

Jesteśmy wszyscy w nowej sytuacji. Nie wiemy jak ona się potoczy i jak możemy się przed nią uchronić.

To wywołuje u większości z nas nasilenie stresu i lęku. W takich sytuacjach może się aktywować postawa zaprzeczania i negowania lub nadmiernej czujności i pogrążania się w czarnowidztwie. Zarówno ta pierwsza jak i druga postawa nam nie służy.

Jedna może prowadzić do bagatelizowania problemu, a druga do zanurzania się w negatywnych emocjach. Najbardziej konstruktywna wydaje się postawa koncentracji na problemie z jednoczesną tolerancją na niepewność, która się pojawia.

Nie nakręcajmy swojego niepokoju czytając ciągle i poszukując wiadomości o koronawirusie. Bombardowanie się niepokojącymi informacjami utrzymuje nasz układ nerwowy w stanie ciągłej gotowości i nie pozwala się wyciszyć.

Relaksujmy się i dajmy naszym myślom szansę na tworzenie bardziej optymistycznych scenariuszy, a nie tylko tworzenie wizji katastroficznych.

Odporność jest kluczowa w walce z wirusem, a osłabianie go poprzez zamartwianie się niczemu nie służy. Czas pandemii w końcu się skończy, a my zastanówmy się jak go wykorzystać dla siebie i swojej rodziny, a nie na tym, co nam zabiera.

To pozwoli przetrwać go szybciej i skuteczniej. Kryzys zawsze zmienia nasze życie, ale to nie oznacza, że przynosi tylko złe rzeczy. Nie lubimy nowych sytuacji, bo to wywołuje stres, a mózg tego nie lubi.

Z drugiej strony przypomnijmy sobie, że wiele zmian w naszym życiu była pozytywna chociaż trzeba się było mierzyć z niepokojem. Ta sytuacja wytrąca nas z utartych ścieżek i zmusza do poszukiwania nowych.

Pamiętaj:

1. Twórz pozytywne scenariusze w głowie, czarnowidztwo niczemu nie służy.
2. Bądź realistą, ani hura optymizm, ani kompletne wycofanie nie jest adekwatne i pomocne w radzeniu sobie z kryzysem.
3. Jeśli cię to uspokoi stwórz plan na różne scenariusze związane z pandemią.
4. Buduj odporność psychiczną poprzez prace nad stresem i redukcją lęku.
5. Rozmawiaj z bliskimi. Utrzymuj relacje społeczne poprzez inne media.
6. Ćwicz w domu, stare przysłowie mówi w zdrowym ciele, zdrowy duch.

Beata Birnbach