

Temat tygodnia:

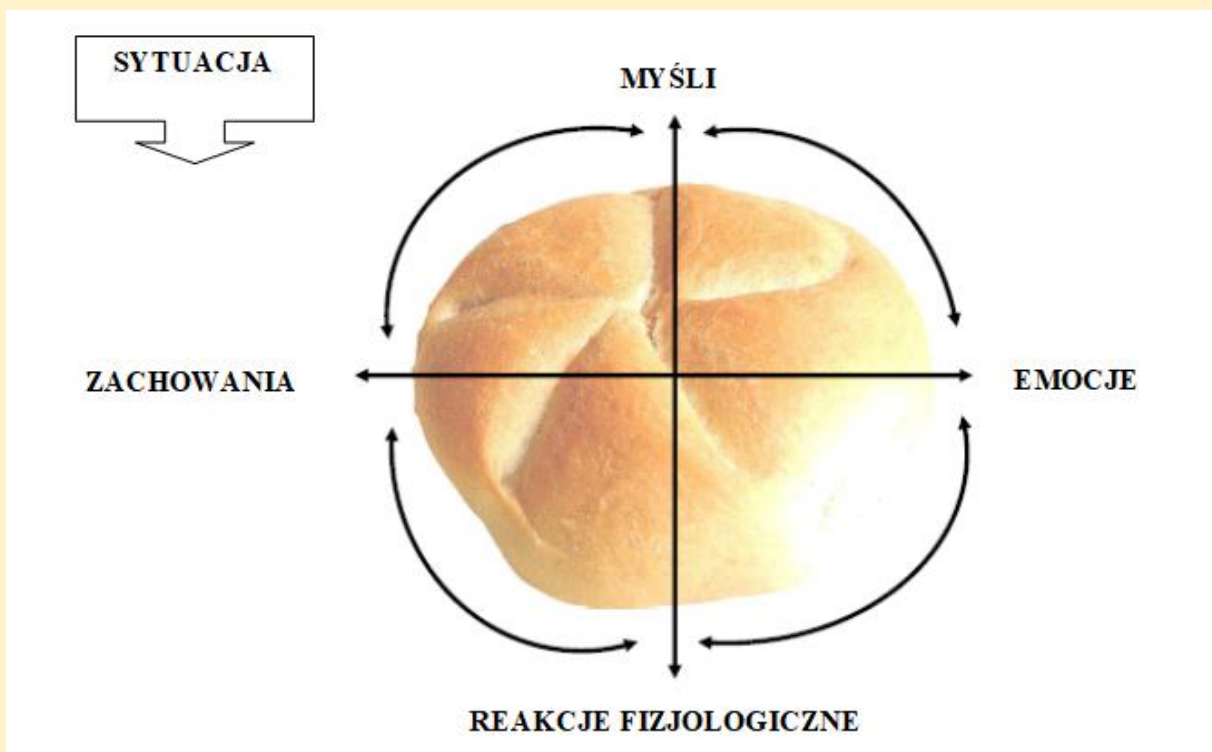
Jak radzić sobie psychicznie w sytuacji pandemii koronawirusa?

Podejście poznawczo-behawioralne

Bez wątpienia znaleźliśmy się nagle w sytuacji, która budzi w nas wiele emocji – przede wszystkim lęk i strach, ale również złość, smutek czy zniechęcenie. Z dnia na dzień musimy odnaleźć się w nowej rzeczywistości – rzeczywistości zdominowanej przez pandemię koronawirusa (COVID-19) – w której czeka na nas sporo ograniczeń i niepewności. Jak możemy zadbać o siebie, swoje samopoczucie, zdrowie psychiczne w tym czasie? Z pomocą przychodzi podejście poznawczo-behawioralne.

Kajzerka – jak może pomóc?

