



## Trzecia faza radzenia sobie z sytuacją kryzysową: pandemią

„**Kiedy to się skończy?**” To pytanie coraz częściej pojawia się w rozmowach z bliskimi, ale też na forach i portalach internetowych. Pandemia trwa i nie wiemy jak, kiedy a przede wszystkim czy się skończy. Taki przedłużający się stan niepewności i zagrożenia to sytuacja kryzysowa.

Odczuwasz zwiększone wyczerpanie, wypalenie, twoja wydajność w pracy spada, a może nagle dopada cię lęk, strach, bezradność, rozdrażnienie, nasilają się wybuchy złości, pojawiają się trudności ze snem, coraz częstsze momenty obniżonego nastroju, kołatania serca itp. Prawdopodobnie wchodzisz właśnie w trzecią, najtrudniejszą fazę radzenia sobie z kryzysem; fazę wyczerpania. Wyżej wymienione objawy to jej symptomy.

### **Jak sobie z nią radzić?**

- Przede wszystkim utrzymuj zdalny kontakt z bliskimi. Rozmawiaj, rozmawiaj i jeszcze raz rozmawiaj. O sprawach ważnych i nieważnych, o rzeczach istotnych i błażych.
- Nie bój się bać, ale nie pozwól, żeby lęk przysłonił ci codzienność. Zadbaj o rozmowy, które mogą ci pomóc.

- Stawiaj sobie i innym realne do spełnienia wymagania - nie udawaj, że nic się nie zmieniło, pamiętaj, że nie musisz wszystkiego robić na 200%, daj sobie prawo do niewiedzy, niepewności, zmęczenia, przeżywania wszystkich uczuć, zarówno przyjemnych jak i nieprzyjemnych (ale nie działaj pod ich wpływem).

Znajdź swój sposób radzenia sobie ze złością, lękiem. Rozładuj je w sposób bezpieczny i akceptowalny dla siebie i otoczenia (np. stwórz z bawełnianej siatki i starych ubrań worek treningowy do wyładowywania złości, z dużą energią podrzyj, pognieć stare gazety, biegaj, skacz, tup, wygłupiaj się itp.).

- Koniecznie rób sobie realistyczny plan dnia, uwzględniający drobne przyjemności na dobry początek :).
- W planie dnia uwzględniaj także codzienny, systematyczny wysiłek fizyczny, co bardzo dobrze wpływa na kondycję fizyczną i psychiczną.
- Pamiętaj o zdrowej diecie. Nie zjadaj stresów i nie nadużywaj słodczy. Nie stosuj alkoholu, gier komputerowych lub innych używek jako sposobu radzenia sobie z trudnymi emocjami.
- Żyj tu i teraz. Nie snuj czarnych scenariuszy o przyszłości, chociaż media często o nich mówią. Doceniaj drobne rzeczy.
- Przed snem ogranicz oglądanie, czytanie wiadomości, zwłaszcza tych nieprzyjemnych oraz związanych z pandemią.
- Pamiętaj o humorze i uśmiechu.

Ta faza minie. Daj sobie czas. Dasz radę. Każdy dzień jest inny, jutro, pojutrze... będzie lżej. Być może wydaje ci się, że to wszystko truizmy, ale czasem warto je sobie przypomnieć i korzystać z nich. Wyżej wymienione zalecenia pomogą ci obniżyć poziom stresu, wyjść z trzeciej fazy.

Jeśli dziś ten tekst drażni cię, wydaje się oklepany, bo wszyscy tak mówią, piszą i radzą, zostaw go, wróć do niego jutro.

Kiedy lęk i strach, obniżony nastrój dezorganizują twój dzień, skorzystaj z pomocy specjalistów (psychologów, psychoterapeutów). W Gdyni działa bezpłatny, telefoniczny punkt konsultacyjny, gdzie terapeuci poradni psychologiczno-pedagogicznych czekają od poniedziałku do piątku w godzinach od 12.00 do 18.00 pod numerem: 58 626 26 26 (połączenie przez Gdyńskie Centrum Kontakt), całodobowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej (telefon 58 622 22 22) itp.

Opracowanie psycholożdy PPPnr 1 w Gdynia: mgr Elżbieta Sawicka, Joanna Lewańczyk-Popow

