

Szanowni Państwo! Drodzy Rodzice!

Czas, który nastał i który wciąż trwa, to trudny czas zarówno dla Państwa drodzy Rodzice, jak i dla Waszych dzieci. Sytuacja często może doprowadzić do stresu i przeciążenia psychicznego. Postanowiłam przekazać Państwu kilka rad, które pomogą zorganizować się w nowej sytuacji i po części zmniejszyć stres nią spowodowany.

Wśród objawów stresu związanego z obecną sytuacją, mogą pojawić się nasilone obawy i lęki o własne zdrowie i zdrowie swoich najbliższych, zmiany w nawykach związanych ze snem i spożywaniem posiłków, problemy ze snem i koncentracją uwagi, pogorszenie objawów choroby przewlekłej i wiele innych, ważne by mieć świadomość, że taki stan może nastąpić.

Każdy z nas może jednak podjąć proste kroki by pomóc sobie, rodzinie i najbliższym w radzeniu sobie ze stresem w tym trudnym dla Nas wszystkim czasie.

W tym celu powinniśmy robić sobie przerwy od oglądania, czytania czy słuchania nowych informacji na temat pandemii w mediach, również społecznościowych. Ciągłe skupianie się tym problemie może nasilać niepokój.

Warto, by Państwo ograniczyli dzieciom i młodzieży dostęp do wiadomości w mediach, również społecznościowych. Dzieci mogą błędnie interpretować informacje, które do nich docierają i bać się tego, czego nie rozumieją.

Dbajmy o siebie - ćwiczenia, relaks, zbilansowane posiłki

Warto też zadbać o siebie i swoje ciało – ćwiczyć głębokie oddechy, rozciąganie lub medytację. Dobrze jest spożywać zdrowe, zbilansowane posiłki, wykonywać regularne ćwiczenia, wysypiać się, unikać alkoholu.

Powinniśmy też starać się podejmować aktywności, które nas rozluźniają i sprawiają nam przyjemność.

Poza tym warto porozmawiać z osobami, do których mamy zaufanie o swoich obawach i emocjach. Jeśli stres istotnie zakłóca nasze codzienne aktywności przez kolejne dni, warto skontaktować się z psychologiem szkolnym;)

Ważne jest, by dzielić się z bliskimi sprawdzonymi informacjami na temat wirusa i epidemii COVID-19 (a nie plotkami, czy fake newsami) pozwoli to lepiej ocenić, jakie zagrożenie stanowi ona dla nas samych i naszych bliskich, a przez to może złagodzić stres.

Wpływ na dzieci i nastolatków

Reakcja Państwa Pociach (dzieci i nastolatków) zależy w dużym stopniu od tego, jak zachowują się państwo w ich otoczeniu. Ci z Państwa, którzy reagują ze spokojem i

pewnością, będą stanowić wsparcie dla swoich dzieci. Dlatego tak ważne jest, byśmy opierali się na sprawdzonych informacjach na temat wirusa.

Nie wszystkie dzieci reagują na stres w ten sam sposób. U najmłodszych można obserwować zwiększoną płaczliwość lub rozdrażnienie, a nawet powrót zachowań, z których dziecko wyrosło, jak moczenie nocne. Wśród innych objawów nadmiernej reakcji stresowej na epidemię tj: smutek, nasilone zamartwianie się, niezdrowe zachowania dotyczące snu czy jedzenia, a u nastolatków również nadmierną drażliwość, tzw. złe zachowanie, problemy z koncentracją uwagi, unikanie obowiązków szkolnych, jak również aktywności, które w przeszłości sprawiały dziecku radość, bóle głowy i ciała bez konkretnej przyczyny, a także sięganie po alkohol, papierosy i inne substancje psychoaktywne(to też stanowi dla nas zagrożenie).

Mogą Państwo jednak pomóc dzieciom w łagodzeniu stresu związanego z pandemią poprzez rozmowę, rzeczowe i przystępne przedstawienie faktów. Ważne jest też, by dać dzieciom i nastolatkom poczucie bezpieczeństwa, pozwolić na wyrażenie emocji, takich jak zdenerwowanie, złość, a także podzielić się z nimi własnymi sposobami na rozładowanie stresu.

