Jak Pomóc sobie i dzieciom

w okresie epidemii

Poradnik

Żyjemy w bardzo trudnym czasie. Granice zostały zamknięte, nieczynne są szkoły, kina, kawiarnie czy centra handlowe, poza tym musimy znacznie ograniczać kontakty z innymi.

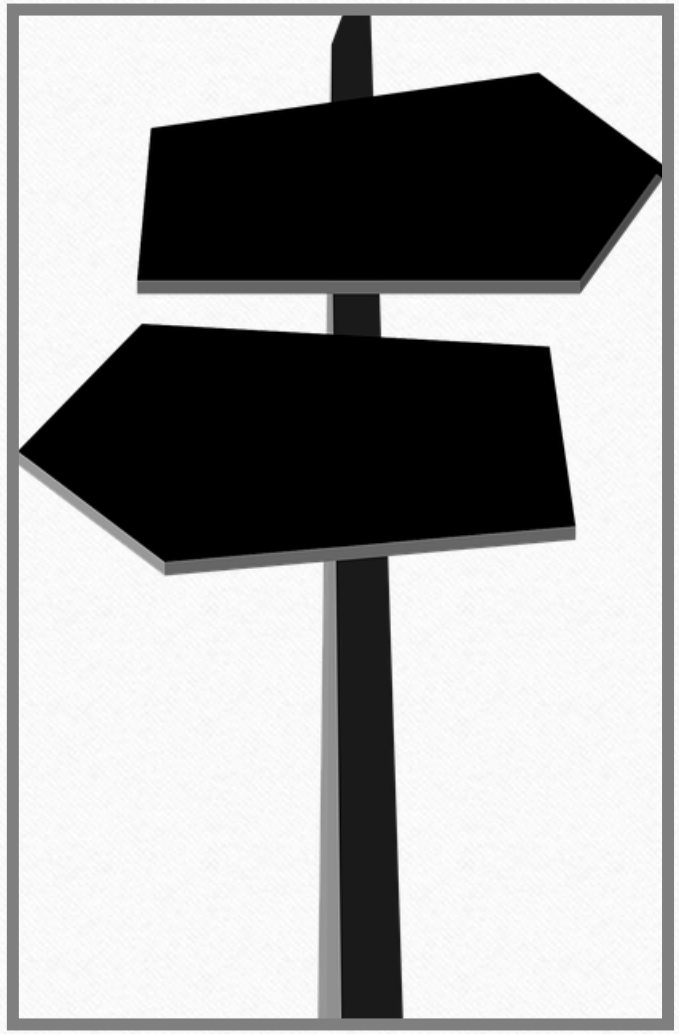
Wiele osób zadaje sobie pytania:

Jak funkcjonować w takiej rzeczywistości?

Jak pomóc sobie i swoim bliskim?

Stwórz harmonogram dnia

- ważne jest stworzyć sobie określone ramy czasowe, wyznaczające czas kiedy jesz, pracujesz, wykonujesz czynności domowe, itp.
- określone działania, rutyna i struktura nadają dniu kształt i przewidywalność oraz zniechęcają do bezradności
- regularne czynności przyczyniają się do porządku, co jest bardzo ważne, szczególnie w nowej i niejasnej sytuacji
- stwórz swój własny harmonogram uwzględniający czynności dnia codziennego, tj. posiłki, pracę, odpoczynek, kontakty z innymi (rodzina i przyjaciele), aktywność fizyczna, hobby
- stosuj się do niego… nie rób wyjątków



Ogranicz czynniki stresujące

- ciągłe słuchanie i oglądanie stresujących informacji – do takich należą na pewno te dotyczące epidemii, pandemii, kolejnych zakażeń koronawirusem - wpływa negatywnie na stan psychiczny
- ciągły stres może potęgować strach, gniew, natrętne myśli (ciągle powracające), a nawet prowadzić do stanów depresyjnych, obniża odporność, wywołuje objawy somatyczne (bóle głowy, brzucha)

Zatem:

- ogranicz śledzenie wiadomości, programów dot. epidemii, np. do jednego/dwóch razów na dzień
- wybierz czas na swoje martwienie, np. 10-20 minut w ciągu dnia, w którym możesz się martwić, ile chcesz - poza tym czasem unikaj tego
- masz psa, kota?... głaskanie i przytulanie to świetna terapia!
- unikaj nudy, bądź aktywny
- poproś domowników o to samo