Jedno z podstawowych założeń terapii poznawczo-behawioralnej mówi o tym, że w danej sytuacji nasze myśli, emocje, zachowania i reakcje fizjologiczne wzajemnie na siebie oddziałują, a my poprzez zmianę w jednej z tych sfer możemy wpłynąć na inne. Ze względu na wygląd tego modelu nazywamy go "kajzerką" (rysunek poniżej). Co możemy zrobić, aby lepiej o siebie zadbać? Poniżej przedstawiamy nasze propozycje, które dotyczą zmiany w obszarze myśli i zachowań, ponieważ tylko do nich mamy bezpośredni dostęp. Emocje i doznania z ciała zmieniają się wraz z modyfikacją sposobu myślenia i w związku z podejmowanymi działaniami. Zatem, jak dobrze działać i myśleć w dobie koronawirusa?



Myśli

Wielu z nas doświadcza teraz myśli typu: “a co jeśli zachoruję?”, “co jeśli zachoruje ktoś z moich bliskich?”, “jak długo to potrwa?”, “co się stanie z gospodarką?”, “jak to wszystko wpłynie na mój związek?”, “tracę płynność finansową!”, “nie chcę siedzieć zamknięty w domu!”... W obecnej sytuacji takie myśli wydają się naturalne, jednak szybko mogą przeobrazić się w męczące zamartwianie się.

To staraj się ograniczyć – niepomocne strategie

Zanim przejdziemy do tego, jak możesz ograniczyć zamartwianie się, przedstawimy strategie, które być może stosujesz, a które nie działają:

- **Poszukiwanie otuchy:** pytanie i upewnianie się u innych działa jedynie na krótką chwilę, w dłuższej perspektywie uniemożliwia nauczenie się tolerowania niepewności, co stanowi niezwykle istotny element radzenia sobie z niepokojem. Pytania w stylu “czy wszystko będzie dobrze?” wbrew pozorom zamiast pomagać, pogarszają twój stan psychiczny.
- **Tłumienie myśli:** chyba każdy zna zadanie polegające na niemyśleniu o białym niedźwiedziu – jeśli będziesz tłumić myśli o tym stworzeniu przez pięć minut, po tym czasie odczujesz ich znaczny wzrost i miś nie będzie chciał “wyjść” z twojej głowy. Nie próbuj więc specjalnie nie myśleć o koronawirusie.
- **Zbieranie informacji:** informacje nie zawsze są faktami, a jeśli nimi są, mogą być stronicze. Aktualnie dociera do nas cała masa doniesień na temat koronawirusa, z czego część jest tzw. fake-newsami. Najlepiej wybierz jedno sprawdzone źródło i czerp wiedzę stamtąd.
- **Sprawdzanie:** im częściej sprawdzasz, czy to informacje o koronawirusie, czy swoje ciało w celu poszukiwania objawów infekcji, tym twoje obawy są większe. Postaraj się ograniczyć sprawdzanie, załóż na przykład, że będziesz czytał o pandemii raz dziennie przez 15 minut.
- **Używanie alkoholu, narkotyków, czy objadanie się:** znieczulanie się w ten sposób wzmacnia przekonanie o niemożliwości poradzenia sobie z własnymi emocjami. Jest to strategia, która może wydawać się pomocna w krótkim czasie, jednak niesie ze sobą wiele negatywnych konsekwencji.

To rób – pomocne strategie

Co zatem możesz zrobić, by ograniczyć zamartwianie się?

