
IZOLACJA DOMOWA A STRES

Jak pomóc sobie i dziecku w sytuacji stresowej wywołanej przedłużającą się izolacją?

Pandemia koronawirusa oraz podejmowane w związku z tym coraz większe ograniczenia w życiu publicznym i naszym osobistym mogą wywoływać niepokój oraz przyczyniać się do odczuwania przez nas oraz nasze dzieci coraz większego stresu. Dlatego warto pochylić się nad tematem – jak pomóc sobie i dziecku w sytuacji stresowej wywołanej przedłużającą się izolacją? Pamiętając, że dzieci nie zawsze same mogą sobie poradzić z rosnącym napięciem psychicznym, otoczmy je w tym czasie szczególną opieką. Aktualnie mamy do czynienia ze stresem spowodowanym przez dramatyczne wydarzenie o rozmiarze katastrofy, obejmującym całe grupy społeczne. Przeżywamy więc stres słysząc kolejne komunikaty dotyczące liczby zachorowań płynące z naszego kraju, z Europy, ze świata...

Stres podobnie jak w naszym życiu, jest obecny również w życiu naszych dzieci. Oczywiście możemy spotkać też u naszych dzieci reakcje ulgi, podekscytowania, a może nawet radości – przecież nie trzeba chodzić do szkoły. Jednak przedłużająca się sytuacja związana z koniecznością zdalnego nauczania, zupełna zmiana codziennej rutyny, brak możliwości kontaktów towarzyskich, ograniczenia w przemieszczaniu się, izolacja, niepewność dotycząca egzaminów zewnętrznych, zestresowani rodzice prowadzący ciągłe analizy rozwoju epidemii w Polsce i na świecie – to aż nadto dla niejednego dzieciaka...

MYŚL POZYTYWNE

Jak mówi jedna z bardzo ważnych definicji psychologicznych – stres to reakcja psychofizyczna organizmu na interpretację określonej sytuacji. W tym podejściu większe znaczenie od samego wydarzenia, ma jego subiektywna, czyli nasza własna ocena. To jak bardzo się stresujemy, a nawet czy się w ogóle stresujemy zależy więc od nas samych. Jeśli myślimy o aktualnej sytuacji – *„To katastrofa, nie poradzimy sobie z nią, na pewno wydarzy się najgorsze”*, generujemy w ten sposób sobie, a zapewne i własnej rodzinie duży poziom napięcia. Lepiej myśleć o tej sytuacji – *„Jest to czas wyjątkowo ważny, musimy się dostosować do wymagań, ale znamy reguły, które z całą pewnością zapewnią nam bezpieczeństwo. Ta sytuacja minie, jest tymczasowa, a my robimy wszystko by zapewnić sobie i swojej rodzinie*

bezpieczeństwo". To już zupełnie inny sposób myślenia o tej samej przecież sytuacji. W tym właśnie kontekście – nasze samopoczucie zależy od nas samych. Warto więc zapanować nad kwestiami, na które mamy osobisty wpływ.

ZAPLANUJ SWÓJ DZIEŃ

Zdecydowanie wpływ mamy na organizację pracy, czy zdalnej teraz nauki w domu. Planowanie czasu, celowość naszych działań, stały rytm dnia i nocy znacznie obniża poziom stresu. Daje nam poczucie kontroli nad czasem, a przez to nad życiem. Ważne jest byśmy nie zmieniali rytmu dnia i nocy – dbali o wystarczającą ilość snu. Chociaż zapotrzebowanie na sen jest sprawą indywidualną, wielu ludzi, żeby dobrze się wyspać, potrzebuje więcej niż siedmiu godzin. Zmęczony mózg nie jest w stanie dobrze pracować. Dobrze jest zorganizować sobie czas, robiąc listy celów pierwszo i drugorzędnych, krótko i długofalowych, ustalać codziennie kolejność rzeczy do załatwienia. Warto pamiętać o robieniu przerw w nauce i pracy.

Spędzając przymusowo w domu dużo czasu możemy wreszcie zrobić wszystkie te rzeczy, które zalegały nam od dłuższego czasu. Jest to dobry moment na nadrobienie zaległości – zrobienie porządków, przeczytanie książek, na które wcześniej nie mieliśmy czasu, zadbanie o ogródek...

Dzięki pracy i nauce zdalnej więcej czasu możemy spędzać razem, jako rodzina. W tym kontekście bardzo ważne jest też dawanie sobie czasu na bycie samemu ze sobą. Sprawdza się tu wyznaczenie miejsc dla poszczególnych osób w domu. Tak, by każdy miał możliwość pobycia sam na sam w najlepszym, czyli własnym towarzystwie. Rozchodźmy się na 1,5 – 2 godziny, a potem planujemy wspólne zajęcia – posiłki, spacer, gry planszowe...

