

KWARANTANNA czyli

AKADEMIA RODZINNEJ AKTYWNOŚCI



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

Praktyczny poradnik z propozycjami ćwiczeń – część II

W aktualnej sytuacji związanej z pandemią wszyscy doświadczamy traumy zbiorowej. Możemy czuć brak wpływu na otaczającą rzeczywistość a lęk może być odpowiedzią na nowe, nieznane. Zagrożenia i konsekwencje pojawienia się Covid-19 na taką skalę, dotykają nas wszystkich, a przewidywalne i te nieprzewidywalne skutki, mogą pozostawać z nami przed długi czas.

Aktualnie trwa proces adaptacji do nowej sytuacji. Ten proces jeszcze się nie zakończył, dlatego możliwość rozmowy na ten temat będzie służyła stabilizacji i wzmocnieniu relacji. Koncentracja na „tu i teraz” będzie wzmacniać poczucie wpływu, wzmocni kontakt z rzeczywistością i pozwoli na lepszą orientację.

W jaki sposób możemy radzić sobie w tej obciążającej sytuacji?

Można podać 10 czynników, które mogą pomóc złagodzić doświadczenie, w obliczu traumatyzującej czy też kryzysowej sytuacji (*na podstawie wytycznych American Psychiatric Association (APA - 2014)*):

1. Utrzymywanie zdrowych, wspierających relacji.
2. Opieranie się myśleniu o sytuacji kryzysowej, jako „nie do zniesienia”.
3. Akceptacja rzeczy, których nie można zmienić.
4. Opracowanie realistycznych celów i rozbicie ich osiągnięcia na etapy.
5. Podejmowanie różnorodnych działań. Dbanie o poczucie sprawstwa.
6. Wykorzystanie czasu kryzysu do poznawania siebie.
7. Budowanie pewności siebie, poczucia mistrzostwa, przekonania o tym, że jest się w stanie stawić czoła sytuacji, zareagować na nią.
8. Postrzeganie sytuacji w szerszym kontekście i wypracowanie perspektywy długoterminowej.
9. Zachowanie nadziei (np. myślenie o życzeniach i marzeniach na przyszłość).
10. Dbanie o swoje ciało i umysł, najlepiej jak to tylko możliwe. Niezaniechanie własnych potrzeb.

Przy silnych objawach somatycznych, napadach lęku warto zastosować elementy pracy z ciałem i oddechem, sprawdza się metoda klepania, praca z wizualizacjami i relaksacją.

Ćwiczenia oddechowe do wykonania z dzieckiem:

- położyć swojego misia na brzuchu, wpuszczaj powietrze do brzucha tak, by się kołysał do snu,
- przeciągnij się, napnij ręce i nogi, policz do dziesięciu, puść i rozluźnij ciało / dobrze sprawdza się przed snaniem,
- tupanie, oklepywanie ciała rękami,
- taniec stój na jednej nodze, potem na drugiej,
- trzęsienie rękami, nogami, biodrami, ramionami i głową wydawanie dźwięków za pomocą ust,
- robienie śmiesznych min, śmiesznych ruchów,
- naśladowanie ruchów jak w lustrze,
- zrobienie z balonów lub skarpetek gniotków wypełnionych różnymi nasionami,
- przeciąganie, wykonywanie powolnych ruchów,
- rozglądanie się powoli po otoczeniu dostrzeganie szczegółów,
- oglądanie co jest daleko za oknem, co jest blisko,
- wąchanie różnych zapachów w domu szukanie zabaw czuciowych, dotykowych zabawy wodą, pianą.

Propozycje dla całej rodziny kolejnych ćwiczeń stabilizujących pomocnych w radzeniu sobie z napięciem, lękiem, stresem i przy doświadczeniu sytuacji traumatycznych.

- **Oklepywanie** - oklep swoje ciało w następującej kolejności: lewa ręka (od ramienia do dłoni włącznie), prawa ręka analogicznie, lewa i prawa noga od góry do stóp włącznie, po kolei, oburącz, najpierw przód, następnie od pośladków w dół z tyłu. Każdą kończynę oklep co najmniej 3-5 razy. Przeczysz palcami skórę głowy. Strzep następnie (ponownie po kolei ręce, nogi, przód, tył, od klatki piersiowej i w dół brzucha) „niewidzialne” paproszki. Na koniec otrzep dłonie jedna o drugą, tak jakbyś chciał/chciała strzepnąć resztki piasku. Możesz teraz umyć ręce lodowatą wodą. Ćwiczenie można wykonać całą rodziną .Dodatkowo wywołuje dużo radości i śmiechu, tym samym sprzyjając rozluźnieniu.
- **Trzęsionka** – możesz najpierw swobodnie pochodzić po pomieszczeniu, w którym aktualnie się znajdujesz, najlepiej boso. Następnie, na lekko ugiętych nogach wprowadź całe ciało w trzęsienie, tzw. galaretę. Zrób to po swojemu. Każdy styl trzęsionki jest dobry! Możesz chodzić w ten sposób. Pochyl głowę, otwórz usta, rozluźnij szczęki i wydając dźwięki typu „yyyyyy”, „eeee”, „aaaaaa” trząś też głowę, wprowadzając w drżenie policzki. Na końcu ćwiczenia możesz umyć ręce lodowatą wodą.
- **Ćwiczenia gruntujące** – usiądź wyprostowany/wyprostowana, ale nie usztywniony/ usztywniona opierając stopy stabilnie o podłoże. Przy wdechu (przez nos) wciskaj stopy w podłoże, przy wydechu (przez usta) rozluźnij stopy. Przy wdechu (przez nos) wciskaj dłonie (wcześniej płasko położone na udach) w uda, przy wydechu (przez usta) poluzuj dłonie. Złóż prostopadłe dłonie na wysokości klatki piersiowej, łokcie kierując na boki. Przy wdechu (przez nos) dociskaj dłonie do siebie, wy wydechu (przez usta) poluzuj ucisk.