- **Odróżnij martwienie produktywnie od bezproduktywnego:** Robert Leahy (2010), profesor psychiatrii i terapeuta poznawczo-behawioralny wskazuje na to, że w przypadku zmartwień produktywnych jesteśmy w stanie odpowiedzieć “tak” na trzy pytania: i) czy dane zmartwienie jest prawdopodobne i racjonalne?; ii) czy możesz natychmiast coś z tym zrobić?; iii) czy możesz podjąć działania, które pozwolą znaleźć rozwiązanie? Ponadto w trakcie produktywnego zamartwiania się jesteś w stanie odróżnić sprawy na które masz wpływ, od tych, na które go nie masz, znaleźć rozwiązanie dręczącego cię problemu i zaakceptować fakt, że może nie być idealne. Co zatem możesz faktycznie zrobić w kontekście produktywnego martwienia się sytuacją wywołaną koronawirusem?
- **Zaakceptuj rzeczywistość:** akceptacja pozwala nam postrzegać rzeczy takimi, jakimi naprawdę są, a nie takimi, za jakie je uważamy. Żyjemy w czasach pandemii – to fakt. Czy nie dopuszczanie do siebie tej informacji, złoszczenie się, czy działanie wbrew zaleceniom WHO przyniesie nam coś dobrego? Nie. Przede wszystkim zauważ to, jak jest i postaraj się to zaakceptować. Więcej informacji o aktywnej (radykalnej) akceptacji możesz znaleźć tutaj oraz tu.



- **Wyznacz czas na zamartwianie się:** postaraj się przekładać (ale nie tłumić!) niepokojące Cię myśli mówiąc sobie np. “pomyślę o tym o 17:00” i o tej 17:00 wyznacz sobie pół godziny na myślenie o wszelkich konsekwencjach pandemii, po czym postaraj się odwrócić swoją uwagę robiąc dla siebie coś przyjemnego, bądź wartościowego.
- **Zwiększaj zakres tolerancji niepewności:** niepewność jest dominującą emocją w dobie pandemii. Możesz pracować nad swoją umiejętnością radzenia sobie z nią. Wskazówki zawarte w tym tekście będą pomocne.
- **Ćwicz dystansowanie do myśli:** staraj się zyskać dystans do swoich myśli poprzez defuzję, czyli patrzenie na myśli, a nie z ich punktu widzenia. Złap się na określonej myśli, np. “na pewno zarażę się koronawirusem” i użyj języka obserwacji – “właśnie zauważyłem, że mam myśl o zarażeniu się”. To już jeden krok w dobrym kierunku.
- **Pobaw się myślami:** jeśli jesteś naprawdę zmęczona/zmęczony myśleniem o pandemii, usiądź wygodnie w spokojnym miejscu i głośno powtarzaj słowo „koronawirus” – najszybciej jak potrafisz, przez 20-45 sekund. Zauważ co się stało. Czyżby emocje związane z tym słowem trochę opadły?
- **Zastosuj restrukturyzację poznawczą:** metoda ta opiera się na dyskusji z daną myślą poprzez poszukiwanie obiektywnych dowodów za i przeciw jej prawdziwości oraz formułowaniu zbalansowanej odpowiedzi; więcej na ten temat przeczytasz tutaj.

Na różne sposoby możemy starać się zmienić swój sposób myślenia na bardziej pomocny. Niekiedy jednak ciężko nam myśleć w inny sposób, zwłaszcza, jeśli sytuacja zewnętrzna jest dynamiczna i niepewna, tak jak ma to miejsce teraz – w trakcie pandemii. Staraj się pamiętać o tym, że możesz działać pomimo doświadczania niepomocnych myśli (teraz wstań od komputera/laptopa i przejdź się po pomieszczeniu powtarzając sobie: “nie mogę chodzić po pokoju” – mimo tej myśli właśnie spacerujesz, prawda?).

Nasz umysł ciągle podsuwa nam jakieś myśli – do tego został stworzony, ale to nie znaczy, że mamy ich nieustannie słuchać. Często skutecznym sposobem radzenia sobie z myślami jest odwrócenie od nich uwagi i skupienie na działaniu. Co zatem możemy zrobić dla siebie w obecnym czasie?

