

ZOSTAŃ W DOMU. PROSTY PORADNIK NA CZAS PRZETRWANIA czyli o harmonii w okolicznościach chaosu...

Każdy z nas marzył kiedyś o tym, żeby po prostu zostać w domu. I nie musieć – iść do szkoły lub do pracy, do znajomych, na zakupy, do rodziny czy choćby na sportowe zajęcia. Mogliśmy wtedy wyobrażać sobie, jakie byłoby to miłe i co wartościowego moglibyśmy w tym czasie zrobić. Gdyby ktoś nam pozwolił wówczas w domu zostać, poczulibyśmy się szczęśliwi... Co innego, kiedy dotarł do nas nakaz – zostania w domu oraz zakaz – wychodzenia z domu, i to całkiem realny.

Obecnie nie możemy podejmować różnorodnych aktywności, zawodowych, towarzyskich i innych, z konieczności unikania kontaktu z ludźmi. Epidemia koronawirusa zaskoczyła cały świat, a media intensywnie i skutecznie nas o tym informują. Pojawiają się nowe zalecenia, nakazy i obostrzenia we wszystkich aspektach społecznego funkcjonowania, w tym naszej prywatności. Dla wielu z nas łączy się to z obowiązkiem pracy w domu, wspierania dzieci w zdalnej nauce i przeorganizowania dotychczasowego rytmu dnia i trybu życia.

Taka sytuacja może być trudna, frustrująca i stresująca. Możemy mieć w niej poczucie chaosu i znacznie intensywniej doświadczać różnorodnych emocji – złości, lęku, bezradności, smutku, rozczarowania. Kiedy takie emocje pojawiają się również u członków naszej rodziny lub osób, z którymi teraz nieustannie dzielimy domową przestrzeń, może dochodzić do konfliktów, nieporozumień lub innych nieprzyjemności. Jak to wszystko przetrwać i przysłowiowo „nie zwariować”?

Sytuacje trudne i skomplikowane najlepiej jest upraszczać, i rozwiązywać prostymi sposobami. Receptą na chaos jest ład i porządek. Warto go wprowadzać we wszystkie obszary, które są ważne dla naszego codziennego funkcjonowania: psychikę, ciało i przestrzeń, w której przebywamy. **Zacznij od siebie i zadbaj o siebie – podpowiadamy:**

SKONCENTRUJ SIĘ NA TU I TERAZ

Nikt z nas nie jest w stanie przewidzieć, jak będzie przebiegać epidemia i jak to wpłynie na społeczną rzeczywistość. Myślenie o tym co będzie, może być czasochłonne i obciążające psychicznie. Zamiast tracić na to energię, pomyśl o tym, co dobrego jest tu i teraz – w Tobie i wokół Ciebie. Zaakceptuj to, że są sytuacje, na które nie masz wpływu i docień to, że masz duży wpływ na to, co Ciebie otacza i jak żyjesz. Zadbaj o to, aby Twoja obecna rzeczywistość była Twoją sferą komfortu.

OGRANICZ KORZYSTANIE Z MEDIÓW ELEKTRONICZNYCH

Media są poza Twoim „tu i teraz” – informują o tym, co się zdarzyło lub będzie się działo w kraju lub na świecie. Informacje podawane w radiu, telewizji lub Internecie mogą być nierzetelne

i wywoływać poczucie chaosu. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł, w racjonalny, ograniczony sposób. Zbyt częste śledzenie informacji dotyczących epidemii, może wywoływać stres i potęgować niepokój. Wystarczy jeśli raz dziennie odczytasz, np. w Internecie najnowsze wiadomości.

SPÓJRZ NA TĘ SYTUACJĘ NIECO INACZEJ

W czasie epidemii i domowej izolacji możemy czuć się sfrustrowani brakiem możliwości wykonywania wielu aktywności. Możemy nieustannie obawiać się o to, co przyniesie następny dzień i czy będziemy zdrowi. Równie dobrze możemy pomyśleć o tym, że przebywanie w domu może być przyjemne, a nawet inspirujące do wprowadzania zmian w naszym życiu.

