

KWARANTANNA czyli

AKADEMIA RODZINNEJ AKTYWNOŚCI



„JAK RADZIĆ SOBIE W CZASIE PANDEMII WIRUSA COVID-19?”

Praktyczny poradnik z propozycjami ćwiczeń – część I

Od jakiegoś czasu wszyscy doświadczamy emocji, których nigdy dotąd nie przeżywaliśmy. Wszystko co do tej pory, co było nam znane, w pewien sposób przewidywalne w bardzo krótkim czasie stało się niedostępne, przerażające, niewiadome. Nagle straciliśmy poczucie bezpieczeństwa co spowodowało, że potrzebujemy zaadaptować się do niepewności.

Mamy różną zdolność adaptowania się do tej nowej rzeczywistości i wielu z nas ma trudności, by sobie z nią poradzić. Budzi to nasz niepokój i obawy tym bardziej, że zagrożenie koronawirusem jest wciąż poza naszą kontrolą.

Lęk jest częścią naszego życia.

Zasadniczo lęk w przeciwieństwie do paniki nie jest niczym złym czy strasznym, lecz wykształconym w trakcie ewolucji mechanizmem pomagającym przeżyć. Ważne jest, by podejść do tego lęku konstruktywnie, a w tym celu można zastosować cały szereg możliwości.

Przesadny strach może prowadzić do paniki, która prowadzi do tego, że tracimy głowę, wywołując nieracjonalne i aspołeczne reakcje, a oprócz tego osłabia układ odpornościowy. Żeby móc podejść do tej zupełnie nieznannej przecież dla nas wszystkich sytuacji, trzeba zaakceptować, że w życiu mogą zdarzać się rzeczy, na które nie mamy przyczynowo-skutkowego wpływu.

W takiej wyjątkowej sytuacji, z którą skonfrontował nas koronawirus, nie mamy do dyspozycji żadnych wcześniej wypracowanych sposobów radzenia sobie w szczególności kiedy pojawiają się codziennie nowe nakazy, zakazy i zalecenia, bo wirus jest nowy i nie mamy z nim żadnych doświadczeń.

Ważne jest aby w tej sytuacji nie być w tym samym, lecz w kontakcie z innymi ludźmi zwłaszcza w sytuacji narastającej izolacji domowej.

Wprawdzie pandemia dotyka nas wszystkich, ale nie wszyscy potrafią poradzić sobie z tym wielowarstwowym kryzysem w sposób adekwatny.

Nasze wcześniejsze doświadczenia życiowe, decydują jak reagujemy na obciążenia i jak sobie z nimi radzimy.

Pomocne wskazówki jak zadbać o siebie w sytuacji kryzysowej

- Jeżeli znasz kogoś, kto się izoluje społecznie, o kogo się martwisz, to proszę, po prostu zadzwoń do niej, nawet jeśli już od jakiegoś czasu nie mieliście ze sobą kontaktu.
- Rozmawiaj z bliskimi o swoich emocjach.

- Wypracuj strukturę dnia codziennego np. regularnie powtarzaj takie rytuały jak modlitwa, ćwiczenia fizyczne, czytanie. Nasze mózgi lubią stałość, zwłaszcza gdy wokół nich panuje chaos.
- Jeśli nie wolno wychodzić, to poruszaj się w mieszkaniu np. możesz wykonywać ćwiczenia fizyczne, przygotowywać posiłek, sprzątać (aktywność fizyczna podtrzymuje zdolność do działania).
- Zrób coś miłego dla siebie: czytanie książek (poczytaj najlepiej takie, które opisują fikcję literacką, które opisują historie inne od tej, która jest Twoim udziałem), posłuchaj muzyki, obejrzyj film, który oderwie od obecnej rzeczywistości.
- Im więcej zrobisz dla siebie w kontakcie z rodziną, przyjaciółmi, to tym mniejsze będzie Twoje poczucie bezradności; im więcej w Tobie akceptacji kryzysu, tym bardziej może zmaleć Twój lęk.
- Korzystaj z propozycji artystów i innych kreatywnych osób (w Internecie czasem są to rzeczy, które poprawiają nastrój i potrafią też być poruszające).
- Również w trudnych czasach można sobie sprawić jakieś małe radości w ciągu dnia.
- Kładź się spać z pozytywnymi obrazami, a nie z obrazkami grozy, które sieją panikę.
- Korzystaj z informacji o aktualnej sytuacji z pewnych, solidnych i naukowych źródeł, nie częściej niż dwa razy dziennie.
- Unikaj populistycznych doniesień medialnych, bo ciągłe oglądanie takich zdjęć może doprowadzić do zespołu stresu pourazowego.
- Możesz zrobić sobie masaż twarzy (szczególnie okolice oczu, skroni, szczęk, szyji i karku).
- Przekieruj uwagę na oddech. Oddech ulega sptyceni, gdy znajdujemy się w stresie. Potrzebujemy spokojnego, świadomego oddechu, by dotlenić swój mózg, trzeźwo myśleć i pozwolić swojemu ciału na wytchnienie.
- Nie pozwól, aby Twoje negatywne myśli przejęły nad Tobą kontrolę. Pod wpływem długotrwałego stresu, mamy tendencję do generalizowania negatywnych zdarzeń.
- Zwracaj uwagę na to, co myślisz i jaki to może mieć na Ciebie wpływ.
Myśl realnie – „*Jestem w trudnej sytuacji i tym bardziej potrzebuję być racjonalny i silny*”. Bądź dobrej myśli. Myśl o rzeczach, które dodadzą Ci siły, energii, spokoju.