Zachowanie

W pierwszej kolejności warto zastanowić się nad tym, co faktycznie jest od nas zależne. Czy masz wpływ na to, czy zachorujesz? Jeśli możesz zostać w domu i z nikim się nie spotykać – w dużej mierze tak. Jeśli musisz chodzić do pracy, masz wpływ na to, czy przestrzegasz podstawowych zaleceń (np. mycie rąk). Czy masz wpływ na to, jak długo potrwa pandemia? Nie, jedyne, co możesz zrobić to starać się ograniczyć swój udział w roznoszeniu wirusa. Czy masz wpływ na światową gospodarkę? Zapewne nie. Ale możesz spróbować przenieść swój biznes do sieci, bądź poświęcić czas na szukanie nowych źródeł finansowania.

Zachęcamy, abyś poświęcił/a chwilę na namysł nad tym, co w obecnej sytuacji jest od Ciebie zależne, a co nie. Możesz zrobić to w formie tabeli:

Koronawirus - zależne/niezależne	
Zależne ode mnie	Niezależne ode mnie

Jeśli masz na coś wpływ, zrób to! Podjęcie działań zazwyczaj pomaga radzić sobie z lękiem i pozytywnie wpływa na poczucie własnej skuteczności. Jeśli nie masz na coś wpływu, to czy ciągłe myślenie o tym pomoże? Nie! Co w takim przypadku?

Zadbaj o odporność od strony głowy

Wiele badań udowodniło związek pomiędzy odpornością fizyczną a przeżywanymi trudnymi emocjami. Im więcej stresu i przytłaczających emocji jak niepokój, lęk, napięcie, smutek, złość itp., tym gorsza odpowiedź naszego układu immunologicznego w zetknięciu z bakteriami, zarazkami i wirusami. W obecnej sytuacji dobrze jest wyciągnąć z tego wniosek: dla dobra naszej odporności warto zadbać o obniżenie poziomu napięcia psychicznego.

W związku z tym właśnie teraz powinno się zwrócić szczególną uwagę na:



- **Relaks i odpoczynek:** dla każdego oznacza to zajęcie się innymi rzeczami sprawiającymi przyjemność. Być może nie wiesz, co Cię odpręży – wtedy możesz spróbować oglądania filmów i seriali, czytania książek, rysowania, szycia, śpiewania, tańczenia, leżenia, krótkich drzemek, technik (polecamy aplikacje do mindfulness na smartfony!), swobodnego chodzenia po Internecie, relaksacji, które można znaleźć w sieci, czytania komiksów, zabawy i przytulania się do zwierzątek (pamiętaj o myciu rąk przed i po!), rozmowy i bliskości z ważnymi osobami (tylko bez wychodzenia z domu).
- **Niesprawdzanie ciała:** objawem koronawirusa są m. in. duszności i trudność w oddychaniu. Niektórzy z nas mają dużą skłonność do częstego sprawdzania (nawet kilka razy dziennie), czy przypadkiem nie pojawiają się u nich pierwsze symptomy zarażenia. Można np. obserwować czy nie ma się problemów z zaczerpnięciem oddechu. Gdy zaczniemy często to kontrolować, bardzo łatwo o obsesyjne skupianie się na sposobie oddychania oraz nakręcenie sobie wysokiego poziomu lęku i zagrożenia. Nasilony lęk naturalnie powoduje, że zaczynamy głębiej i szybciej oddychać, co może doprowadzić do hiperwentylacji, czyli stanu przyspieszonego oddechu, z którym wiąże się szereg nieprzyjemnych objawów fizjologicznych lęku, m.in. ucisk w klatce piersiowej. Łatwo pomylić te objawy wywołane przez hiperwentylację z oznakami zarażenia, dlatego absolutnie zaniechaj obsesyjnego skupiania się na swoim ciele. Jeśli zauważysz, że zaczynasz tak właśnie się zachowywać, staraj się przerzucić swoją uwagę na zewnątrz i zacznij coś czytać, oglądać, rozmawiać z kimś itp.
- **Aktywność fizyczną:** umiarkowany, nieobciążający nadmiernie ciała sport redukuje stres i napięcie nagromadzone w mięśniach i wpływa pozytywnie na odporność organizmu. Spróbuj zmotywować się do ćwiczenia w domu – w sieci znajdziesz mnóstwo instruktażowych filmików, zaczynając od jogi, pilatesu i łagodnej gimnastyki, a kończąc na bardziej siłowych ćwiczeniach. Pamiętaj, że zwykle najtrudniej jest zacząć, a nawet po krótkim wysiłku możemy mieć lepszy nastrój, rozluźnione ciało i spokojniejszą głowę.
- **Sen i zdrową dietę:** na nasze samopoczucie wpływa również to, jak podchodzimy do siebie od strony ciała – czy o nie dbamy, zapewniamy mu odpowiednią ilość godzin regenerującego snu, czy zdrowo się odżywiamy. W Internecie łatwo można znaleźć przepisy na czas niewychodzenia z domu komponowane z resztek jedzenia czy puszkowanych produktów.
- **Rutynę:** staraj się zachować dotychczasową rutynę (jeśli pracujesz z domu, pracuj w dotychczasowych godzinach i koniecznie pamiętaj o przebraniu się z piżamy; kładź się spać i wstawaj jak dotychczas, chyba że miałaś/miałeś za mało snu – wtedy kładź się wcześniej spać) – będzie ci łatwiej wrócić do normalnego funkcjonowania, jak już ograniczenia związane z pandemią się skończą. Jeśli nie miałaś/miałeś żadnej rutyny, może to dobra pora na jej wypracowanie?

