Co dobrze wpływa na przejście okresu kwarantanny?

- Pamiętaj, że plan dnia nadaje mu rytm, zmusza do działania. Zapewnia stabilność i poczucie bezpieczeństwa (RÓWNIEŻ DZIECIOM!). Ćwiczenia fizyczne, higiena osobista, posiłki w regularnych porach i inne wykonywane rutynowo czynności pomogą ukształtować nową codzienność, dzięki czemu łatwiej będzie się w niej odnaleźć.
- Ustalaj sobie małe, codzienne cele. Człowiek to istota, która, by sprawnie funkcjonować, musi mieć poczucie sensu tego co robi. Warto tworzyć sobie krótkie listy rzeczy „do zrobienia” i stopniowo skreślać poszczególne czynności – to przynosi ulgę, poczucie bycia produktywnym, pomaga nadać dniowi konkretną strukturę.
- W planie dnia uwzględnij czas na... zmartwienia. 10-20 min, podczas których możesz martwić się ile chcesz. Brzmi głupio? W praktyce nieźle spełnia swoją funkcję, więc czemu by nie spróbować? W ten sposób dajemy sobie przyzwolenie na analizę swoich zmartwień, poświęcamy czas na własne myśli. Z czasem takie działanie staje się automatyczne – nie chodzi bowiem o odrzucanie i negowanie czarnych myśli smutków, ale o poświęcenie im czasu, wtedy, kiedy będziemy w stanie dobrze je przeanalizować, jednocześnie nie dając im pokrzyżować nam planu dnia.
- Zadbaj o sieć wsparcia! Media społecznościowe pozwalają nam pozostać w kontakcie z rodziną i znajomymi – zróbmy z nich dobry użytek ;) Dzieci mogą porozmawiać na Skypie z Babcią i Dziadkiem, a Wy „spotkać się” ze znajomymi na wieczorne pogaduszki. Czas kwarantanny może być dobrą okazją do nadrobienia zaległości w rozmowach z przyjaciółmi, a przy okazji spełnić funkcję terapeutyczną – wszak rozmowa zawsze pomaga poukładać myśli.
- Pamiętaj, że spędzanie czasu na oglądaniu lub czytaniu złych wiadomości wpływa negatywnie na nasze samopoczucie. Jeśli będziesz unikać ciągłego sprawdzania mediów pod kątem wiadomości o wirusie, łatwiej ci będzie zachować spokój. Wystarczy raz dziennie aktualizować swoją wiedzę w wiarygodnym źródle
- Musząc wychodzić codziennie do pracy, często narzekamy i marzy nam się „home office”, jednak teraz, gdy wiele osób jest zmuszonych do pracy zdalnej, okazuje się, że wcale nie tak łatwo jest zorganizować się w warunkach domowych. Spróbuj oszukać umysł przygotowując się rano tak, jakbyś wychodził/ła do pracy – poranna rutyna, odpowiedni ubiór, makijaż – to wszystko sprawia,

że nie wypadamy tak łatwo z roli pracownika. Chociaż wygodniej pracuje się w luźnym dresiku – nasz mózg dostaje informacje, że to czas na odpoczynek/prace domowe i za nic nie chce skupić się na tym, na czym powinien.

- Rodzina to teraz trudny temat. Pomimo całej miłości, jaką ją darzysz – wcale nie masz ochoty przebywać z nią 24/7 – i to zupełnie normalne. Chociaż oczywiście odradza się włączanie dzieciom bajek – nie czuj się winna/ny, że teraz zdarza Ci się to częściej niż zazwyczaj. Chodzi o to, by poza zapewnieniem dziecku ciekawej, rozwojowej i WSPÓLNEJ rozrywki, mieć jeszcze chwilę dla siebie – tak po prostu, aby zadbać o własne potrzeby! Oczywiście nie zachęcam do korzystania z ekranu, ale doskonale rozumiem, że higiena psychiczna rodzica to priorytet! Czasem godzina „dla siebie” działa niczym lekarstwo, dzięki któremu znów odzyskujemy chęci i siły do jakościowego spędzania czasu z naszymi maluchami :)
- Daj sobie czas! Człowiek potrzebuje średnio dwóch tygodni, by w pełni przystosować się do zupełnie odmiennych warunków. To normalne, że w ostatnim czasie trudniej jest Ci się skoncentrować, jesteś rozdrażniona/ny, zagubiony i nie do końca wiesz o co Ci chodzi. To normalne, że pomimo większej ilości „wolnego” czasu nie zabrałaś/eś się jeszcze za odkładane od zawsze wielkie porządki czy „czekający na luźniejszy okres” stos książek do przeczytania – trwa proces adaptacji do nowej sytuacji, a to nie sprzyja szczególnej produktywności ani skupieniu.
- Pamiętaj o odpoczynku! To, że „siedzimy w domu” nie jest przecież równoznaczne z tym, że odpoczywamy... obowiązki domowe, zapewnienie rozrywki dzieciom, bycie na bieżąco z newsami – to wszystko potrafi wyciągnąć z nas mnóstwo energii. Dlatego, dla zachowania higieny psychicznej, warto zapewnić sobie chociaż chwilę na relaks. Spróbuj tak zorganizować dzień i podział obowiązków, by było to możliwe!
- Wykorzystaj słabości swojego mózgu do poprawy humoru! Oglądając zdjęcia dokumentujące fajne chwile, np. wspomnienia z wakacji lub obrazujące czynności, jakie do tej pory sprawiały nam radość aktywujemy neurony lustrzane. Są to grupy komórek nerwowych w mózgu, które są pobudzane, gdy wykonujemy jakąś czynność, np. biegamy lub OBSERWUJEMY jak robi to ktoś inny – idąc tą drogą – oglądając zdjęcia z podróży czy miło spędzonych chwil pobudzamy neurony lustrzane, które dostarczają nam pozytywnych emocji i tym samym – poprawiają humor. Oczywiście w ten sposób osiągamy tylko ok. 10% siły aktywacji ów komórek niż realnie wykonując daną czynność, jednak jeśli daje nam to chociaż namiastkę naszych dotychczasowych aktywności – warto spróbować! Mózg lubi takie zamienniki!