

**Barbara Wojtanowska-Janusz**

## **Jak radzić sobie z izolacją i przedłużającym się stresem?**

### **Jak zadbać o swoje zdrowie psychiczne?**

#### **– poradnik dla uczniów szkół artystycznych**

*Drogi uczniu szkoły artystycznej!*

Obecna sytuacja związana z pandemią może być dla Ciebie trudna. Niektórzy z Was czują się osamotnieni, a „społeczne dystansowanie się” i przymusowa izolacja może prowadzić do przygnębienia. Twoje dotychczasowe życie uległo radykalnej reorganizacji, pozostajesz w domu zamiast chodzić do szkoły, musisz rozwijać swoje pasje i talenty bardziej samodzielnie niż pod czujnym okiem nauczyciela, ograniczasz swoje życie towarzyskie, nie możesz brać udziału w wydarzeniach kulturalnych, boisz się o siebie i swoich bliskich. To wszystko przyczynia się do powstania różnych emocji, jest to całkowicie normalne i zrozumiałe, że w takich sytuacjach bardzo łatwo odczuwasz lęk, strach, złość, gniew, smutek czy też inne emocje, które nie są dla Ciebie przyjemne. Sytuacja w jakiej się znalazłeś może mieć negatywne konsekwencje dla Twojego zdrowia psychicznego. Dlatego tak ważne jest, szczególnie w okresie pandemii, zadbanie o nie. Od tego w jakiej jest onoformie zależy jak sobie poradzisz i będziesz funkcjonował w codziennym życiu. Kiedy zadbasz o swoje zdrowie psychiczne i o siebie poczujesz się dobrze sam ze sobą. Kiedy przestaniesz o nie dbać, stopniowo pojawią się tego widoczne skutki w postaci gorszego samopoczucia.

Brak dotychczasowej rutyny związanej z nauką w szkole, zajęciami muzycznymi, tanecznymi czy plastycznymi mogą powodować pewne zagubienie i problemy z motywacją. Jest to na pewno sytuacja, w której musisz się nauczyć funkcjonować no nowo i znaleźć swoje własne sposoby na poradzenie sobie z nią. Może zastanawiasz się, jak się zmotywować do samodzielnej nauki w ogóle i nauki gry na instrumencie, ćwiczeń tanecznych czy aktywności plastycznych w domu, jak zorganizować sobie czas, jak poradzić sobie z lękiem, jak zadbać o kontakty ze znajomymi, a przede wszystkim jak rozwijać w pełni swoje zainteresowania i pasje. Może uda się Tobie na te pytania znaleźć odpowiedź poniżej.

## **Jak o siebie zadbać w obecnej sytuacji?**

1. **Zmień swoje myślenie o obecnej sytuacji.** Bardzo ważne jest jak myślisz o sytuacji izolacji. Jeżeli obecną sytuację traktujesz w kategoriach negatywnych jako organicznie lub karę, tylko wzmagasz swoje złe samopoczucie. Zobaczenie sytuacji izolacji jako czegoś społecznie pożytecznego, swoim zachowaniem pomagasz zmniejszyć możliwość zachorowania i to może Ci dać poczucie sprawstwa i kontroli.
2. **Rozpoznaj swoje potrzeby i zadbaj o nie.** Świadome dbanie o własne potrzeby w zdrowy sposób jest podstawą higieny psychicznej. Przyjrzyj się jak zaspokajasz swoje potrzeby, jak na przykład rozładowujesz stres. Czy jest to zdrowy sposób? Czy masz świadomość, jak niektóre Twoje zachowania wpływają na Ciebie? Odpowiedz sobie na pytanie: Czego potrzebuję w tej chwili? Pamiętaj, bardzo ważne jest, żeby w ciągu dnia były odpowiednie proporcje na pracę, naukę, relaks, zabawę, sen czy jedzenie.
3. **Naucz się zarządzać swoim czasem.** Planuj czas na naukę ale również na odpoczynek i regenerację. Uporządkowanie dnia wprowadza porządek w myślach i emocjach. Plany i rytuały codzienne pozwalają zachować higienę psychiczną. Regularne pory posiłków, nauki, porządków domowych czy relaksu dają poczucie stabilności i bezpieczeństwa. Zarządzane czasem pozwoli Ci wykonywać swoje obowiązki na czas, planować swój dzień, przewidywać ile czasu zajmie Ci dana czynność. Jeśli Twój czas jest źle zaplanowany lub zbyt wiele zadań zrzucasz sobie na głowę, będziesz się stresować, że o czymś zapominasz albo będziesz odczuwać konsekwencje nie wykonanych obowiązków.