- **Podtrzymywanie kontaktów społecznych:** pomimo zalecenia „społecznego dystansowania” nie jesteś skazana/skazany na samotność. Szczęśliwie żyjemy w świecie, kiedy kontakt z osobami znajdującymi się nawet na drugim końcu globu jest łatwiejszy niż kiedykolwiek. Nie zaniedbuj relacji z bliskimi, masz do dyspozycji smartfon, laptop/komputer i szereg aplikacji umożliwiających rozmowy – skorzystaj z tych możliwości.

Z pewnością można podawać kolejne wskazówki pomocne w spokojnym przetrwaniu czasu pandemii. Wypróbuj te podane tutaj i sprawdź, co ma na Ciebie najlepszy wpływ. Każdy w tej trudnej sytuacji radzi sobie na swój sposób – nie oceniajmy i nie krytykujmy sposobów innych osób. Jeśli widzisz, że ktoś stosuje niepomocne strategie, możesz delikatnie podsunąć mu ten tekst :)

Pamiętaj o jeszcze jednej, podstawowej kwestii: daj sobie pełne prawo do odczuwania trudnych emocji, takich jak lęk, frustracja, niepewność, smutek czy złość. Te emocje są powszechną reakcją na zupełnie nietypową sytuację, w której wszyscy się znaleźliśmy. Wynikają z poczucia zagrożenia, niepewności tego, co przyniesie jutro, utraty czy zawieszenia naszych planów i możliwości, jak również ograniczeń, do których trzeba się stosować.

Ważnym jest, by zaakceptować te emocje, ale nie wyolbrzymiać ich i nie nakręcać się nimi – nie czuj się dodatkowo źle z tego powodu, że je odczuwasz. Po prostu pozwól sobie na nie i spróbuj potraktować samego siebie z dużą wyrozumiałością i samowspółczuciem.

Wyznaczanie granic w obliczu koronawirusa.

Granice są niezwykle ważne, zwłaszcza teraz, gdy możemy odczuwać zwiększony lęk i niepokój. Kluczem jest jasne i bezpośrednie przekazywanie informacji w trosce o swoje zdrowie psychiczne.

Szanujmy swoją przestrzeń i siebie nawzajem

Wyznaczanie granic w obliczu koronawirusa może brzmieć tak:

„Nie chcę teraz rozmawiać o koronawirusie.”

„Rozumiem, że starasz się być pomocny w swoich sugestiach, ale teraz chcę poświęcić czas, by doświadczyć swoich emocji.”

„Jeśli nie czujesz się dobrze, nie przychodź.”