To zdjęcie, autor: Nieznany autor, licencja: CC BY-SA

Dbaj o zdrową dietę

- Jedz 3-5 posiłków dziennie, w tym koniecznie śniadanie
- Spożywaj 5 porcji warzyw i owoców dziennie
- Wzbogać dietę w pełnoziarniste produkty zbożowe
- Codziennie spożywaj produkty mleczne
- Ogranicz tłuszcze zwierzęce na rzecz roślinnych
- Jedz głównie białe mięso i ryby, a ogranicz mięso czerwone
- W codziennej diecie ograniczaj spożycie cukru i soli
- Dostarczaj organizmowi wystarczającą ilość płynów – min. 2 l dziennie

To zdjęcie, autor: Nieznany autor, licencja: CC BY-SA

Dbaj o aktywność fizyczną

- nie od dziś wiadomo, że aktywność fizyczna jest podstawą zdrowego stylu życia
- ruch, ćwiczenia fizyczne wpływają korzystnie nie tylko na kondycję, poprawiają odporność, ale także wspierają psychikę (zmęczenie fizyczne poprawia nastrój, paradoksalnie dodaje energii)
- ćwicz w pokoju, na balkonie, w ogródku
- ćwicz ok. 60 min. dziennie
- uprawiaj: gimnastykę, jogę, aerobik, podnoś ciężarki, jazdę na rowerku stacjonarnym, itp.

Utrzymuj kontakt z innymi

Jesteśmy z natury istotami społecznymi czyli, że do właściwego funkcjonowania i dobrostanu psychicznego potrzebujemy kontaktu z innymi ludźmi.

Na co dzień pozostajemy w kontakcie z wieloma osobami – rodziną, przyjaciółmi, sąsiadami, współpracownikami.

W sytuacji epidemii, kiedy musimy unikać grupowych spotkań i pozostajemy w znacznej części dnia w domu, naprzeciw wychodzi nam współczesna technologia – rozmowy telefoniczne, komunikatory internetowe, portale społecznościowe.

Niech to będzie stały punkt Twojego dnia.

Znajdź przestrzeń tylko dla siebie

Przebywając przez większą część dnia w zamkniętym pomieszczeniu z innymi osobami – nawet jeśli są to nasi najbliżsi – jest bardzo trudne. Na ograniczonej przestrzeni łatwo o spięcia i konflikty.

Każdy potrzebuje czasu i przestrzeni dla siebie. Dlatego:

- umówcie się z domownikami, gdzie i kiedy każdy z Was będzie miał chwilę odpoczynku (uwzględnij to w harmonogramie)
- szanuj prywatną przestrzeń innych domowników, nie narzucaj się i nie przeszkadzaj

Zrób to, na co do tej pory nie było czasu

W obecnej sytuacji część osób cierpi na nadmiar czasu (który wcześniej był zajęty przez pracę). Aby go nie zmarnować, warto robić rzeczy na które do tej pory nie było czasu, np.:

- przeczytać zaległe książki
- posłuchać muzyki
- obejrzeć ciekawe filmy, ulubione seriale
- nauczyć się czegoś nowego (zrobić internetowy kurs?)
- odświeżyć lub przemeblować pokój
- a może… zrobić wreszcie porządek w tej wielkiej szafie
- itp.

To zdjęcie, autor: Nieznany autor, licencja: CC BY-SA-NC

Jeśli czujesz, że nie radzisz sobie z obecną sytuacją - skorzystaj z profesjonalnej pomocy.

Istnieje wiele instytucji i fundacji, które zajmują się profesjonalną pomocą w sytuacji kryzysu. Obecnie wychodzą naprzeciw ograniczeniom i oferują pomoc drogą telefoniczną lub za pomocą wideorozmowy. Oto niektóre z nich:

- **Ośrodek Interwencji Kryzysowej MOPS** w Katowicach :

