

Emocje wpisane są w ludzką naturę – są one programem operacyjnym dla naszych działań. Naturalne jest, że w sytuacji zmiany, niepewności, sprzecznych informacji, zagrożenia, mogą się pojawić takie emocje jak niepokój, strach, czujność, poczucie utraty kontroli, te emocje mają na celu zatrzymanie się i przygotowanie na nową sytuację czy zagrożenie. Te emocje są zdrowe i naturalne. Natomiast, gdy pojawia się lęk i panika, to warto podjąć działania, by zmienić te emocje, na takie, które będą bardziej zdrowe i użyteczne.



ZADBAJ O SWOJE EMOCJE

Jeżeli korzystasz z psychoterapii – skontaktuj się ze swoim terapeutą by poszukać sposobu, który pomoże Ci obniżyć lęk i poczucie paniki. Zadbajcie o swoje bezpieczeństwo - skorzystajcie z wirtualnych możliwości spotkania.

W przypadku, gdy nie korzystałeś ze wsparcia terapeuty do tej pory – możesz skorzystać z bezpłatnej oferty przygotowanej przez psychologów i psychoterapeutów z całego kraju, np. www.psychologowie-dla-spolesczenstwa.pl

Jeśli masz w swoim otoczeniu osobę, z którą możesz życzliwie porozmawiać – znajdźcie dla siebie spokojne miejsce i z kubkiem dobrej herbaty w rękę opowiedz Jej o tym, co myślisz i czujesz. Kiedy najsilniejsze emocje miną, spróbuj opowiedzieć o tym, jak sobie dotychczas radzisz, albo jak mógłbyś to robić jeszcze lepiej. Daj upust swej pomysłowości, poszukajcie wspólnie nowych rozwiązań, stwórz dalszy plan działań podzielony na krótkie przedziały czasowe, które zawsze możesz zmienić lub zmodyfikować.

Możesz spróbować też z techniki autopomocy, ale zanim to zrobisz, spróbuj wyciszyć swoje napięcie w ciele. Zastanów się, gdzie się ono znajduje się i poprzez dostępne techniki oddechowe i relaksacyjne (np. Jacobsona czy Schulza), pozwól sobie na fizyczne odprężenie. W międzyczasie być może doświadczysz myśli stojących za emocjami, które aktualnie odczuwasz. Zadaj sobie pytanie o realność, prawdziwość tych myśli. A następnie, odpowiedz sobie na pytania: Jakie emocje byłyby dla Ciebie bardziej pomocne? Jaka myśl by im towarzyszyła? Zaproś i zamień ją na wsparcie i wyrozumiałość dla samego siebie.

Kontynuując, zadbaj o swoje emocje poprzez zadbanie o ciało. Przysłowie „W zdrowym ciele – zdrowy duch” zostało potwierdzone w szeregu badań naukowych. Badania Amy Cuddy pokazały, że przyjęcie „pozycji mocy” obniża poziom kortyzolu i podnosi poziom testosteronu, natomiast „pozycja bezsilności” – działa odwrotnie. Mamy, więc do czynienia z sprzężeniem zwrotnym pomiędzy tym, jaką pozycję przyjmuje nasze ciało, a jakie emocje odczuwamy. Przybranie otwartej, wyprostowanej pozycji pozwoli nam mieć większy dostęp do swoich zasobów potrzebnych do radzenia sobie z bieżącymi zmianami. Obejrzyj: <https://bit.ly/2wJT5oZ>.

Oddech to kolejny sposób by zmniejszyć pobudzenie, możesz spróbować wspomnianych już technik relaksacyjnych, warto również praktykować jogę, która łączy w sobie pracę z ciałem, oddechem i emocjami. Badania naukowe potwierdzają skuteczność jogi w radzeniu sobie z syndromem stresu pourazowego, lękami i stresem. Pomocne tutoriale jak zacząć znajdziesz online na stronach poświęconych jogie, możesz też zainstalować apkę w swoim telefonie np. Daily Yoga.

Krzyczące nagłówki artykułów i postów, skupienie na jednym temacie we wszystkich mediach – to nie pomaga zachować zdrowych emocji. Zadbaj o swoje uczucia w racjonalny sposób korzystając z mediów. Jeżeli nadmiar informacji Cię przytłacza emocjonalnie, pomocnym rozwiązaniem będzie robienie sobie dłuższych przerw lub odcięcie się od nich, np. nie oglądanie kanałów informacyjnych, czy nie logowanie się w mediach społecznościowych. Wybierz zaufane źródła informacji i staraj się korzystać tylko z tych, do których się ograniczyłeś.

Wiedza pomaga obniżyć poziom niepewności – sięgnij po raporty i opracowania naukowe, pozwoli Ci lepiej zrozumieć chorobę COVID-19, zjawisko pandemii i działań, które są podejmowane przez poszczególne kraje. Rzetelną wiedzę (przy okazji szkoląc język angielski) znajdziesz na stronie The World Economic Forum: <https://www.weforum.org/>.



Unikaj skupisk ludzkich – **#zostańwdomu**, wychodź tylko gdy rzeczywiście potrzebujesz. Oczywiście w przypadku, gdy nie przechodzisz kwarantanny - wówczas obowiązuje Cię zakaz wyjścia z domu. Wzorem japońskich leśnych kąpiel SHIRIN-YOKU pozwól by przyroda podziałała uspokajająco na twoje emocje, podniosła nastrój i obniżyła napięcie w ciele <https://www.youtube.com/watch?v=CcZkvXYevU8>
Wybierz się na wirtualny spacer do odosobnionego miejsca w lesie lub na łące:
<https://www.youtube.com/watch?v=yeC2ElrJbCY>.

Pomagajmy sobie! Wokół nas żyje mnóstwo ludzi, którzy mogą potrzebować pomocy. Bezpiecznie i skutecznie możemy pomóc na wiele sposobów. W mediach społecznościowych uruchomione zostały grupy samopomocowe, organizowane są wolontariaty – przyłączając się do pomocy zobaczymy, że nie jesteśmy sami w tej sytuacji. Działanie pomoże mieć większe poczucie wpływu na rzeczywistość, której doświadczamy.

I jeszcze raz przypomnienie - przestrzegaj wprowadzonych procedur bezpieczeństwa – one są po to, by zminimalizować ryzyko zarażenia Ciebie, Twojej rodziny i całego społeczeństwa. Przestrzegając procedur bezpieczeństwa dbasz nie tylko o siebie – ale i o innych.

*Oprac. Ewa Godlewska
Doradczyni kariery, Coach, Psycholożka
Centrum Współpracy z Biznesem – Biuro Karier
Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu*