



NASTOLATKU!

PORADY JAK EFEKTYWNIE FUNKCJONOWAĆ W OKRESIE PANDEMII

1

DOKŁADNIE ZAPLANUJ NAJBLIŻSZE DWA TYGODNIE

Uwzględnij naukę, aktywność fizyczną, rozrywkę, spędzanie czasu z rodziną, wspólne posiłki. Staraj się nie zmieniać drastycznie dotychczasowego rytmu dobowego.

2

OGRANICZ KORZYSTANIE Z PORTALI INFORMACYJNYCH

Ciągłe odświeżanie stron internetowych może powodować wzrost napięcia. Narzuć sobie ograniczenie do maksimum godziny dziennie na czytanie nowych informacji ze świata.

3

NIE ZAPOMINAJ O AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Zadbaj o siebie w tym okresie, planując spacer, bieganie, czy wyjście z psem. Ściągnij na telefon aplikacje np. do ćwiczeń w domu, praktyki jogi itp.

4

ZAPLANUJ WSPÓLNY CZAS Z NAJBLIŻSZYMI

Wykorzystaj ten czas na spędzenie czasu z najbliższymi w nieco innej formie. Wyciągnijcie planszówki, stwórzcie listę filmów do obejrzenia w najbliższym czasie.

5

PAMIĘTAJ O PRZESTRZEGANIU ZASAD HIGIENY

Przeczytaj w rzetelnych źródłach informacji rekomendowanych przez WHO czemu służą obostrzenia i pamiętaj, że jest to terminowe rozwiązanie, które nie będzie trwać wiecznie.

6

ZAAKCEPTUJ STRES OBECNY W TYM CZASIE

Odczuwanie napięcia w obecnej sytuacji nie jest czymś nadzwyczajnym. Pomaga nam dostrzec niebezpieczeństwo i odpowiednio szybko na nie zareagować.

7

SKORZYSTAJ Z POMOCY

Jeżeli lęk o przyszłość zaczyna być przytłaczający, skorzystaj z pomocy specjalistów. Wiele psychologów prowadzi w tym czasie konsultacje online.

Nowa sytuacja, w jakiej znaleźliśmy się w związku z pandemią koronawirusa na świecie, wpływa na nas wszystkich. Po pierwsze **martwimy się o zdrowie nasze i naszych bliskich**, po drugie **próbujemy odnaleźć się w nowych warunkach**, które wynikają z ograniczeń wprowadzonych przez rząd na obywateli. Z dnia na dzień nastolatki znalazły się w sytuacji gdzie szkoły podstawowe, licea oraz technika zostały zamknięte. Ograniczona została możliwość spotykania się w większych grupach, restauracjach, pubach, klubach i w instytucjach kultury. **Te okoliczności z jednej strony mogą powodować radość w związku z brakiem przymusu chodzenia do szkoły, z drugiej strony mogą wzbudzać lęk i napięcie ze względu na brak kontaktów z rówieśnikami, z nauczycielami czy ze zmianą rytmu dnia.** Dodatkowo dostęp do mediów 24h na dobę może w niektórych przypadkach powodować niepokój, ze względu zalewającą nas burzę informacyjną. W związku z tym przedstawiamy poniżej wskazówki, które mogą pomóc Wam – młodzieży, efektywnie funkcjonować w okresie pandemii:

- **Rytm dobowy** – nagła zmiana w harmonogramie dnia, spowodowana brakiem szkoły, może wpłynąć na przestawienie Waszego dotychczasowego rytmu dobowego. Niektórzy z Was z radością wyłączą poranne budziki, a moment zasypiania przesuną o parę godzin do przodu, spędzając ten czas przy komputerze, telefonie lub książce. Oczywiście, ten okres można wykorzystać na odpoczynek od wstawania o 5 lub 6 rano, jednak pamiętajcie, że drastyczna zmiana rytmu dobowego może nasilić gorsze samopoczucie, powodować poczucie „rozbitości” i apatii. Dodatkowo, trudniej będzie się Wam przestawić na szkolne funkcjonowanie kiedy wszystko wróci do normy.
- **Plan dnia** – duża ilość wolnego czasu, którą obecnie posiadacie, to doskonała okazja do nadrobienia zaległości szkolnych, obejrzenia ciekawych filmów, przeczytania książek, nauki języków. Trzeba to tylko odpowiednio rozplanować. Zachęcam Was do stworzenia planu na najbliższe dwa tygodnie. Możecie w nim uwzględnić powyższe czynności, dodając np. jakie posiłki będziecie gotować danego dnia, kiedy przeznaczycie czas na aktywność fizyczną, itp.
- **Ograniczenie zalewu informacyjnego** – zadbajcie o swoje zdrowie psychiczne poprzez obostrzenie dostępu do mediów społecznościowych, portali informacyjnych, telewizji. Ciągłe odświeżanie stron internetowych może powodować wzrost napięcia i lęku związanego z obecną sytuacją. Warto wprowadzić ograniczenie przyswajania nowych informacji o pandemii, np. poprzez wyznaczenie dwóch lub trzech, w których czytacie wiadomości. Najprościej jest umówić się z samym sobą na konkretny czas czytania o nowych doniesieniach ze świata, np. rano (20min), w południe (15min) i wieczorem (20min).
- **Aktywność fizyczna** – bycie aktywnym to podstawa dbania nie tylko o zdrowie fizyczne, również o psychiczne. Zadbajcie o siebie! Ściągnijcie aplikacje do praktykowania jogi, ćwiczenia w domu.
- **Kontakt interpersonalny** – jako istoty społeczne potrzebujemy kontaktu z innymi ludźmi. Najbliższy okres to również okazja do spędzania czasu z najbliższymi w innej formie. Warto wyciągnąć planszówki lub przygotować filmy na wspólny seans.
- **Higiena** – zadbajcie o przestrzeganie zasad higieny, które zostały opisane przez Światową Organizację Zdrowia. Niektóre z ograniczeń wprowadzonych przez rząd mogą wzbudzać w Was złość i poczucie ograniczenia Waszej wolności. Warto wtedy przeczytać w rzetelnych źródłach informacji czemu służą te obostrzenia i pamiętać, że jest to terminowe rozwiązanie, które nie będzie trwać wiecznie.
- **Radzenie sobie ze stresem** – odczuwanie napięcia w obecnej sytuacji nie jest czymś nadzwyczajnym. Pomaga nam dostrzec niebezpieczeństwo i odpowiednio szybko na nie zareagować. W tym przypadku, np. ze względu na lęk o nasze zdrowie, jaki i zdrowie

naszych bliskich, jesteśmy wyczuleni na przestrzeganie bardziej rygorystycznych zasad higieny. Jeżeli jednak czujesz, że lęk o przyszłość zaczyna być przytłaczający i trudno Ci samemu sobie z nim poradzić, zachęcam do korzystania z pomocy specjalistów. Wielu psychologów w obecnej kryzysowej sytuacji prowadzi konsultacje online, działają również telefony wsparcia.

Źródło: Consila+ Centrum Psychoterapii i Szkoleń