

Zalecenia psychologiczne - radzenie sobie ze stresem

Droży rodzice w związku z obecną sytuacją epidemiologiczną oraz zawieszeniem zajęć w naszej placówce chciałabym przekazać kilka słów odnośnie radzenia sobie ze stresem. W kolejnych materiałach dostarczę także wskazówek jak mogą Państwo ćwiczyć z dzieckiem w domu, tak by kontynuować dotychczasową terapię i utrwalać jego umiejętności.

Stres jest nieodłącznym elementem naszego życia i każdy z nas może mieć inny sposób na radzenie sobie z nim. Obecna sytuacja z pewnością u wielu osób zwiększyła poziom odczuwanego stresu.

Zazwyczaj mówi się o trzech stylach radzenia sobie ze stresem:

- Styl skoncentrowany na zadaniu – kiedy staramy się poradzić sobie z sytuacją poprzez poszukiwanie możliwych rozwiązań oraz działań zmniejszających zagrożenie, skupiamy się na tym co możemy zrobić;
- Styl skoncentrowany na emocjach – kiedy koncentrujemy się na sobie i na swoich przeżyciach, nadmierne skupienie się na tych negatywnych emocjach może jednak je nasilać;
- Styl skoncentrowany na unikaniu – kiedy staramy się robić różne rzeczy by nie myśleć o danym problemie, może mieć on formę angażowania się w czynności zastępcze (np. oglądanie telewizji, spanie, objadanie się słodyczami) lub poszukiwania kontaktów i wsparcia społecznego (np. rozmowa z przyjaciółką).

Zazwyczaj mamy tendencje by pod wpływem stresu korzystać z tych samych, nawykowych sposobów radzenia sobie. Dobrze jest kiedy jesteśmy w swoich działaniach elastyczni i reagujemy w sposób dostosowany do sytuacji (np. czy mamy na nią wpływ, czy jest od nas niezależna). Poniżej zaproponuję Państwu kilka sposobów, które mogą pomóc obniżyć napięcie i poradzić sobie z doświadczanym stresem.

- Aktywność fizyczna - podczas aktywności fizycznej wydzielają się endorfiny, czyli tak zwane hormony szczęścia. Możemy też w pewien sposób rozładować swoje emocje, dlatego ćwiczymy, tańczmy, wygłupiamy się z dziećmiakami -> w zdrowym ciele zdrowy duch ☺
- Odwrócenie uwagi od negatywnych myśli oraz skupienie się na tu i teraz – na tym co widać za oknem, jaki piękny obrazek rysuje moje dziecko, jaka dobra jest ta herbata lub jaki przytulny jest ten kocyk.

- Dawanie sobie powodów do zadowolenia – z jednej strony docenienie tego co mamy, co nam się udało (np. zrobiłam pyszny obiad, wykonałam z dzieckiem zadania od psychologa ☺), a z drugiej robienie sobie przyjemności, angażowanie się w to co daje nam radość (czytanie, ćwiczenia, sprzątanie, śpiewanie, co tylko lubimy).
- Skoncentrowanie się na oddechu – nie trzeba koniecznie wykonywać konkretnych ćwiczeń, po prostu przez chwilę poobserwować to jak oddychamy. Jeśli chcemy trochę popracować oddechem, zrobmy głęboki i długi wdech nosem (2-5sekund), przytrzymajmy powietrze kolejne 2-5 sekund i wypuścimy powoli powietrze ustami.
- Przytulenie się – świetnie jeśli możemy przytulić kogoś bliskiego, wydziela się wtedy oksytocyna (hormon miłości) i inne dobroczynne substancje, ale możemy też sami objąć się ramionami (przez minimum 20s). Może się to wydawać śmieszne, ale w rzeczywistości pozytywnie wpływa na biochemię naszego organizmu. Podobnie jak uśmiechanie się czy śmiech, nawet wymuszony bądź udawany.
- Relaksacja – są różne metody i techniki, których opisy są w internecie. Najprostsze wydaje się chwilowe „nicnierobienie” przy cichej muzyce relaksacyjnej. Warto poobserwować swoje ciało. Po kolei skupiać się na każdym jego fragmencie (zaczynając od stóp) napinając je i rozluźniając.
- Wizualizacje – wyobrażanie sobie przyjemnych chwil, ulubionych miejsc, wracanie myślami do miłych wspomnień.

Życzę dużo spokoju i zdrowia
Karolina Lewandowska