Oto kilka pomocnych wskazówek radzenia sobie w kryzysie:

Akceptacja: *rzeczy, które mi się przydarzają, są częścią mojego życia.*

Optymizm: *wierzę, że będzie lepiej.*

Ukierunkowanie na rozwiązanie: *zabieram się za sprawy do załatwienia, uaktywniam się.*

Poczucie własnej sprawczości: *jestem przekonany, że mogę mieć wpływ.*

Poczucie odpowiedzialności: *wiem, za co jestem odpowiedzialny ja, a za co są odpowiedzialni inni.*

Humor: *umiem doszukać się pozytywów w tym, co tragiczne, umiem też śmiać się z siebie.*

Ukierunkowanie na sieć społeczną: *mam odwagę poprosić innych o pomoc.*

Ukierunkowanie na przyszłość: *planuję moją przyszłość, dbam o siebie w różnych aspektach.*

Propozycja ćwiczeń stabilizujących pomocnych w radzeniu sobie z napięciem, lękiem, stresem i przy doświadczeniu sytuacji traumatycznych

„Wciąganie powietrza” – ćwiczenie dla całej rodziny

Ściągnij wargi jakbyś chciał nimi objąć słomkę do picia. A teraz przynajmniej sześć razy, raz zarazem, głęboko wciągnij powietrze, powoli je smakując. Wyobraź sobie, co chciałbyś wciągnąć do środka razem z powietrzem: spokój, opanowanie, siłę. Wyobraź sobie małe, pryskające perełki wody, które wsysasz z wielką przyjemnością. Rozpocznij dzień od wciągania powietrza i powtarzaj to za każdym razem, kiedy czujesz strach albo jesteś przygnębiony. Podczas wciągania powietrza klatka piersiowa prostuje się samoczynnie. Tym ćwiczeniem dostarczasz swojemu organizmowi podwójnej dawki dobrego.

„Kręcenie biodrami” - ćwiczenie dla całej rodziny

Stań w lekkim rozkroku. A teraz delikatnie przenoś ciężar ciała z prawej na lewą i podchwyć ten rytm biodrami, aż wpadną w ruch wahadłowy jak w zegarze. Możesz wykonywać to ćwiczenie idąc. Jeśli będziesz to robić powoli i z rozkoszą, wypracujesz miękki krok spacerowicza. Działa to także, kiedy siedzisz na krześle obrotowym- tam i z powrotem, tam i z powrotem. Kręcenie biodrami działa jak koktajl witaminowy na stres i napięcie.

„Stanie w rozkroku” – ćwiczenie dla całej rodziny

Stań w lekkim rozkroku, na szerokość swoich ramion. Wyprostuj się. Możesz to skontrolować w lustrze. Wyobraź sobie, że jesteś drzewem zakorzenionym w ziemi. Wtedy będziesz stać naprawdę stabilnie.

Ćwiczenie pomaga wtedy, gdy czujesz się niepewnie, potrzebujesz dodać sobie odwagi.