„Doceniam twoją wiedzę, ale nie chcę otrzymywać linków do artykułów i postów na ten temat.”

„Obecnie nie podam Ci dłoni, ale możemy przybić piątkę w powietrzu!”

„Podjęłam decyzję o pozostaniu w domu i ograniczeniu fizycznego kontaktu z ludźmi.”

„Szanuję twoją opinię na temat tej sytuacji, ale pozwoliłam sobie dojść do własnych wniosków.”

Techniki relaksacyjne, które możesz wykonać w domu, samodzielnie, bez pomocy instruktora

1. Głębokie oddychanie

Aby wykonać to ćwiczenie możesz albo usiąść wygodnie na krześle, albo położyć się na plecach. Zaczynaj od zamknięcia oczu i uspokojenia oddechu, tak aby nie był on płytki i szybki. Postaraj się go wydłużyć i nadać mu powtarzalny rytm. Skup się na nim. Ćwiczenie polega na tym, aby oddychać brzuchem, a nie klatką piersiową.

W tym celu jedną rękę połóż na brzuchu na wysokości pępka, a drugą na klatce piersiowej i staraj się prowadzić swój oddech tak, aby ręka na brzuchu wykonywała jak największy ruch, natomiast ręka z klatki unosiła się tylko nieznacznie. Jeśli wykonujesz ćwiczenie na leżąco możesz położyć sobie niewielką książkę na brzuchu i próbować ją unosić jak najwyżej. To ćwiczenie może potrwać kilka minut, sama możesz zdecydować o jego zakończeniu.

2. Stopniowe rozluźnianie mięśni

Podobnie jak poprzednie, warto rozpocząć je od wyciszenia organizmu i stabilizacji oddechu. Możesz siedzieć, stać lub leżeć – pozycja zależy od Ciebie. Kiedy wyrównasz swój oddech, skup całą swoją uwagę na jednym elemencie swojego ciała. Polecam zaczynać od dołu, zatem skoncentruj się na lewej stopie.

Zacznij myśleć tylko o niej, następnie zacznij stopniowo zaciskać jej mięśnie. Gdy użyjesz do tego maksymalnej siły, policz do dziesięciu, powoli rozluźnij i ponownie skup się na odczuciach płynących z lewej stopy. Odprężające, prawda? Przez kolejnych kilka sekund rozkoszuj się tym uczuciem.

Gdy skończysz powtórz ćwiczenie z prawą stopą, następnie zrób to samo z łydkami, udami i idź w górę aż dojdiesz do ramion i karku. Postaraj się wczuć w każdy ze swoich mięśni. Zepnij go, następnie odpuść i rozkoszuj się chwilą relaksu odpoczywających części ciała.

3. Skanowanie ciała

Można powiedzieć, że skanowanie ciała to coś więcej niż technika relaksacyjna, ponieważ dla niektórych jest to także pewien rodzaj medytacji. Metoda ta polega na bardzo mocnym skupieniu się na każdym elemencie swojego ciała.

Ale od początku...

Aby rozpocząć skanowanie ciała, najlepiej będzie, jeśli położysz się na łóżku lub na macie do jogi. Połóż się wygodnie na plecach, rozluźnij każdą swoją kończynę i zamknij oczy. Ponownie jak poprzednio zacznij do stabilizacji oddechu. Gdy masz już to za sobą, możesz przystąpić do skanowania swojego ciała. Tutaj też zalecana jest wędrówka od dołu do góry, zatem ponownie skoncentrujemy się na lewej stopie, a nawet dokładniej – na samych jej palcach.

Postaraj się odizolować całe ciało od palców i skup się na tym, co one czują. Czy jest to ciepło, czy chłód, czy są wypoczęte czy zmęczone, czy mięśnie są spięte czy rozluźnione. Może nawet poczujesz jak pulsuje w nich krew? Następnie przenieś swoją uwagę na podeszwę tej stopy i spróbuj się zrobić to samo. Maksymalnie się na niej skoncentruj i postaraj się wydobyć to, co dana część ciała „mówi do Ciebie” w danej chwili. Następnie idź w górę ze swoim skanerem do chwili, aż zeskanujesz czubek swojej głowy.

