

Drodzy rodzice

Lęk – emocja która jest nam potrzebna w życiu. Dzięki temu nasz organizm się mobilizuje, podnosi się poziom adrenaliny jesteśmy bardziej skoncentrowani. W pierwszym okresie te działania lęku jest nam potrzebne jesteśmy bardziej ostrożni, lepiej organizujemy sobie czas, zaczynamy słuchać poleceń i instrukcji. Sytuacja jest trudniejsza kiedy lęk staje się dysfunkcyjny i paraliżuje nasze życie. Musimy też pamiętać, że lęk i strach to nie to samo. Strach jest uzasadniony mamy sytuację epidemii więc mamy się czego obawiać bo jest koronawirus, który nam zagraża bezpośrednio. Lęk natomiast jest taką emocją, która ogarnia całą naszą rzeczywistość. W pewnych momentach nie wiemy co nam zagraża i zaczynamy obawiać się wszystkiego przestajemy działać racjonalnie.

Co zrobić, żeby ten lęk nie zaburzał nam całego życia. W tym momencie powinniśmy zrobić kilka rzeczy równolegle: ustalić co jest dla nas wiarygodnym źródłem informacji bo w dobie telewizji, Internetu, mnóstwa portali, aktywności blogerów te informacje są bardzo różne i niezetelne. Wybierajmy strony NFZ, Ministerstwa Zdrowia, Focus Medycyna są to miejsca w których informacje są bardziej wiarygodne. Powinniśmy z bliskimi ustalić z czego korzystamy i nie napędzamy sobie wzajemnie lęku. Nie żyjemy tylko informacjami przez cały dzień, ustalmy, że słuchamy ich raz lub dwa razy dziennie, aby nie poddawać się temu natłokowi informacji i nie wpadamy w panikę. Jeśli mamy w domu dzieci i starsze osoby to rozmawiamy z nimi bo nie dla wszystkich jest to jasne co się dzieje obecnie. Ważne jest planowanie dnia – wszyscy jesteśmy wybitni z rytmu do którego byliśmy przyzwyczajeni. Wstawaliśmy często wcześniej rano, kawa, śniadanie wyjście do pracy dzieci do szkoły itd., dzisiaj wszystko się zmieniło, ale żeby poradzić sobie z tą zmianą i lękiem postaramy się wprowadzić kilka zasad:

- róbmy krótkoterminowe plany
- dbajmy o swój rytm dnia
- spędzajmy nasz czas w miarę aktywnie z domownikami
- korzystajmy z bezpiecznych i rzetelnych źródeł informacji
- dbajmy o więzi z bliskimi
- korzystajmy ze wsparcia innych osób: psychologów, pedagogów i terapeutów.

Nie rezygnujmy:

- z ćwiczeń 15 – 20 minut dziennie
- ze wstawania rano
- robienia wspólnie posiłków
- grania w gry planszowe, czytania wspólnie książek
- otwierajmy okna, wychodźmy na balkon a jeśli jest to możliwe to wyjdźcie przed dom czy własne podwórko.

Bądźmy świadomi, uśmiechnięci nie dajmy się nudzie, lenistwu i panice.

Pozdrawiam Piotr Żyjewski