## **Jak sprawnie zarządzać swoim czasem?**

- Zobacz ile czasu poświęcasz na różne czynności w ciągu dnia. Wypisz wszystkie rzeczy które robisz w czasie przeciętnego dnia, pomyśl o wszystkich swoich obowiązkach, pasjach czy przyjemnościach. Spróbuj policzyć ile czasu zajmuje Ci każda czynność.
- Postaraj się pilnować swojego czasu. Korzystaj z kalendarza i listy zadań do zrobienia (może być w formie papierowej albo pod postacią aplikacji w smartfonie). Odznaczaj rzeczy, które już zrobiłeś.

- Planuj sobie co zrobisz danego dnia lub danego tygodnia i porównuj później plan z rzeczywistością. Co się udało zrobić a co nie i dlaczego.
- Ustal priorytety. Czasem trudno jest zrobić wszystko, co by się chciało, dlatego bardzo ważną umiejętnością jest ustalanie które zadania są ważne a które mniej ważne. Możesz przyznać im punkty od jednego do pięciu co pozwoli Ci określić od czego powinienes zacząć.

**4. Dbaj o swoje zdrowie fizyczne.** Odżywiaj się prawidłowo, zadbaj o odpowiednio długi sen. Postaraj się wstawać codziennie o podobnej porze. Przed snem nie korzystaj z urządzeń elektronicznych.

**5. Bądź aktywny. Zadbaj o ruch.** Zetknięcie się z sytuacją, która wywołuje lęk, powoduje gwałtowny wyrzut adrenaliny do krwi. Aktywność fizyczna pozwala wyregulować poziom adrenaliny, a to obniża poziom lęku. Badania pokazują, że osoby regularnie uprawiające sport mają o wiele niższy poziom stresu na co dzień. Ruch fizyczny pozwala odreagować stres. Ćwiczenia fizyczne mają też inne, przeciwlękowe działanie:

- powodują zmęczenie mięśni, a to redukuje nadmiar energii i napięcia,
- uwalniają endorfiny – hormony odpowiedzialne za dobre samopoczucie i wywołujące stan radości, zadowolenia, szczęścia, zmniejszają odczuwanie bólu,
- ułatwiają naukę kontroli oddechu,
- podobnie jak rozmowa z kimś bliskim, są świetnym odwróceniem uwagi od problemu.

Aktywność fizyczna nie musi oznaczać ciężkich i wyczerpujących treningów. W obecnej sytuacji każda aktywność nawet krótkie ćwiczenia w domu poprawią samopoczucie. Ruch fizyczny, w jakiegokolwiek formie, jest najlepszym lekarstwem zarówno dla ciała, jak i umysłu. Możesz zrobić kilka ćwiczeń rozciągających albo zaangażować się w pomoc przy obowiązkach domowych.

**6. Realizuj swoje pasje.** Zastanów się co lubisz robić, a może jest coś co zawsze chciałeś spróbować ale do tej pory nie miałeś na to czasu. Najważniejsze dla Twojego samopoczucia jest bezinteresowne cieszenie się z wykonywania jakiejś czynności. Nie jest ważne co to będzie – gra na instrumencie, rysowanie, układanie origami, nauka gotowania a może coś całkiem innego. Niech to będzie coś, co pozwala Ci odreagować, cieszyć się tym i dobrze spędzić czas. Planuj terminy na realizację swojej pasji. A może

możesz dzielić tę pasję z kimś jeszcze, na przykład z kimś z domowników albo ze znajomymi przez Internet. Możecie wspólnie koncertować i nagrywać swoją twórczość. Możecie tworzyć swoje wirtualne galerie sztuki.

- 7. Nie rezygnuj z kontaktów społecznych.** Kontaktuj się i komunikuj ze znajomymi i przyjaciółmi. Pamiętaj, że pomimo ograniczeń możesz być wspólnie z osobami dla Ciebie ważnymi. Kontakt z innym człowiekiem jest nam bardzo potrzebny, dlatego wykorzystuj zdobycze technologii aby ten kontakt podtrzymywać lub budować go na nowo. Rozmawiaj ze znajomymi przez telefon, komunikatory, „chaty”, wideokonferencje, organizuj wieczorne spotkania grupowe. Takie spotkania są niesamowitą okazją do wspólnej zabawy i śmiechu. Podejdź kreatywnie do wspólnych spotkań on-line – a może tak kalambury muzyczne przez Internet? Pamiętaj również o tym, że kiedy jesteś w gorszej kondycji psychicznej, ważna jest obecność i pomoc innych ludzi. Możesz zrobić sobie listę osób, z którymi zawsze możesz się skontaktować, kiedy będziesz tego potrzebował.

