

### ***O możliwościach rodzica dla siebie...***

W obliczu pandemii koronawirusa wszyscy doświadczamy różnego rodzaju przeciążeń. Naturalną reakcją są większe niż zazwyczaj obawy i lęki o własne zdrowie i zdrowie najbliższych, sytuację bytową naszych rodzin, ale i o przyszłość. Przedłużający się stan nietypowego funkcjonowania nas i wszystkiego dookoła może powodować regularne nadwyrężanie naszej odporności psychicznej. Możemy być rozdrażnieni i impulsywni, odczuwać złość, wrogość, poczucie samotności i izolacji. Nasze nastroje mogą łatwo się zmieniać, a codzienne funkcjonowanie utrudniać problemy z pamięcią, obniżenie koncentracji, obniżony poziom obiektywizmu, zmniejszona kreatywność oraz kłopoty z podejmowaniem decyzji.

Często jako rodzice odkładamy własne emocje na bok, bo ważniejsze są dzieci, bo trzeba na bieżąco rozwiązywać pojawiające się trudności. Chcemy być silni za wszelką cenę, a zajmowanie się własnymi przeżyciami może być blokowane przez obawę konfrontacji z naszą słabością. Zachęcam mocno, aby przyjrzeć się temu, czego Państwo doświadczacie. Emocje i uczucia nie znikają, a te ujemne, jeśli nie są odpowiednio „zagospodarowane”, kumulują się, zaczynają „żyć swoim własnym życiem” i mogą znacznie utrudniać radzenie sobie z obecną sytuacją.

Różnie reagujemy na trudne zdarzenia określane jako stres, niekiedy wręcz odmiennie – to, co dla jednych jest katastrofą, dla innych może być przyjemnością lub wyzwaniem. Oznacza to, że nie tylko sama sytuacja jest stresogenna, ale również *źródła stresu* tkwią w nas samych, naszych możliwościach i sposobie rozwiązywania pojawiających się problemów.

W różnych poradnikach lub internecie można znaleźć wiele sposobów *walki ze stresem*. Specjaliści radzą, żeby zadbać o siebie i swoje ciało, np. ćwiczyć głębokie oddechy, rozciąganie lub medytację. Ponadto zalecają spożywać zdrowe, zbilansowane posiłki, wykonywanie regularnych ćwiczeń, wysypianie się, unikanie alkoholu i innych substancji psychoaktywnych. Wskazują na duże znaczenie podejmowania aktywności, które nas rozluźniają i sprawiają nam przyjemność oraz rozmów z osobami, do których mamy zaufanie o swoich obawach i emocjach. Jeśli stres istotnie zakłóca nasze codzienne aktywności przez kolejne dni, warto poradzić się psychologa lub lekarza.

Wielu z nas będzie miało problem, żeby się na niektóre z nich się zdecydować lub ich efektywność będzie minimalna, jeśli nie zaczniemy od *zajęcie się naszymi emocjami*. Zdaję sobie sprawę, iż łatwo to powiedzieć, ale trudniej zrobić. Jednak świadome podjęcie tego wysiłku jest niezbędne.

Zacznijmy od ich *rozpoznania i nazwania*. Pomocne w tym celu będzie wydrukowanie ze stron internetowych listy emocji i uczuć, gdyż na co dzień używamy dość ograniczonych określeń na to, co przeżywamy. Właściwe nazwanie tego, co czujemy już jest wstępem do radzenia sobie ze stresem. Warto spróbować rozważyć inne emocje, a szczególnie te, które do tej pory rzadko braliśmy pod uwagę. Zachęcam do poszukiwań co kryje się pod złością, uczuciem zwykle pojawiającym się jako pierwsze w świadomości (może np. rozczarowanie, zwątpienie, zawiedzenie).

Kolejny krok to *akceptacja naszych odczuć* czyli przyznanie sobie prawa do własnego, indywidualnego reagowania na to, co się dzieje w moim życiu. W tym celu należy poświęcić trochę czasu na *monolog wewnętrzny* czyli na rozmowę z samym sobą. Formę każdy musi znaleźć sam, a moje propozycje: *Jestem wściekła, że nie mogę spotykać się z moją rodziną. Odczuwam rozdrażnienie, gdy mam codziennie zajmować się lekcjami Antka!* Obniża napięcie i porządkuje wewnętrzny chaos zapisanie naszych odczuć, gdyż skłania do nadania im konkretnej formy, ale przede wszystkim pozwala bardziej trafnie ich określenie. Nie należy się śpieszyć, naprawdę warto poświęcić sobie czas na zrozumienie siebie.

Kiedy już wiemy co czujemy i to akceptujemy, ważne *co dalej zrobimy* z naszymi emocjami. Możemy skorzystać z wcześniej zamieszczonych propozycji lub poszukać nowych.

Ważne, aby wybór był właściwy czyli dostosowany do intensywności naszych emocji. Inaczej odreagujemy wściekłość niż zdenerwowanie, jeszcze inaczej smutek i lęk. Czasami pomaga bardzo intensywny wysiłek fizyczny, niekiedy trening relaksacyjny, a innym razem niezastąpiona będzie rozmowa z osobą, której ufamy i wiemy, że da nam wsparcie. Dobór właściwego sposobu zagospodarowania naszych emocji jest niezwykle istotny, aby poczuć spokój i wrócić do równowagi psychicznej. Jako rodzice potrzebujemy dobrej opieki dla siebie, aby móc pomagać naszym dzieciom. Konstruktynie zajęcie się doświadczanymi uczuciami i emocjami jest propozycją samopomocy, do której zachęcam.

Beata Jaworska