

Każdy z nas inaczej reaguje na lęk.

Obecna sytuacja wywołuje bardzo różne reakcje wśród ludzi.

Jedni zaprzeczają powadze sytuacji, nie dopuszczają jej do siebie. Inni obsesyjnie poszukują informacji – co nie pozwala się skupić na innych aspektach życia. Są też osoby, które odcinają się od wszystkich informacji, gdyż są dla nich zbyt przytłaczające. Jest też grupa osób podatnych na ryzykowane zachowania, zakładając, że nie wiadomo co będzie jutro.

Jak zadbać o swoje zdrowie psychiczne w obecnej sytuacji?

Każdy z nas będzie reagował na obecną sytuację inaczej. Nasze reakcje są uwarunkowane wieloma czynnikami: naszą osobowością, temperamentem, historią życia, kulturą, w jakiej funkcjonujemy. Ogromnie jednak ważne jest to, aby zadbać o swoje zdrowie psychiczne.

Dlaczego

boimy się koronawirusa?

Jest to choroba nowa, nieznana i nieoswojona, przyszła nagle i drastycznie zmieniła nasze życie.

Pamiętajmy, że mamy ogromne zdolności adaptacyjne, z czasem w pewien sposób przyzwyczajamy się do trudnych sytuacji i oswajamy je.

Koronawirus wpływa na nasze życie, może nieść lęk przed chorobą, stratą bliskich osób, utratą dotychczasowego stylu życia, pojawiają się problemy finansowe.

1. Rozsądne i krytyczne podejście do informacji, które nas otaczają. Sprawdzaj tylko rzetelne źródła wiedzy. Media przekazują informacje w taki sposób, aby oddziaływały na nasze emocje wzbudzając tym samym większe zainteresowanie.

2. Dbajmy o bliskie relacje. Bliskość z drugim człowiekiem może obniżyć poziom lęku. Bądźmy z ludźmi, którzy są nam bliscy – jeśli nie mieszkamy razem korzystajmy z komunikatorów. Pamiętajmy, że ważny jest balans pomiędzy czasem dla siebie, a czasem spędzonym wspólnie z innymi.

3. Mów o swoich obawach – z bliską osobą warto podzielić się swoimi obawami, jest to ważny element osvajania trudnych emocji. Jeśli mamy kontakt z tym, czego obecnie potrzebujemy to możemy o tym powiedzieć, np. potrzebuje przytulenia, wysłuchania, pogadania...

4. Ruch - codzienna aktywność fizyczna pozytywnie wpływa na zdrowie psychiczne. Aktywność fizyczna, bycie w ruchu, spacer na świeżym powietrzu, może być pomocna w ujęciu naszych emocji związanych z poczuciem zamknięcia, przytłoczenia.

5. Kontakt z naturą – spacerowanie po lesie, w parku może obniżyć lęk, wyciszać.

6. Skup się na swoim ciele, na oddechu, na emocjach – gdzie ich doświadczasz, pozwól im być, aby z czasem straciły na mocy.

7. Ucz się nowych rzeczy - choćby przez kursy online, czytanie ebooków, zajęcia fitness, może nam pozwolić oderwać się od nieustannego poczucia zagrożenia i być wspierające. Uważajmy jednak aby te aktywności

nas nie przytłoczyły, aby nie były tylko działaniem, które pokazuje, że jesteśmy produktywni. Pamiętajmy o naszym samopoczuciu – czasami lepiej odpuścić i potraktować siebie z życzliwością i zrozumieniem.

8. Bądźmy życzliwi dla siebie samych. Dbajmy o siebie. Wspierajmy samych siebie tak jakbyśmy dbali o bliską sobie osobę, którą kochamy i na której nam zależy.

Źródło: <https://intoself.pl/>

Jak zadbać o swoje zdrowie psychiczne w czasie epidemii koronawirusa?

Koronawirus zamknął nas w domach, części osób pozbawił pracy. Obudził nasze lęki i różne wewnętrzne procesy, od których na co dzień udawało nam się skutecznie uciekać w wir codziennych obowiązków.