

Jak przetrwać trudny czas pandemii?

Obecna sytuacja, w jakiej znalazło się nasze społeczeństwo jest całkowicie nowa i wiąże się z różnego rodzaju trudnościami – także w zakresie przeżywanych uczuć i emocji. Zarówno instytucja szkoły, jak i uczniowie z rodzicami stanęli przed wyzwaniem zmierzenia się z systemem nauki zdalnej. Wiąże się to z zaburzeniem dotychczasowego rytmu życia oraz szeregiem ograniczeń wynikających z pozostawania w izolacji. Poza wypełnianiem obowiązków szkolnych online, warto zwrócić szczególną uwagę na nasz codzienny rozkład dnia i zadbać o sfery pozytywnie wpływające na naszą odporność oraz dobrostan zdrowotny i psychiczny.

Chcielibyśmy przede wszystkim zwrócić uwagę na znaczenie regularnego i pełnego snu, przestrzeganie zasad zdrowego odżywiania się oraz zapewnienie sobie pewnej ilości ruchu w ciągu dnia poprzez różnego rodzaju ćwiczenia. Aktywność fizyczną należy dobierać tak, aby nie narażać na zarażenie siebie i innych. Jeżeli wychodzenie na zewnątrz jest niezalecane lub zabronione – należy ćwiczyć w domu. Korzystny wpływ na zdrowie psychiczne mają też proste prace domowe.

Niepewność oraz tygodnie przymusowej izolacji, mogą być dużym wyzwaniem dla młodych ludzi i rodzić wiele emocji i napięć. Czas pandemii i przymusowej kwarantanny może nasilać objawy i pogłębiać trudne stany emocjonalne. Dlatego warto zadbać o podtrzymywanie kontaktów społecznych w bezpieczny sposób.

W obecnej sytuacji można kontaktować się z innymi np.: przez telefon czy wideokonferencję. Podzielenie się z bliskimi swoimi spostrzeżeniami, troskami lub zmartwieniami, może pomóc w łatwiejszym poradzeniu sobie z problemami. Budowaniu więzi sprzyja też regularność kontaktu np. o stałej określonej porze.

Aby konstruktywnie wykorzystać czas, który spędzamy w izolacji proponujemy przenieść swoją uwagę na rzeczy, które można teraz zrobić, a które chciało się zrobić kiedyś, ale brakowało na to czasu lub spróbować nowych form aktywności. Warto też świadomie regulować ilość informacji, która do nas dopływa. Informacja jest ważnym czynnikiem wpływającym na poczucie bezpieczeństwa i daje nam rozeznanie w świecie, ale kiedy stale wpatrujemy się w doniesienia o zakażeniach i ryzyku z nim związanym, to nie tylko wzrasta w nas poziom lęku, ale również może na to przytłaczać i pozbawiać sił do działania. Proszę również krytycznie traktować informacje podawane w sieci i nie powielać ich bez weryfikacji źródła – obecny okres obfituje w różnego rodzaju fałszywe doniesienia, przekłamania oraz próby dezinformacji. Należy mieć to na uwadze w każdym przypadku.

Postarajcie się również lepiej rozumieć członków waszych rodzin, pamiętać o swoich przyjaciółach, a także wykazać się większą niż zwykle empatią, po to, by pomóc im przetrwać te trudne chwile kwarantanny. Wszyscy w obecnym okresie powinniśmy być dla siebie podporą.

Jeśli niepokoi Was własna kondycja psychiczna lub macie inne problemy związane z sytuacją w jakiej się wszyscy znaleźliśmy zachęcamy do skorzystania ze zdalnej pomocy - psychologa i pedagogów szkolnych.