Utrzymywanie schematu dnia

W tym trudnym czasie bardzo ważne jest ,by trzymać się dotychczasowej rutyny, jeśli chodzi o codzienne aktywności, a w sytuacji, gdy zamknięte zostają szkoły stworzyć nowy schemat dnia obejmujący naukę oraz czas wolny.(załącznik pomocny dla dzieci)

Osoby, które cierpią na schorzenia psychiczne powinny w tym okresie kontynuować dotychczasową terapię i obserwować się pod kątem wystąpienia nowych objawów lub pogorszenia dotychczasowych. Gdy zaobserwują niepokojące zmiany, np. myśli samobójcze, myśli o skrzywdzeniu siebie lub innych, powinny zadzwonić natychmiast po pomoc(zachęcam do kontaktu z moją osobą lub z lekarzem prowadzącym).

Warto też zadbać o siebie Szanowni Rodzice, o tym trudnym czasie pozwolą zapomnieć drobne czynności, dla każdego z nas przyjemne będzie coś innego, ale warto korzystać z tego co jest dostępne:

*ciepła kąpiel

*ziołowa herbata z melisy lub dziurawca

*książka lub film, do którego chętnie wracamy

*spokojna, relaksacyjna muzyka (youtube)

*sen

*rozmowa z najbliższymi

*oddanie się pasjom, zainteresowaniom, hobby.

Przesyłam Państwu kilka sprawdzonych sposobów na relaks w zaciszu domowym.

Ćwiczenia relaksacyjne są jednym z najlepszych sposobów na stres, a przy tym są proste w wykonaniu. Zachęcam osobiście do ich stosowania, gdyż człowiekowi zrelaksowanemu, rozluźnionemu i szczęśliwemu dużo łatwiej stawić czoła codziennym wyzwaniom. Rozluźnienie mięśni, wyregulowanie oddechu, a także uspokojenie umysłu – taki efekt przynoszą regularnie stosowane ćwiczenia relaksacyjne na stres. Wystarczy poświęcić kilka minut dziennie, aby odprężyć ciało i umysł.

Ćwiczenia są bardzo proste i krótkie, że można je wykonywać samodzielnie bez osoby prowadzącej. Oto kilka z nich:

- Drzewo na wietrze – stoimy, a stopy rozstawiamy na szerokość bioder, ramiona unosimy w górę. Falujemy rękami, imitując ruch gałęzi na wietrze. Ćwiczenie należy powtórzyć kilka razy, aż napięcie mięśni całkowicie zniknie.
- Strząsanie napięcia – stoimy z rękoma opuszczonymi wzdłuż tułowia. Wdychamy nosem powietrze, równocześnie podnosząc barki i ramiona. Zatrzymujemy powietrze na krótką chwilę, a wydychając je, energicznie strząsamy ramiona.
- Rozluźnienie barków – siedzimy lub stoimy prosto z wyprostowaną głową, rozluźnionymi szczękami, ramionami i rękoma. Oddychamy rytmicznie przez nos. Ramiona podnosimy tak, jakbyśmy chcieli dotknąć nimi uszu. Po kilkukrotnym powtórzeniu ćwiczenia wykonujemy kilka okrężnych ruchów ramionami.
- Rozciąganie ciała – stoimy, siedzimy lub leżymy i rozciągamy mięśnie swojego ciała tak, jakbyśmy chcieli stać się dłużsi. Dobrze jest w trakcie tego ćwiczenia ziewać.
- Rozluźnianie szyi i karku – kręcimy głową tak, jakbyśmy chcieli nosem narysować symbol elipsy.
- Skupienie na zmysłach – wszelkie czynności codzienne, jak np. picie kawy, spoglądanie przez okno wykonujemy uważnie i koncentrując się na „tu i teraz”

Z życzeniami zdrowia i wytrwałości w tym trudnym dla nas wszystkich czasie.

AnettaHajducka

psycholog szkolny, terapeut tel 506620777

Zachęcam do kontaktu, w razie potrzeby.