Taką aktywność społeczną można również fajnie połączyć z realizacją zainteresowań i znaleźć osoby, które również lubią to, co Ty i wspólnie realizować pasję.

- 8. Dbaj o własne emocje.** Rozpoznawaj je i naucz się sobie z nimi radzić. Bądź uważny na to co dzieje się z Twoimi emocjami i z Twoim ciałem. Pamiętaj, że najważniejszym krokiem aby dobrze radzić sobie z emocjami jest ich akceptacja. Badania pokazują, że tylko pełne przeżywanie uczuć powoduje spadek ich intensywności, albo przemianę. To normalne, że w obecnej sytuacji pojawia się wiele emocji trudnych dla Ciebie: lęk, strach, złość, gniew... Przyjrzyj się im, zaakceptuj, spróbuj zrozumieć skąd się w Tobie biorą. Pamiętaj, jedną z metod radzenia sobie z trudnymi emocjami jest rozmowa o nich z osobą, z którą masz dobrą relację, może to być mama, tata, babcia, siostra, brat, przyjaciel lub nauczyciel.
- 9. Słuchaj muzyki.** Dużo dobrej i kojącej muzyki. Może to być muzyka klasyczna, jazz, rock – każdy gatunek muzyki jest dobry, ale kluczem jest wybranie tego, który lubisz najbardziej. Muzykoterapia to uznana od lat forma wspomagania zdrowia. Melodia, rytm, harmonia mogą być wykorzystywane także w leczeniu lęków. Wzmagają one wydzielanie endorfin, które działają kojąco na nasze samopoczucie, wprowadzają w stan zadowolenia. Według badań, najlepsze działanie ma taka muzyka, jaką lubimy, ale należy przy tym zwrócić uwagę na to, żeby wybrane utwory były raczej spokojne. Wybieraj utwory

o łagodnym brzmieniu, w umiarkowanym tempie, zbliżonym do tempa bicia Twojego serca. Możesz też sam komponować muzykę, która później posłuży Ci jako forma relaksu a sam proces komponowania może też być bardzo dobrą zabawą, która pozwoli Ci odreagować emocje.

**10. Bądź uważny na to co tu i teraz.** Naucz się żyć dniem dzisiejszym. Każdego dnia, w każdej chwili bądź otwarty na swoje myśli, uczucia i nie angażuj się w walkę z nimi. Angażuj się tylko w to, co jest dla Ciebie ważne. Bycie uważnym oznacza bycie świadomym i obecnym w tym, co robisz, podczas gdy to robisz, a także w zarządzaniu swoim stanem mentalnym i emocjonalnym. Praktykowanie uważności daje możliwość bycia świadomym własnych odczuć, emocji i myśli, nawet wtedy, gdy cały świat wali się nam na głowę, możemy świadomie wybrać, jak chcemy działać. Uważność pomoże Ci szybciej się zregenerować, skoncentrować uwagę na danym zadaniu oraz efektywniej się uczyć.

#### **Jak ćwiczyć uważność?**

- Skup się na swoim pulsie i biciu swojego serca. Jak Twoje serce bije kiedy jesteś zrelaksowany, a jak się zmienia po aktywności fizycznej. Licz uderzenia swojego serca.
- Skup się na swoim oddechu, zauważ wdech i wydech, obserwuj swoje ciało jak się porusza przy oddychaniu. Sprawdź jak to jest, kiedy oddech jest długi i powolny, a kiedy krótki i szybki, a jak zmieniają się wrażenia z ciała kiedy oddech jest normalny. Spróbuj własnym oddechem uspokajać się i zrelaksować.
- Napinaj każdy mięsień w swoim ciele tak mocno jak potrafisz a następnie rozluźnij go. Bądź świadom odczuć płynących z ciała. Co czujesz jak mięsień jest napięty, a co jak jest rozluźniony.
- Z zamkniętymi oczami skup się na zapachu lub smaku ulubionej potrawy. Podążaj za tymi wrażeniami.
- Skoncentruj się na dźwiękach, które słyszysz wokół siebie.
- Obserwuj co widzisz za oknem, skup się na poszczególnych obrazach, na całości i na szczegółach.