ZADBAJ O PLAN DNIA I REGULARNOŚĆ wykonywanych codziennie aktywności.

Zaplanuj w porozumieniu z innymi domownikami, codzienny rytm Waszego dnia: godziny pracy, nauki, korzystania z komputera, posiłków, relaksu w pojedynkę oraz wspólnie z innymi. Taki nowy, domowy harmonogram można zapisać, narysować lub stworzyć oryginalny, rodzinny plakat, który zawiśnie w dobrze widocznym miejscu w domu – tak, aby wszystkim łatwiej było się do niego dostosować.

Warto również prowadzić własny, indywidualny kalendarz i zapisywać w nim działania do wykonania na najbliższy tydzień – ze sfery zawodowej i prywatnej. Ważne, aby codziennie go otwierać i modyfikować – dopisywać nowe działania, wykreślać te zrealizowane lub zapisywać swoje cenne spostrzeżenia i przemyślenia.

ODDZIEL PRACĘ OD PRYWATNOŚCI

Nawet jeśli teraz pracujesz zdalnie w domu, możesz zatroszczyć się o to, aby praca nie przenikała do Twojego prywatnego życia.

- Zorganizuj sobie w domu stałe, wygodne miejsce, w którym będziesz pracować w określonych godzinach, tak aby nikt z domowników Ci nie przeszkadzał. To może być kącik w salonie, stół w kuchni, a może balkon lub ogródek, jeśli możesz się tam skoncentrować.
- Dbaj o porządek w swoim domowym miejscu pracy. Staraj się pracować przy tzw. „pustym biurku” - bez zbędnych przedmiotów blisko Ciebie.
- Rób przerwy na posiłki. Nie jedz w trakcie pracy, ani przed komputerem. Niech posiłek będzie codziennym, przyjemnym rytuałem, podczas którego po prostu zainteresujesz się tym, co jesz i świadomie wyłączysz się z myślenia o pracy.
- Pilnuj godzin, w których pracujesz i w miarę możliwości nie odbieraj służbowych maili lub telefonów poza nimi. W czasie wolnym od pracy najlepiej w ogóle wyłącz telefon i komputer, aby zająć się sobą / swoimi bliskim i tym, co lubisz.

ZRÓB CODZIENNIE COŚ MIŁEGO – DLA SIEBIE I INNYCH

Niech to będzie jedna prosta rzecz – działanie, które wywoła uśmiech u Ciebie lub u innych. Pomyśl o tym, co Ci się podoba, co Cię cieszy i co sprawia Ci przyjemność. Zastanów się, co może być miłe dla osób z Twojego otoczenia. Prawdopodobnie codziennie wykonujesz różne, przyjemne aktywności – zauważ je i doceń. To może być dostrzeganie znaków wiosny na zewnątrz, obserwowanie drzew, słuchanie świergotania ptaków lub robienie im zdjęć. Może to być kąpiel, automasaż, czytanie książki, słuchanie muzyki, ugotowanie czegoś dobrego albo planowanie wakacji. To może być również tzw. dobro słowo skierowane do osób z Twojego otoczenia: „Dobrze, że jesteś”, „Lubię Cię w tym ubraniu”, „Cieszę się, że Panią widzę” (do sąsiadki). Pomysły na miłe działania można tworzyć i mnożyć, również wspólnie z domownikami. Można robić sobie niespodzianki, np. w postaci liścików pozostawianych w domowych skrytkach – z rysunkiem, cytatem lub dobrą myślą skierowaną do konkretnej osoby. Będzie ciekawiej, radośniej i przyjemniej.

Przypomnij sobie, co zawsze lubieś robić, a czego dawno nie robiłeś. Pomyśl o tym, co zawsze chciałeś robić, a czego nigdy nie robiłeś, bo brakowało Ci na to czasu i przestrzeni. Spróbuj wrócić do swoich pasji lub rozwijaj nowe. Joga, medytacja, szycie na maszynie, gra na instrumencie lub miksowanie muzyki, pisanie pamiętnika, a może malowanie lub gotowanie? Podejmowane przez Ciebie działania mogą dostarczać różnorodnych, przyjemnych emocji – radości, poczucia satysfakcji, dumy, ulgi. Zrób na to czas – zaplanuj co zrobisz i kiedy – w jakich dniach i godzinach.

