



Pomocná ruka pri zvládaní strachu a úzkosti v období pandémie



„Toto nie je čakáreň na budúcnosť, ani život v pauze.
„Aká chcem, aby bola táto chvíľa?“

Anonym

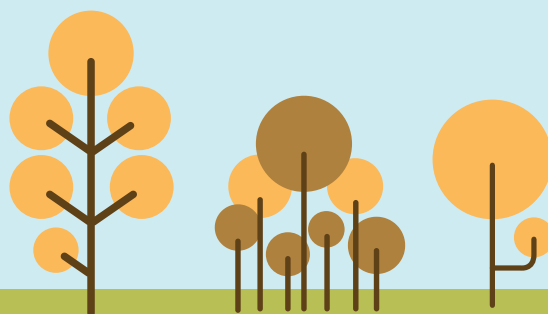
1. Najdôležitejšie je prijať realitu takú, aká je. Netrápte sa tým, čo ovplyvniť nedokážete, ale zamerajte sa na to, čo je vo vašich možnostiach. Máte na výber. Budete sa ľutovať a kritizovať alebo túto situáciu prijmete ako výzvu? Skúste si položiť otázky:

1. Čo mi táto kríza, situácia dokáže priniesť?
2. Ako dokážem túto situáciu využiť v prospech seba a v prospech našej rodiny?
3. Bude inšpiráciou pre môj osobnostný rast (preskupenie hodnôt v rámci hodnotového rebríčka, zvýšenie trpezlivosti, tolerance, kreativity...)?

2. Hlavným zdrojom úzkosti sú naše myšlienky. Tie je potrebné zastaviť a nasmerovať ich inou cestou. Napríklad: „Som vďačný za...“, „Teším sa na...“.

3. Plánujme. Karanténa nie sú prázdniny. Nájdite si pevné body v každodennosti a udrzte si režim dňa. Zapojte dieťa do tvorby programu a režimu, využite voľno na dorobenie restov, Nepodceňujte voľnočasové aktivity, ktoré podporia súdržnosť rodiny (spoločenské hry, sánkovačka, domáca diskotéka, spoločné pohybové aktivity, puzzle, ručné práce, pečenie koláčikov).

4. Doprajte si mediálnu diétu. Vylúčme „kontaminovanú“ duševnú potravu, ktorá nesie „negatívny náboj“ (tzn. včas vypnúť televízne správy, katastrofické filmy a pod.). Nenechajte sa stále „ostrelovať“ negatívnymi informáciami, ktoré zbytočne zvyšujú strach a odoberajú energiu. Dôležitý je výber adekvátnych informácií. Sledujte pravdu jednoduchým spôsobom. Analyzujte spolu s deťmi dané informácie, Upokojte ich, uistujte ich, pretože aj tí najmenší vnímajú náš nepokoj. Deti potrebujú, aby bol obsah zrozumiteľný a upokojujúci, a aby im dával nádej na lepšiu budúcnosť. Doprajte si rozhovory, knihy a filmy, ktoré s momentálnou situáciou nesúvisia.





5. Budte v kontakte so sebou a svojim dieťaťom. Čo to znamená? Nestačí byť so svojim dieťaťom len fyzicky. Skúste porozumieť jeho prežívaniu, snažte sa vnímať čo prežíva, ako sa cíti, čo ho trápi, a budte rovnako citliví aj sami k sebe. Zdieľajte pocity so svojim okolím, partnerom.



6. Prejavujte blízkosť a pozornosť, nezabúdajte, čo dokáže jedno objatie – lieči stres a úzkosť, zmiernuje bolesť v ťažkých situáciách, je odrazom lásky a podpory.



7. Pokúste sa zachovať pokoj a aktívne zapracovať na dobrej nálade. Dôležitý je postoj, pretože tak ako nás dokážu uniesť negatívne emócie a nepríjemné správy, vedia to aj tie pozitívne a príjemné. Ak máme niekoho nakaziť, nakazme ho optimizmom.

8. Nezabúdajte, že aj v tomto období platí: pestujte si koníčky, smejte sa, nestrácajte zmysel pre humor, odmeňujte sa, hýbte sa a zostaňte vo forme, počúvajte hudbu, tancujte. Ak to situácia dovolí, zapojte sa do online komunitných akcií dobrovoľníctva.



9. Ak sú vaše obavy a psychické ťažkosti väčšie než sami zvládnete (strach, úzkosť z choroby, panika, ...), kontaktujte telefonicky alebo elektronicky psychológov.

„Tento čas je dobré takisto využiť na pestovanie vd'ačnosti, lásky k ostatným a návratu k prírode. Spoločne to zvládneme. Každý po svojom, a predsa spolu.“

Iryna Zelyk

