



**Poradnik psychologiczny:
JAK PRZETRWAĆ
PRZYMUSOWĄ IZOLACJĘ?**

Pandemia COVID-19 i obostrzenia z nią związane, mogą powodować pojawienie się różnego rodzaju trudności w życiu każdego człowieka. W sferze psychicznej mogą pojawiać się m.in. trudne emocje i niepokojące myśli. W sferze społecznej – relacje albo się rozluźniają, albo zacieśniają albo też stają się napięte. Pojawiają się różne pytania: ***Jak długo można przebywać w jednym miejscu z tymi samymi osobami? Jak długo można wykonywać te same czynności?*** Niestety nie ma na te pytania jednoznacznej i idealnej odpowiedzi. Wszystko zależy od nas samych.

Warto być świadomym, jak przyzwyczać się do tej nietypowej sytuacji i jak sobie z nią radzić. Człowiek bowiem zwykle potrzebuje dwu-, trzytygodniowej adaptacji, aby **„nauczyć się funkcjonować w nowej rzeczywistości”**.

Cym jest przymusowa izolacja? Jest to sytuacja nietypowa, trudna, stresogenna. Ale i tymczasowa. Obecnie dotyka ona każdego z nas.

Sposoby dostosowania się do sytuacji izolacji

Zanim człowiek przyzwyczai się do nowej, trudnej sytuacji, najpierw przechodzi przez kolejne fazy zmiany:

- ▶ Faza I: Fizyczna i umysłowa reakcja na izolację – naturalną reakcją na przeżyty stres jest długotrwały sen.
- ▶ Faza II: Niedowierzenie i fantazjowanie – początkowo brak zgody, złość, bunt; z czasem znużenie, zubożenie, apatia.
- ▶ Faza III: Pasywna akceptacja – potrzeba samotności, niechęć do współpracy, zachwianie poczucia własnej wartości.

Żeby przetrwać izolację, trzeba w pierwszej kolejności zminimalizować skutki fazy II i III. Można to osiągnąć m.in. poprzez rozmowę na tematy neutralne, pozytywne. Należy unikać agresywnej postawy w stosunku do innych i do siebie. Warto planować każdy dzień, uwzględniając czas na ćwiczenia fizyczne (podnoszą odporność) i psychiczne (np. treningi autogenne, autosugestie typu: „to sytuacja tymczasowa”, „to będzie czas osobistego wzrostu, a nie stagnacji”). Pomocne może być również stworzenie planu na przyszłość.

ZAPAMIĘTAJ:

1. Niepokój jest uzasadniony. Daj sobie czas

Jeżeli czujesz (jeszcze) niepewność, lęk czy niepokój, to prawdopodobnie za 2-3 tygodnie zaczniesz powoli odnajdywać w tej trudnej sytuacji. Poczujesz się trochę lepiej.

Towarzyszący każdemu z nas niepokój jest zjawiskiem naturalnym i uzasadnionym, gdyż nasze życie znacznie się zmieniło. Wiele naszych spraw zostało zawieszonych, z wielu rzeczy musieliśmy zrezygnować. Edukacja, relacje interpersonalne, nasz sposób bycia - wszystko przechodzi teraz transformację.

2. Strach, lęk i stres są dla nas sygnałem, który pomaga nam reagować na zagrożenie. **Nie zaprzeczaj im**, a one pozwolą Tobie działać najefektywniej w tym trudnym czasie

3. Zadbaj o swoje bezpieczeństwo na ile jest to możliwe. Otaczaj się tym, co dla Ciebie dobre. Pomoże Ci to uniknąć lub chociaż zminimalizować panikę i przyniesie ukojenie. Pamiętaj: ***rozwiązanie problemu zmniejsza trudne emocje!***

4. Negatywne emocje sprawiają, iż nasza uwaga automatycznie koncentruje się na poszukiwaniu informacji o zagrożeniu. To nie sprzyja dobremu samopoczuciu! **Skoncentruj uwagę na czymś innym, dobrym, pozytywnym.**

5. Pomyśl o tym, co lubisz robić i to rób (jeśli warunki na to pozwalają). Im częściej będziesz skupiał się na tym co daje Ci przyjemność i im częściej będziesz jej doświadczał, tym mniej odczuwalne będą dla Ciebie strach, lęk i stres. W ten sposób zachowasz równowagę między zachowaniami skoncentrowanymi na unikaniu zagrożeń, a tymi, które sprzyjają odczuwaniu przyjemności, a także między emocjami pozytywnymi i negatywnymi.

6. Pomimo nakazu izolacji, **nie izoluj się całkowicie.** Spędzaj czas z bliskimi w możliwy dla siebie sposób. Wiadomość, rozmowa, wideokonferencja – każda forma dobrego kontaktu pozwala poczuć spokój, ciepło i bezpieczeństwo. Co więcej, dobre relacje z bliskimi podnoszą w naszym organizmie poziom oksytocyny i tym samym redukują poziom strachu, lęku i stresu.

7. W obecnej sytuacji **szukaj rozwiązań**, które utrzymają komfort Twojego życia na najbardziej możliwym poziomie:

- ▶ wysypiaj się – sen reguluje poziom stresu, regeneruje nasze ciało i psychikę;
- ▶ jedz – regularne i wartościowe posiłki to podstawa zdrowego funkcjonowania;
- ▶ bądź aktywny – ćwiczyć można również w pokoju;
- ▶ utrzymaj kontakt z bliskimi – rozmawiaj z bliskimi przy pomocy komunikatorów;
- ▶ słuchaj dobrej muzyki, która przecieź łagodzi obyczaje;
- ▶ sięgnij po wartościową, ale lekką literaturę; oglądaj filmy, na które wcześniej nie starczało Ci czasu;
- ▶ zajmij się nauką – jest bezcennym źródłem rozwoju i... pomaga zdać sesję;
- ▶ znajdź przestrzeń na wyciszenie, modlitwę czy medytację;
- ▶ skoncentruj się na „tu i teraz” – co jest dla Ciebie realne i osiągalne? co możesz zrobić?

8. I najważniejsze! Stosuj się do zaleceń Rektora-Komendanta i Głównego Inspektora Sanitarnego.

Dzięki temu wszystkiemu masz szansę,
że Twoje trudne emocje i myśli będą pod kontrolą,
a Ty przetrwasz czas przymusowej izolacji.

Co dobrego może nam dać izolacja? Świat zwolnił.

Teraz mamy czas,

żeby zastanowić się nad własnym życiem
i żeby o sobie zadbać.

**Duńskie słowo FIKA oznacza
„rzuć wszystko, co robisz i zatrzymaj się,
by cieszyć się swoją kawą”**



**Jeżeli potrzebujesz pomocy psychologicznej,
skontaktuj się z psychologiem LAW:**

tel.: 501 015 599

e-mail: a.mioduchowska-zienkiewicz@law.mil.pl