Ćwiczenia oddechowe – ćwiczenia dla całej rodziny

Leżąc na podłodze lub na łóżku z poduszką pod głową i kolanami, połóż jedną rękę na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu. Wdychaj powietrze nosem i wydychaj ustami, skup się na ruchu jaki wykonuje twój brzuch i klatka piersiowa. Twoim celem jest wdychanie coraz większej ilości powietrza i izolowanie go w taki sposób, by poruszał się brzuch (a dokładniej przepona), a nie klatka piersiowa. Spróbuj wykonywać to ćwiczenie 3-4 razy dziennie po 10 minut.

Równy oddech

W wygodnej pozycji (siedzącej lub leżącej) z zamkniętymi oczami wdychaj powietrze licząc wolno do 4. Przy wydechu również policz do 4. Możesz postarać się wydłużyć liczenie do 6 lub 8 kiedy poczujesz się z tym komfortowo. Ważne, by przy oddychaniu skupiać się na uczuciach pustki i pełności w płucach.

Wydłużanie oddechu

Przy sytuacjach stresowych nasz oddech staje się coraz szybszy, w skrajnych przypadkach może prowadzić do hiperwentylacji, a to ćwiczenie może nam pomóc w czasie kryzysu. W wygodnej pozycji (siedzącej lub leżącej) postaraj się na początku oczyścić płuca z powietrza, zanim weźmiesz głęboki wdech. Następnie wydłużaj czas kolejnych wydechów. Możesz liczyć: wdech przez 4 sekundy, wydech przez 6. Dojdź do momentu, który jest dla Ciebie wygodny i pozwól emocjom opaść. Wykonuj ćwiczenie przez 2-5 minut w zależności od potrzeby.

Techniki relaksacyjne

Relaksacja mięśni Jacobsona

Polega na stopniowym, świadomym napinaniu i rozluźnianiu kolejnych grup mięśni. Warto wykorzystać gotowe nagrania pomagające przy skupieniu się na kolejnych partiach ciała, np. na YouTube.

Trening autogenny Schultza

W wygodnej pozycji (leżącej lub siedzącej) wyobraź sobie kolejne stany twojego ciała jednocześnie powtarzając je w myślach: moje prawe ramię jest ciężkie; moje ręce i nogi są ciężkie i ciepłe (powtórz trzykrotnie); moje serce bije powoli i regularnie (powtórz trzykrotnie); czuję ciepło w okolicy splotu słonecznego (powtórz trzykrotnie); moje czoło jest chłodne; moja szyja i ramiona są ciężkie (powtórz trzykrotnie). Poczuj, jak bardzo jesteś zrelaksowany. Cały trening powinien trwać początkowo około 15-20 minut, jednak warto zacząć od 3-5 minut (tylko z uczuciem ciężaru).

Po kilku treningach można rozszerzyć zakres elementów i wyobrażać sobie uczucie ciężaru oraz ciepła przez łącznie 10 minut. Medytacja powinna stopniowo się wydłużać. Wskazane jest odbywanie sesji trzy razy dziennie: rano, po południu oraz wieczorem. Także w tym przypadku warto pomagać sobie gotowymi nagraniami prowadzonymi przez cały trening.

Ćwiczenia z wizualizacją

Wizualizacje

W ich ramach tworzy się plastyczne wyobrażenie miejsca, które wyzwała przyjemne uczucia. Typowe takie wyobrażenia to na przykład zielona łąka, polana w lesie, słoneczna plaża, brzeg spokojnej rzeki – miejsca, które kojarzą się ze spokojem, relaksem i bezpieczeństwem. Wizualizację można połączyć z napięciem i rozluźnieniem mięśni, a następnie zakończyć ją przykładową sugestią:

„Napięcie znika i ogarnia mnie relaks (...) ciało jest odprężone (...) myśli płyną spokojnie (...) zaraz otworzę oczy i będę wypoczęta/wypoczęty jak po zdrowym śnie.

Ćwiczenie „Wewnętrzne bezpieczne miejsce”