A może znajdziemy też czas na odnalezienie i realizację całkiem nowej pasji...

Warto zapanować nad czasem, gdyż działanie w lepiej określonej sytuacji powoduje mniejsze napięcie.

ZADBAJ O ODPOCZYNEK I WIĘZI Z BLISKIMI

Mądre planowanie czasu na naukę i pracę w tygodniu przełoży się również na to, że weekend – tak kiedyś upragniony i wyczekiwany, teraz również przyniesie nam radość i odpoczynek. W nowej sytuacji warto zadbać o to by dni weekendowe różniły się od dni codziennych. Być może jest to właśnie doskonały czas, aby zadbać o budowanie więzi z bliskimi. To właśnie izolacja społeczna powoduje największe zachwianie poczucia bezpieczeństwa. Postarajmy się więc „mądrze” izolować, czyli pozostając w kontakcie z innymi. Zastanówmy się po co potrzebujemy innych osób – rozmowa, wymiana myśli i poglądów, informacji i sądów, wymiana emocji, udzielanie i branie wsparcia...

Tego wszystkiego w dużej mierze pozbawieni jesteśmy w sytuacji oddzielenia. Na tę okoliczność warto więc zrobić sobie listę ważnych dla siebie osób, pomyśleć kto potrzebuje kontaktu z nami i podtrzymywać te więzi. Pamiętać o telefonie do przyjaciela, do rodziny. Pytać jak oni sobie radzą, czy potrzebują naszego wsparcia. Odpowiedzialność za siebie wzajemnie jest ważnym czynnikiem terapeutycznym. Wygadanie się przed bliskimi czy znajomymi daje nam możliwość podzielenia się lękiem na różne sposoby, nawet obśmiania go – wszystkie reakcje są dozwolone. W czasach kryzysu, gdy stare sposoby nie działają, a nowe jeszcze nie zostały wypracowane, wszelkie próby ich wypracowania są akceptowane.


Zadbajmy też o potrzeby dzieci – nasi podopieczni, podobnie jak dorośli, potrzebują rozmowy z bliskimi koleżankami czy kolegami. Zadbajmy o to pamiętając o nowych technologiach – to dobry moment, żeby z nich korzystać.

WENTYLACJA EMOCJI

Każdy z nas reaguje indywidualnie na sytuacje stresowe, każdy też inaczej próbuje sobie z nimi radzić. Mamy indywidualne zapotrzebowanie nawet na rozmowę o tej trudnej sytuacji. Jedni z nas potrzebują intensywnej obróbki tematu epidemii, inni potrzebują od tego odpocząć. Warto się przyjrzeć temu, jak reaguje twoje dziecko na sytuację związaną z nagłym zachwianiem równowagi. Obserwujmy – siebie i nasze dzieci. Ważne, aby nie utożsamiać własnych emocji z emocjami syna czy córki. Dzieci są odrębnymi istotami, choć w dużej mierze faktycznie udziela im się nasz nastrój – szczególnie tym młodszym, które są w tym czasie naszymi nieodłącznymi towarzyszami.

Najprostsza metoda, która się tu sprawdzi to rozmowa o emocjach, jakie wywołuje aktualna sytuacja. To dorosły – rodzic jest odpowiedzialny za normalizowanie uczuć i emocji dziecka. Ważne jest uprawomocnienie ich – „*Masz prawo się bać*”, postawa drużynowa – „*Poradzimy sobie z tym*”. W kontakcie z dzieckiem ważne jest to jakiego używamy języka, dobór słów. Zamiast – „*Trudny czas*” mówmy – „*Ważny czas*”. Podkreślajmy zasady, które dają nam poczucie bezpieczeństwa, tłumaczymy rzeczywistości. Przygotujmy sobie zestaw 2-3 rzetelnych, aktualnych faktów, którymi możemy się podzielić z naszym dzieckiem. Czasem trzeba będzie powtórzyć je wielokrotnie – dzieci lubią upewniać się i sprawdzać nas dorosłych. Bądźmy w tych rozmowach spokojni, opanowani i rzeczowi.

Jeśli sami jesteśmy kłębkami nerwów i mimo szczerych chęci nie udaje się nam zachować spokoju, zastanówmy się, kto z naszego otoczenia mógłby taką rozmowę przeprowadzić? Może wujek ratownik, ciocia lekarka, wychowawczyni dziecka, pedagog



szkolny, czy nauczycielka biologii? Ustalmy z nimi wcześniej, czego potrzebujemy i jak chcielibyśmy, by taka rozmowa wyglądała.