Ćwiczenie może być długie, ale za to bardzo relaksujące i dające długotrwałe odprężenie. Z pewnością pozwoli Ci oswozić się od stresu dłużej niż Netflix 😊

4. Medytacja uważności

Medytacja uważności to bardzo znana forma medytacji. Jej głównym celem jest bycie w chwili TERAZ i koncentracja na wybranym przedmiocie lub czynności.

Sławnym ćwiczeniem jest medytacja z użyciem rodzynek. Weź go do buzi i pocuj wszystkimi zmysłami. Miel językiem, pocuj jego kształt, strukturę, wielkość, sprężystość, smak. Usłysz, jaki dźwięk wydaje, gdy go przegrzasz. Skup się na tej chwili całkowicie.

Możesz też usiąść na krześle lub na podłodze ze skrzyżowanymi nogami i wyznaczyć sobie jeden punkt. Może to być kropka na ścianie lub płonąca świeca. Coś, co nie zmienia się dynamicznie. Usiądź naprzeciwko wybranego punktu i podobnie, jak w poprzednich ćwiczeniach, wyrównaj oddech. Następnie zacznij wpatrywać się w wybrany punkt. Odrzuć wszystko, co się dzieje na zewnątrz i rozmyślaj jedynie o tym elemencie w chwili TERAZ.

Zacznij go analizować, rozłóż na czynniki pierwsze, pomyśl o strukturze, wnikać w głąb, przeanalizuj materiał. Niech cały Twój umysł, wszystkie płaty mózgowe skupią się tylko na tej jednej rzeczy. Staraj wytrzymać się w tym stanie jak najdłużej, a potem odetchnij, popatrz za okno.

5. Ćwiczenia sportowe

A teraz coś dla tych, którzy cenią sobie wysiłek fizyczny i delikatną dawkę sportu. Na niektórych bardzo dobrze wpływa wysiłek fizyczny, taki jak chodzenie, pływanie, ćwiczenia siłowe, jazda na rowerze, hulajnodge jako ćwiczenia relaksacyjne na stres.

Mistrzowie Dalekiego Wschodu powiadają, że wysiłek fizyczny jest najlepszą metodą na pozbycie się negatywnej, powodującej napięcie, starej energii.

6. Wizualizacja

Teraz powróćmy do ćwiczeń psychicznych. Tej praktyki możesz spróbować dosłownie wszędzie, wystarczy, że choć na chwilę uda Ci się zamknąć oczy i puścić wodze wyobraźni.

A zatem rozsiądź się lub połóż wygodnie i zamknij oczy. Teraz postaraj wyobrazić sobie scenę, w której czujesz się spokojnie, może to być miejsce, gdzie chciałbyś się znajdować w danej chwili lub miejsce przypominające o mile spędzonych chwilach. Skup się na tym miejscu dokładnie. Wyobraź je sobie ze wszystkimi, nawet najmniejszymi szczegółami. Co się tam znajduje? Ile i jakiej wielkości przedmioty? Czy są z Tobą jakieś inne osoby? Co mają na sobie? Jaki zapach się tam unosi? Jaka jest temperatura? Jakie dźwięki można tam usłyszeć? Jakie smaki można zasmakować? Poczuj to miejsce wszystkimi swoimi zmysłami. Możesz nawet pójść krok dalej i zobaczyć siebie w wyreżyserowanej scenarii.

Pozostałe metody rozładowania emocji

Jak rozładować napięcie związane ze stresem? Szukamy skomplikowanych metod, podczas gdy te najprostsze bywają najskuteczniejsze. Doskonale redukują napięcie: płacz, śpiew, śmiech lub krzyk.