Położ dłonie, jedna na drugiej na klatce piersiowej i delikatnie dociskaj do klatki przy wdechu (przez nos) i poluzuj docisk przy wydechu (przez usta).

- **Pakowanie walizki ratunkowej** – przygotuj pudełko, szkatułkę, woreczek itp., do którego zapakuj to wszystko, co jest pomoga Ci obniżyć napięcie. Mogą to być np. zdjęcia bliskich, wspierających Cię osób, nr telefonów do osób, od które Cię wspierają, nazwy lub symbole technik relaksacyjnych, gruntujących, których nauczyłeś się np. podczas spotkań z terapeutą, wszelkie „amulety”, kamyki, muszelki z dobrych wakacji, tytuły piosenek, które dodają Ci energii lub uspokajają Cię, tytuły filmów, kabaretów, które wprawiają Cię w dobry nastrój, buteleczki z zapachami ulubionych olejów eterycznych itd.).

Ćwiczenia wyobrazeniowe.

Każde ćwiczenie wyobrazeniowe należy poprzedzić chwilą relaksu, można poprosić o zamknięcie oczu lub skupieniu uwagi na jednym nieruchomym punkcie. Następnie skierować uwagę do wewnątrz, np. na ciało, oddech.

Dystansowanie się od bagażu wewnętrznego - autor *Linda Beeking*.

Wyobraź sobie, że jesteś na długiej wędrowce i że masz ze sobą dużo bagażu. W trakcie tej długiej wędrowki wchodzisz w którymś momencie na rozległy płaskowyż, jest tam płasko, ale wysoko. Przed Tobą droga po płaskim, nie będziesz już musiał piąć się w górę, możesz zatem zrobić sobie krótką przerwę.Gdzieś w oddali widzisz coś jasnego, jakby światło. Czujesz, że ono Cię przyciąga, więc idziesz w tę stronę.Dochodzisz do miejsca, które jest jakby skąpane w ciepłym, jasnym świetle. Może odkrywasz tam coś na kształt świątyni, może drzewa, może jakąś grotę, coś, co się Tobie bardzo podoba.I czujesz, że chcesz tu teraz trochę pobyc i odłożyć bagaż. A więc odkładasz bagaż na skraju tego jasnego miejsca.Rozglądasz się, gdzie można by usiąść i odpocząć. Znajdujesz odpowiednie miejsce. Pozwalasz, by jasne światło Cię ogrzewało i czujesz, jak robi się Tobie ciepło, dobrze i jakoś tak lekko. Naraz dostrzegasz, że zbliża się do Ciebie przyjazna, jasna istota, że uśmiecha się do Ciebie przyjaźnie i daje Ci prezent.Dostajesz w prezencie coś, co może się przydać przy rozwiązywaniu problemu, który aktualnie masz, to coś będzie dla Ciebie pomocąMoże jest to prezent symboliczny, którego znaczenia w tej chwili jeszcze nie rozumieszJeśli chcesz, to możesz za ten prezent podziękowaćA teraz powolutku postanawiasz, że czas wrócić do bagażu, bo chcesz ruszyć w dalszą drogę. Możesz w każdej chwili wrócić do tego miejsca. Podchodzisz zatem do swojego bagażu i zastanawiasz się, co chcesz zabrać w dalszą drogę, czego będziesz jeszcze potrzebował. Może są w bagażu rzeczy, których nie będziesz już potrzebował. Ale może chcesz zabrać ze sobą wszystko.I ruszasz teraz w dalszą drogę.A teraz proszę wrócić do tego pomieszczenia tu, z całą uwagą.

Zwierzę siły - opracowanie *Cornelia Gotz-Kuhne*, w oparciu o: *L. Reddemann*, 2001.