Jako rodzice musimy się też przygotować na rozmowę o trudnych tematach, nawet tych związanych ze śmiercią. Dziecko przecież słyszy komunikaty przekazywane przez telewizję. Mówimy dziecku prawdę, rozmawiamy jednak w sposób, który uspokaja. Przekierowujemy uwagę swoją i dziecka na zasady odnoszące się do naszego bezpieczeństwa. Wskazujemy na czasowość pewnych ograniczeń czy rozwiązań.


Szczególnie dla nastolatków obecna sytuacja może być bardzo trudna. Mają przecież naturalnie wbudowaną potrzebę społeczną. Mogą więc mieć poczucie zamachu na ich podstawowe prawa i ograniczanie wolności. Ratunkiem jest dla nich fakt, że są pokoleniem nowych mediów. Rozmawiamy z nimi o tym. Pokazujemy terminowość tych rozwiązań i to, czemu one mają służyć.

Szczególnego wsparcia wymagają dzieci w sytuacji, gdy w rodzinie bliższej lub dalszej pojawiła się już choroba. Gdzie poziom napięcia jest tak wysoki, aż staje się niekorzystny dla jego funkcjonowania. Rozmawiamy o tym, jak radzić sobie z lękiem – opowiedzmy dzieciom, co my robimy, żeby trudne myśli niepodzielnie nie zapanowały w naszej głowie – czytanie książek, ćwiczenia fizyczne, gry... Pytajmy, co im pomaga? Dzieci są w tym bardzo kreatywne i mogą nas zaskoczyć swoimi pomysłami, z których i my możemy korzystać. Sprawdźmy też, czego potrzebują w tej sytuacji. Zastanówmy się, co możemy wspólnie zrobić, by zachować dobry nastrój. Umówmy się na jakiś kod – sygnał, kiedy ktoś z członków rodziny poczuje, że smutek go dopada. Ustalmy, kiedy potrzebujemy samotności, a kiedy towarzystwa innych ludzi.

Szczerze rozmawiamy o tym, że i my dorośli przeżywamy trudne emocje, ale znamy sposoby, by sobie z nimi radzić. W tych rozmowach ważne jest zachęcanie do tropienia lęków niewypowiedzianych – czasem to, co dzieci mają w głowie, jest dużo straszniejsze od rzeczywistości. Kiedy taki lęk ujrzy światło dzienne, traci na swojej mocy i można się nim zaopiekować. Jeśli to jest możliwe, dajmy dziecku czas na płacz, złość i inne trudne emocje...

KONSEKWENCJE STRESU

Długofalowe konsekwencje stresu psychologicznego odczuwać będziemy dopiero po powrocie do poprzedniego trybu życia – pracy i nauki. Na razie wciąż znajdujemy się w stanie mobilizacji – działania i organizacji życia.



Do długotrwałych konsekwencji stresu zaliczamy oprócz odczucia lęku – niepokój, poczucie pustki, irytację, problemy z koncentracją, spadek motywacji do działania, poczucie samotności, niskie poczucie własnej wartości...

W tym kontekście ważna jest stała analiza odczuwanego przez nas i naszych podopiecznych lęku. Gdy jest krótkotrwały, przemijający, jesteśmy w stanie nad nim zapanować, zapomnieć o nim, zająć się czymś innym – poradzimy sobie w tej sytuacji bez wsparcia osób z zewnątrz. Jednak jeśli stanie się dominującym odczuciem ważny jest kontakt z psychoterapeutą. Zapewnienie sobie, bądź osobie bliskiej – dziecku, współmałżonkowi wsparcia z zewnątrz. Stresu bowiem nie możemy po prostu „zapomnieć”. Przeżycia związane z sytuacjami stresowymi mogą kumulować się i dawać bardzo nieprzyjemne objawy, takie jak drażliwość, bóle głowy, bolesne napięcia mięśni, zaburzenia łaknienia, rozkojarzenie, kłopoty ze snem i szereg innych, pozornie drobnych dolegliwości.

Natomiast długotrwały, przewlekły stres i towarzyszące mu silne emocje prowadzą do pojawienia się poważnych chorób jak nadciśnienie, choroby krążenia, czy choroba wrzodowa.

Przedłużający się stan mobilizacji organizmu może też prowadzić do wyczerpania i spadku odporności na czynniki wywołujące stres. Na tym polega niebezpieczeństwo stresu – obniża odporność naszego organizmu, a przez to większa podatność na różne infekcje, a tego przecież najbardziej chcemy uniknąć, po to przecież pozostajemy już długi przecież czas w izolacji.