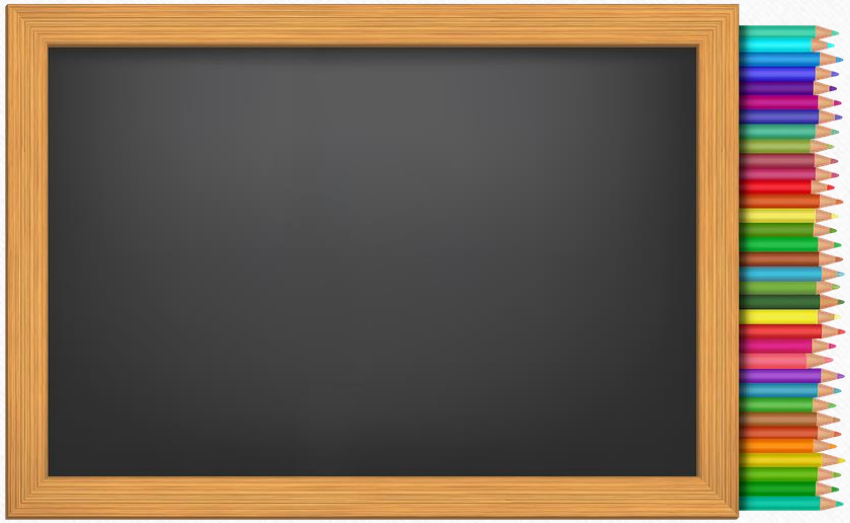
telefony: **32 251 15 99**; tel./fax **32 257 14 82,** tel. komórkowy: **669 777 008** z możliwością kontaktu przez komunikator WhatsApp i video email: oik@mops.katowice.pl

- http://www.centrumpsychiatrii.eu/aktualnosci.php
- https://www.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl/
- **Telefon Zaufania** dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym – **116 123** (pon.-pt. w godz. 14.00-22.00)
- https://forumprzeciwdepresji.pl/

Jak w tej sytuacji pomóc dzieciom?

Jak z nimi rozmawiać?

Wprowadź harmonogram dnia



Stałość i rutyna dają dzieciom poczucie bezpieczeństwa.

Jako stałe punkty harmonogramu dnia wprowadź czas na:

- naukę
- zabawę
- rozmowę telefoniczną z koleżanką/kolegą lub dziadkami
- aktywność fizyczną
- odpoczynek

Jeśli wykonujesz pracę zdalną postaraj się, aby miała ona widoczne dla dziecka ramy czasowe.

Rozmawiaj o uczuciach

Obecna sytuacja jest dla wszystkich nowa i trudna. U dorosłych wywołuje niepewność i lęk, a pozostawanie w zamknięciu może wywoływać złość, irytację, poczucie bezsilności.

Pamiętaj, że dzieci odczuwają te same emocje.

Dlatego:

- staraj się nie panikować w obecności dziecka – to dodatkowo spotęguje jego strach – nie słuchaj non stop wiadomości, nie rozmawiaj z domownikami tylko o epidemii
- rozmawiaj o uczuciach – o tym, że są czymś naturalnym, jedne są przyjemne inne nie, opowiedz o tym czego Ty się bałeś/bałaś w dzieciństwie
- naucz swoje dziecko, jak radzić sobie z emocjami: przeczytaj lub opowiedz dziecku bajkę o lęku/strachu/gniewie, zaproponuj narysowanie emocji, powiedz o swoim wsparciu

To zdjęcie, autor: Nieznany autor, licencja: CC BY-NC-ND

Bądź źródłem informacji

Nie uciekaj od odpowiedzi na trudne lub dziwne pytania – niewiedza albo błędne interpretowanie rzeczywistości tylko spotęgują lęk.

Wytłumacz dziecku, co się dzieje, dlaczego musimy na siebie uważać i dbać o higienę, dlaczego nie może chodzić do przedszkola/szkoły i spotykać się z kolegami lub rodziną.

Pamiętaj aby dostosować słownictwo do poziomu wiekowego dziecka.

Naucz dziecko, jak dbać o higienę osobistą.

To zdjęcie, autor: Nieznany autor, licencja: CC BY-SA

Zróbcie coś wspólnie

Pokaż dziecku, jak można spędzać czas wolny od TV czy komputera:

- zagrajcie w ulubione gry planszowe, bierki, domino, itp.
- poczytajcie książki
- układajcie puzzle, itp.

Wspólnie z dzieckiem wykorzystajcie ten czas kreatywnie, np.:

- zróbcie swoją własna grę planszową
- weźcie udział w konkursie internetowym
- zostańcie szefami kuchni – ugotujcie coś wspólnie
- zostańcie naukowcami – wykonajcie eksperymenty (ciekawe propozycje w Internecie)
- przygotujcie przedstawienie teatralne
- zróbcie pokaz mody

To zdjęcie, autor: Nieznany autor, licencja: CC BY-ND

Pamiętaj!

Obecny stan jest przejściowy i wcześniej lub później minie.