

Jak zachować spokój w czasie niepokoju

Drogi Uczniu! Znaleźliśmy się w sytuacji, która od każdego z nas wymaga dyscypliny, mobilizacji, zmiany planów i trybu życia. Każdy z nas musi dostosować się do nowej rzeczywistości, abyśmy wkrótce mogli wrócić do szkoły, pracy, czy iść spokojnie na zakupy. W takich okolicznościach nasz lęk jest uzasadniony. Boimy się o zdrowie nasze i naszych bliskich, nie wiemy co będzie jutro, za tydzień, straciliśmy poczucie stabilności, a nasza codzienność stanęła na głowie. W związku z tym, chciałobyśmy przedstawić Wam garść porad, jak radzić sobie w tych chwilach.



ZAAKCEPTUJ EMOCJE

Samo nazwanie emocji i uświadomienie sobie, że to co czujemy jest w tej sytuacji normalne, przynosi ulgę. Nie blokuj swoich emocji i nie udawaj, że one nie istnieją. Mów o nich i wyrażaj je.

SPĘDZAJ CZAS Z BLISKIMI

Zróbcie w gronie rodzinnym coś, na co nigdy nie było czasu. Pograjcie w grę planszową, obejrzyjcie komedię, porozmawiajcie, ugotujcie razem obiad. Zadzwoń bądź napisz do znajomych z klasy, z podwórka. Warto chociaż w taki sposób pobyć ze sobą i wspierać się wzajemnie.



NIE ŚLEDŹ SERWISÓW INFORMACYJNYCH



Częste śledzenie wiadomości, bycie stale na bieżąco podkreśla nasz lęk i napięcie. Warto wyznaczyć sobie pory dnia i ilość czasu jaką poświęcimy na zdobycie nowych informacji, np. rano i wieczorem po 10-15 minut. Ważne jest również, aby były to rzetelne źródła, takie jak WHO, Ministerstwo Zdrowia czy Główny Inspektorat Sanitarny.

USTAL RYTM DNIA

Mimo tego, iż sytuacja jest specyficzna nie są to ani ferie, ani wakacje. Ustal stały rytm dnia, w którym zaplanujesz obowiązki ale i czas na odpoczynek i relaks. Dzięki niemu wprowadzisz rutynę oraz przewidywalność w swoje życie, a powrót do szkoły będzie dużo łatwiejszy.



WYKONUJ ĆWICZENIA FIZYCZNE

Ćwiczenia fizyczne pomagają zredukować lęk oraz lepiej radzić sobie ze stresem, poprawiają nastrój i usuwają napięcie.

#ZOSTAŃWDOMU