Po ciężkim dniu pracy dobrze jest więc udać się w miejsce, w którym można wyrzucić z siebie zgromadzone emocje. Niekoniecznie trzeba krzyżeć czy płakać. Można „wysławiać” złe emocje przez system karaoke, a także zmuszenie ciała do fizycznego wysiłku (bieg, jogging, spacer, taniec, pływanie).

Śmiech - recepta dla zestresowanych

Herbert Lefcourt z kanadyjskiego Uniwersytetu Waterloo odkrył, że wesołość poprawia działanie układu odpornościowego, zwiększając ilość przeciwciał w krwi. Co to ma wspólnego ze stresem? Ano, ma. Śmiech wpływa na organizm w podobny sposób, jak ćwiczenia fizyczne - podnosi chwilowo ciśnienie krwi, powodując lepsze ukrwienie i dotlenienie tkanek. Skurcz i rozkurcz mięśni towarzyszący śmiechowi działa także relaksująco z równą skutecznością, jak ćwiczenia jogi.

Muzyka

Muzyka dostarcza dodatkowych bodźców o pozytywnym zabarwieniu emocjonalnym. Wpływa na mniejsze poczucie zmęczenia po pracy, działa pobudzająco na inne, nie obciążone pracą struktury

mózgowe, stymulując procesy hamowania i pobudzenia w korze mózgowej. Dostarczając pozytywnych emocji, wpływa na poprawę nastroju i ożywienie emocjonalne.

Należy pamiętać, że bardziej przydatne dla celów odprężających i relaksacyjnych są utwory nie wokalne, a instrumentalne. Aby uzyskać jak najlepsze działanie muzyki, należy wybierać utwory, których nie znamy i takie, których nie będziemy kojarzyć z określonymi sytuacjami i przeżyciami.

Przykładowe utwory o charakterze radosnym i stymulującym:

- Uwertura do Opery Wilhelm Tell, Rossini
- Marsz z opery Aida, Verdi
- Ostatnia część V Symfonii, Beethoven

Nie możemy liczyć na to, że uda nam się unikać w życiu sytuacji stresujących. Ze stresem należy nauczyć się żyć, a jego nadmiar w umiejętny sposób odreagowywać. To, czy nauczymy się panować nad stresem, nie tylko wydłuży nam życie, ale także zdecydowanie poprawi jego jakość.

W kwarantannie i po niej

Kwarantanna ma swoją cenę. Po jej przejściu możesz zarejestrować u siebie mieszane uczucia. Życie w oczekiwaniu na objawy, czyli w potężnym stresie, może odłożyć się w ciele w postaci napięcia mięśni. Możesz odczuwać smutek albo gniew na bliskich i znajomych, którzy nagle reagują na Ciebie ogromnym strachem. Możesz też doświadczać poczucia winy z powodu niewypełnienia obowiązków zawodowych albo rodzicielskich. Pamiętaj – to wszystko naturalne reakcje i przede wszystkim musisz dać sobie do nich prawo.

Pamiętajmy też, że ostatnie dni upłynęły nam w ogromnym napięciu. To napięcie może rosnąć, ale w pewnym momencie osiąga poziom, którego ciało i psychika nie są już w stanie dłużej znieść. Dlatego naturalną reakcją po kilku dniach paniki może być trwalsza albo pojawiająca się na zmianę z paniką apatia. Jest ona stanem, w którym przeciążony organizm próbuje odpoczywać od bodźców. Nie przerażajmy się tym stanem. Jeśli jednak będzie się utrzymywał dłużej niż dwa tygodnie, skontaktujmy się telefonicznie z lekarzem rodzinnym.



Linki do filmików z relaksacją:

<https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=JFHSz62mnv0>

<https://www.youtube.com/watch?v=uqD69G2Oinw>

Iwona Hałuszczak i Kamila Nisio

Na podstawie:

- artykułów:

Karoliny Kasperek

Daghy Skrzypińskiej i Moniki Stankiewicz

-stron www:

streskiler.pl

marekjuraszek.pl/stres