ZADBAJ O EMOCJE

Zadбай o to, aby słuchać siebie, często i regularnie – najlepiej o różnych porach dnia i w różnych sytuacjach. Nazywaj to, co przeżywasz i to, co odczuwasz. Zaakceptuj emocje, jakich doświadczasz i zastanów się, jakie przesłanie się w nich kryje. Niezależnie od tego, czy emocje są przyjemne czy trudne, pamiętaj, że wszystkie są wartościowe, bo informują Cię o tym, co jest dla Ciebie ważne i czego potrzebujesz. Twoja złość czy smutek może Ci podpowiadać, czego nie chcesz i zmobilizować Cię do tego, żeby zadbać o to, czego chcesz. Każda emocja jest energią, którą możesz wykorzystać do tego, aby coś zmienić i żyć komfortowo.

Staraj się być empatyczny, akceptując emocje, jakich doświadczają osoby z Twojej rodziny i otoczenia. Okaż im zrozumienie. Pomocne mogą być w tym komunikaty, takie jak: „Domyślam się, że możesz czuć ...”, „Wygląda na to, że odczuwasz ...”, „Rozumiem, że może być Ci ...”, „W takiej sytuacji mogłaś poczuć ...” itp.

ZADBAJ O RELACJE I KOMUNIKACJĘ

Postaraj się być życzliwym, cierpliwym i wyrozumiałym dla swoich bliskich i osób, z którymi się kontaktujesz. Kiedy jest Ci trudno rozmawiać, po prostu zostaw temat i wróć do rozmowy, kiedy poczujesz, że jesteś na to gotowy. Warto jest mówić „komunikatem ja”, czyli

w pierwszej osobie, przekazując od siebie to, co czujesz lub myślisz. Nie oceniaj, nie krytykuj, nie rozkazuj, nie pouczaj i nie moralizuj – to tzw. bariery komunikacyjne, które według ekspertów utrudniają budowanie dobrych relacji między ludźmi.

Bądź w stałym kontakcie (telefonicznym, mailowym lub za pośrednictwem Skype'a) z osobami spoza domu – ludźmi z pracy, znajomymi, rodziną. Pomyśl o ważnych dla Ciebie osobach, z którymi dawno nie miałeś kontaktu lub o kimś, z kim chciałbyś nawiązać bliższą relację. Czas epidemii to dobry moment, aby się z nimi skontaktować, zapytać jak sobie radzą i jak się czują w tej sytuacji.

ZADBAJ O ŁAD W SWOJEJ PRZESTRZENI

Tak się złożyło, że w Polsce epidemia przypadła na czas wiosny, co może być dodatkowym bodźcem do tego, aby podczas akcji „Zostań w domu” zająć się porządkami. Mogą to być porządki generalne (w szafach, ubraniach, dokumentach, w piwnicy lub w garażu) oraz porządki codzienne, takie bieżące – wykonywane częściej i regularniej niż dotychczas. W obecnej sytuacji, kiedy w domu spędzamy zdecydowanie więcej czasu, możemy zauważać więcej oznak nieładu niż do tej pory. To może nas zmotywować do regularnego dbania o czystość i porządek oraz, jeśli trzeba do zmiany nawyków lub podziału obowiązków pomiędzy członków rodziny. W czystej, nie zagraconej domowej przestrzeni jest przyjemniej. Porządek i ład stwarzają poczucie bezpieczeństwa.

UNIKAJ BEZRUCHU

Brak możliwości korzystania z obiektów sportowych i uczestniczenia w różnych zajęciach nie musi oznaczać, że trzeba zostać w domu i się nie ruszać. Obecnie, mnóstwo aktywności fizycznych można wykonywać z instruktorem online lub według nagrań dostępnych w Internecie. Można praktykować sztuki walki, jogę, tańczyć lub ćwiczyć to, co się lubi z pomocą Internetu lub samodzielnie, np. przed lustrem albo z członkami rodziny. Ważne, żeby to zaplanować i przeznaczyć na tę aktywność odpowiednią ilość czasu – najlepiej codziennie, około 45 minut.