Proszę byś przypominał sobie jeden lub kilka takich momentów, w których czułeś się bezpiecznie. Jeżeli nie znajdziesz we wspomnieniach takiej chwili, to proszę wyobraź sobie, jak byś odczuwał poczucie bezpieczeństwa, tak jakbyś chciał je poczuć. Jakiś impuls, bodziec mogą stanowić obrazy np. matek z malutkimi dziećmi – ludzi lub zwierząt. Proszę poczuj to tak dokładnie, jak to tylko możliwe, jakbyś odczuwał w sobie to poczucie bezpieczeństwaChciałabym teraz, żebyś, opierając się na tym doświadczeniu, wyobraził sobie miejsce, w którym będzie to wszystko, co łączysz z takim poczuciem bezpieczeństwa. To miejsce może być na ziemi, ale nie musi, może znajdować się gdzieś poza ziemiąNiech pojawią się w Tobie myśli, wyobrażenia, obrazy miejsca, w którym jest Tobie nad wyraz dobrze i w którym czujesz się bardzo bezpieczny. Proszę wytycz granice tego miejsca, tak jak chcesz, tak byś tylko Ty mógł zdecydować, jakie istoty będą mogły przebywać w tym miejscu, w Twoim miejscu. Oczywiście możesz już teraz zaprosić tam te istoty, które chciałbyś u siebie widzieć. Jeśli to możliwe, to radziłabym Tobie, żebyś nie zapraszał tam ludzi, lecz może raczej jakichś życzliwych Tobie towarzyszy czy pomocników, istoty, które Cię wspierają i kochają. Proszę

dobrze się zastanów, czy dobrze się czujesz w tym miejscu, czy wszystkie Twoje zmysły są na tak. Proszę najpierw zastanów się, czy to, co Twoje oczy widzą, jest dla tych oczu miłe. Jeśli jest coś, co się Tobie nie podoba, to proszę zmień toA teraz proszę Cię zastanów się, czy to, Ciebie miłeCzy temperatura jest przyjemna? – Jeśli nie, to możesz to teraz zmienićCzy Twoje ciało może się teraz poruszać tak, żeby Tobie było z tym dobrze, i byś mógł przyjąć każdą pozycję, w której będzie Ci dobrze?Jeśli teraz jeszcze czegoś Ci brakuje, to proszę zmienić to tak, żeby wszystko było tak, jak należyCzy zapach, który czujesz, podoba Ci się?Także zapach możesz zmienić, tak, byś poczuł się pani w pełni komfortowoI teraz, gdy czujesz się tak bardzo dobrze w swoim wewnętrznym miejscu, to możesz wymyślić sobie jakiś gest. I ten drobny gest możesz wykonywać w przyszłości zawsze wtedy, kiedy będziesz chciał szybko przywołać w sobie obraz i odczucie tego dobrego, bezpiecznego miejsca. Jeśli chcesz, możesz wykonać ten gest już terazŻeby zakończyć to ćwiczenie, przywołaj w sobie granice swojego ciała, postrzegaj ich i uważnie zarejestruj kontakt swojego ciała z podłogą. A teraz, z całą uwagą, wróć tu z powrotem, do tego miejsca, w którym jesteś.

Ćwiczenie „Płaszcz ochronny”

To ćwiczenie ma pomóc Ci w stworzeniu własnego płaszcza, który możesz włożyć za każdym razem, gdy chcesz żeby Cię chronił przed światem zewnętrznym.

Zamknij oczy i powoli w wyobraźni stwórz taki płaszcz, który najbardziej Ci odpowiadaZastanów się jaki będzie miał kształt, czy będzie długi czy krótki ...dokąd Ci będzie sięgałCzy ma kieszenie czy nie? Może w tym płaszczu są długie a może krótkie rękawyMoże ma kaptur a może kołnierzPrzyjrzyj się jakiego koloru jest ten płaszczczy masz jakieś wzoryW swojej wyobraźni dotknij materiału, z jakiego jest zrobiony i poczuj wrażenia pod swoimi palcamiCzy ma jakąś fakturę? Czy płaszcz jest gładki czy chropowaty pobądź chwilę z tymi odczuciamiNastępnie poczuć jak płaszcz otula Twoje ciało...Jak Ci jest w Twoim ochronnym płaszczu?Zastanów się jak to jest mieć na sobie płaszcz, który niczego złego nie przepuszczaKiedy jesteś w tym płaszczu możesz czuć się całkowicie bezpiecznie, pozostajesz ukryty i to co szkodliwe nie ma do Ciebie dostępu.

Chwilę jeszcze pobądź w tym płaszczuNastępnie pożegnaj się ze swoim płaszczem, możesz go zdjąć i położyć w bezpiecznym miejscu.

Pamiętaj, że zawsze gdy będziesz tego potrzebować, możesz włożyć ten płaszcz.

Powoli otwórz oczy i wracaj ze świadomością do pomieszczenia, w którym się znajdujesz.

Opracowała: Aneta Lis-Kotowska na podstawie materiałów Cornelia Gotz-Kuhne i książki „Głowa do góry!” Claudia Croos-Muller.