Wyobraź sobie, że wychodzisz z tego pokoju i idziesz się przejść na dworze. Idziesz jakiś kawałek drogą i nagle spotykasz swoje ulubione zwierzę. Przyglądasz mu się dokładnie, patrzysz na jego kolory,czujesz jego zapach i widzisz, jakie to zwierzę jestmoże to zwierzę ma nawet swoje imię. To, co wyróżnia to zwierzę spośród innych, to jego siła jeśli tylko zechcesz, możesz porozmawiać z tym zwierzęciem i opowiedzieć mu o twojej sytuacjimoże się też tak zdarzyć, że zwierzę również ci coś powiemoże będziesz chciał to

zwierzę dotknąć a może jednak tylko na nie popatrzećZastanów się, jak będzie dla ciebie najlepiejZwierzę ma tylko dobre zamiary wobec ciebie i dlatego na koniec waszego spotkania, na pożegnanie, odda ci trochę swojej szczególnej siły, jeśli tylko zechcesz ...poczuj dokładnie, jakiej siły ci teraz właśnie potrzeba i jaka siła ci dobrze zrobi. Przyjmij tę siłę od niego. Podziękuj mu pięknie jak tylko umiesz i uzgodnij możliwość kolejnego spotkania Pożegnaj się i swoim własnym tempem wróć do z powrotem do pokoju rozciągnij się, przeciągnij, wyciągnij i namaluj swoje zwierzę siły na kartce papieru.

Miejsce Dobrego Samopoczucia - opracowanie Cornelia Gotz-Kuhne, w oparciu o: Christa Diegelmann, *Trauma und Krise (Jak poradzić sobie z traumą i kryzysem)*, Klett Cotta 2007.

Usiądź sobie wygodnie i zamknij oczy Poczuj kontakt swojego ciała z fotelem czy krzesłem, na którym siedziszpoczuj, jak twoje stopy dotykają podłogiRozluźnij się, odprężwczuj się w swój oddech, poczuj, jak wdychasz i wydychasz powietrze. Z każdym wydechem możesz się jeszcze bardziej rozluźnić...A teraz pokażę ci drogę do miejsca, w którym możesz się poczuć bardzo dobrze i w którym będziesz naprawdę dobrym nastrojuPozwól, by powstał w tobie obraz miejsca, w którym wszystko jest przyjemne, mile i w którym jest ci dobrze Przyjrzyj się temu miejscu, przypatrz się jego kolorom,zwróć uwagę na zapachy, które lubisz. Może słyszysz jakieś odgłosy czy dźwięki, które sprawiają ci przyjemność,pewnie jesteś tam w jakiejś porze roku, poczuj, jak ciepło tam jest Możesz sobie to wszystko odmalować w wyobraźni, tak, byś się tam czuł dobrzePoczuj, czego ci potrzeba, żeby czuć się naprawdę dobrze, zastanów się, może przyjdzie ci coś jeszcze do głowywyobraź sobie i to, i delektuj się tym stanem dobrego samopoczucia. Wyobraź sobie, że to dobre samopoczucie rozchodzi się po całym twoim cielemożesz nawet poczuć, gdzie w twoim ciele jest miejsc, które czuje się najlepiejJeśli chcesz, możesz temu uczuciu nadać jakieś imię(trochę czasu). A teraz pomyśl sobie, że opuszczasz to miejsce i powolutku wracasz do tego pokoju,wyciągnij się, rozciągnij, pooddychaj głęboko otwórz oczy i znów jesteś tutaj.

Wewnętrzny pomocnik - opracowanie Cornelia Gotz-Kuhne, w oparciu o: Christa Diegelmann, *Trauma und Krise (Jak poradzić sobie z traumą i kryzysem)*, Klett Cotta 2007.

Wyobraź sobie, że gdzieś daleko, a może i bliżej, pojawia się jakieś pomocne, przyjazne stworzenie, zwierzę, a może człowiek lub jakiś symbol, ktoś, kto chce dla ciebie dobrzePrzyjrzyj się, zobacz, kto to jest. Jeśli chcesz, możesz mu albo jej opowiedzieć o tym, co u ciebie, jak się teraz czujesz. Może będziesz chciał zadać jej albo jemu jakieś pytanie i może dostaniesz na to pytanie odpowiedź, i może ta odpowiedź pomoże ci w twojej sytuacji. Jeżeli odpowiedź twojego wewnętrznego pomocnika będzie pomocna i przydatna, to wyobraź sobie, jak by to było, gdybyś mógł jemu lub jej częściej zadawać takie pytania. Może uda ci się umówić na kolejne spotkanie i zapytać, jak najłatwiej możesz się z nim lub z nią umawiać. Nie zapomnij, że do spotkania może dojść zawsze, gdy będziesz potrzebował wsparcia. Na koniec podziękuj, tak jak umiesz najpiękniej i pożegnaj się tak, jak uważasz za stosowne. A teraz wróć tutaj z powrotem, możesz się przeciągnąć, rozciągnąć, pooddychać głęboko. Otwórz oczy i znów jesteś tutaj.

Opracowała: Aneta Lis-Kotowska na podstawie materiałów szkoleniowych Cornelia Gotz-Kuhne WTTs w Poznaniu.