Jeżeli nie jesteś w kwarantannie i nie masz przeciwwskazań zdrowotnych – wyjdź z domu na spacer, rower, jogging – pamiętając o zachowaniu bezpiecznej 2-metrowej odległości od osób, które możesz spotkać po drodze.

Niezależnie od tego, czym się w danej chwili zajmujesz – stojąc, siedząc lub chodząc – świadomie oddychaj. Oddech to najprostszy sposób na to, aby wprawić ciało w ruch i uniknąć stagnacji.

DBAJ O CIAŁO I ODDYCHAJ

Na co dzień, często nie pamiętamy o tym, żeby świadomie oddychać, bo jesteśmy „zajęci” czymś innym. Myślimy o obowiązkach, spieszymy się lub stresujemy najróżniejszymi, bieżącymi sprawami. W wielu sytuacjach jesteśmy spięci i często nieświadomie wstrzymujemy oddech, blokując w sobie naturalny przepływ energii. Odczuwamy to później w postaci różnych

symptomów w ciele lub dolegliwości. Oddech jest jak pokarm dla ciała i duszy. Regularne oddychanie działa jak masaż, dla naszych mięśni i narządów wewnętrznych. Dotlenia nasz organizm, poprawia pracę mózgu, pomaga zlikwidować napięcia w ciele, odstresować się, przez co dodaje nam energii.

Jednocześnie ze świadomym oddychaniem, warto stale być uważnym na swoje ciało, nauczyć się go słuchać. Odczucia z ciała to bardzo ważne informacje o naszym zdrowiu, kondycji psychicznej, emocjach i potrzebach. Ciało dobrze wie, co jest dla nas ważne i co jest nam potrzebne.

Codziennie, w różnych sytuacjach, warto poświęcić około 15 minut na tzw. skanowanie ciała. W wygodnej pozycji, należy zwrócić szczególną uwagę na odczuwany w ciele ciężar i przepływ oddechu – w jego poszczególnych partiach, zauważyć napięcia, rozpoznać i nazwać związane z nimi odczucia, zastanowić się z czego one wynikają. Takie ćwiczenie pomaga się zrelaksować, rozwija uważność oraz wrażliwość na indywidualne doświadczenia i potrzeby. Może być impulsem do wprowadzania zmian w dotychczasowym trybie życia.

WZMACNIAJ ODPORNOŚĆ ORGANIZMU

Zwracaj uwagę na to, jak się odżywasz. Zainterесuj się tym, jak odpowiednia dieta wpływa na kondycję psychiczną i fizyczną. Dbaj o to, żeby Twoja dieta była urozmaicona. Jedz dużo warzyw i owoców oraz dostarczaj organizmowi składników, które podnoszą odporność. Witamina C, najlepiej w naturalnej postaci (np. kiszonek lub owoców cytrusowych), czosnek, imbir, goździki to tzw. naturalne antybiotyki, które mają działanie antybakteryjne, przeciwzapalne i antywirusowe. Wychodź regularnie na świeże powietrze, jeśli nie na spacer, to chociaż na balkon. Świadomie oddychaj i dbaj o swoje emocje, ponieważ stres może obniżać odporność.

Niezależnie od okoliczności, w jakich się obecnie znajdujemy możemy skierować naszą uwagę i energię na wprowadzanie harmonii do różnych aspektów codziennego funkcjonowania. Każdy z nas może próbować odnaleźć spokój – w sobie i wokół siebie. Zadbanie o komfort w sferze psychicznej i fizycznej, może pozytywnie oddziaływać na nas samych i osoby z naszego otoczenia. To może dać nam siłę. Psychiczny dobrostan jest niezwykle ważny do tego, aby wzmocnić odporność organizmu i lepiej funkcjonować w czasie epidemii koronawirusa. Zaczynj od siebie i świadomie, stale o to dbaj. W trosce o zdrowie oraz bezpieczeństwo swoje i innych, stosuj się do wszystkich ogólnych nakazów, zakazów i zaleceń. I pamiętaj, że czas epidemii jest ograniczony, to znaczy, że się skończy.