- Słuchaj muzyki uważnie. Włącz muzykę i niech Twoja uwaga podąża za nią. Poćwicz przenoszenie uwagi na różne elementy utworu. Skoncentruj się na jednym akcencie utworu przez jakieś trzydzieści sekund a później na innym.
- Jeżeli grasz na instrumencie staraj się grać bardziej świadomie, nawet jeśli oznacza to, że na początku musisz pracować trochę wolniej. Niech muzyka przepływa przez Ciebie. Skup się na niej, na poszczególnych ruchach swojego ciała.
- Tańcz uważnie. Wykonując każdy ruch, wykonuj go świadomie, bądź uważny na doświadczenia płynące z ciała.
- Maluj uważnie. Gdy malujesz skoncentruj się w pełni na tym jak przenosisz farbę na płótno, czy jak kreślisz linie. Analizując obraz przenieś uwagę na poszczególne jego aspekty. Zauważ detale, zobacz jak układają się one w pewną całość.

**11. Oddychaj świadomie.** Świadome oddychanie to niesamowity sposób na codzienny stres. Dotlenia organizm, obniża tętno, rozluźnia mięśnie, wycisza i uspokaja, relaksuje fizycznie i psychicznie oraz ułatwia zasypianie. Świadomy oddech może być wstępem do relaksacji. Polega na możliwie najpełniejszym skupieniu się na własnym oddechu. W procesie oddychania dostarczamy komórkom tlenu, a lepiej dotleniony organizm lepiej funkcjonuje.

W emocjonujących sytuacjach rośnie zapotrzebowanie na tlen i zaczynamy szybciej oddychać, natomiast w chwili stresu należy się zachować przeciwnie do naszej naturalnej reakcji, czyli spowolnić oddech, w myśl zasady „im wolniej oddychamy, tym bardziej się uspokajamy”. Opanowanie odpowiednich technik oddechowych to sposób na dobre samopoczucie, wewnętrzny spokój i lepsze zdrowie. Warto ćwiczyć świadome i uważne oddychanie, aby pomóc sobie w obecnej trudnej sytuacji, która wywołuje stres, strach lub smutek.

**Jak ćwiczyć oddychanie?** Jest wiele dostępnych technik oddychania, które możesz zastosować:

- Zauważ swój oddech – oddychaj świadomie (patrz punkt wyżej). Obserwuj swój proces oddychania, wsłuchaj się w niego.
- Skup się na oddechu – możesz położyć dłonie na brzuchu i obserwować jak wraz z wdechem i wydechem poruszają się. Uruchom głębokie oddychanie brzuchem.
- Odblokuj nos. Weź wdech nosem, wyobraź sobie ulubiony zapach np. kwiatów czy czekoladowego ciasta, który wpływa do Twojego wnętrza. Wydech ustami.

- Wprowadź pauzę. Weź wdech nosem, zatrzymaj się na chwilę i zrób pełny wydech ustami.
- Wizualizuj swój oddech – wyobraź sobie, że wraz z wdechem napęlnia Cię spokój a wraz z wydechem opuszczają Cię zmartwienia i troski.
- Ćwicz ziewanie – ziewanie bardzo dobrze dotlenia organizm, przywraca równowagę między poziomem tlenu i dwutlenku węgla we krwi, dlatego nigdy nie wolno go tłumić.
- Zdmuchnij świece na torcie. Wyobraź sobie, że tort z zapalonymi świeczkami stoi przed Tobą i zacznij zdmuchiwać świece najdłużej jak potrafisz. Ćwiczenie poprawia wydolność oddechową.

**12. Przejmij kontrolę nad niepokojącymi myślami.** Niepokój nie bierze się z niczego. Jeśli pojawia się lęk, to dlatego, że coś go spowodowało – jakaś rzecz, sytuacja, a może myśl? Ludzki umysł ma tendencję do wpadania w spiralę negatywnych myśli. Niepokojące myśli w obecnej sytuacji są czymś normalnym. Dlatego nie udawaj, że ich nie ma, tylko znajdź na nie kwadrans w ciągu dnia i martw się tylko wtedy. Wtedy też możesz sprawdzać informacje i doniesienia o epidemii ale pamiętaj, sprawdzaj je z wiarygodnych źródeł. Jest wiele strategii pomagających kontrolować negatywne myśli:

- myśl o tym, na co masz wpływ,
- kiedy pojawią się „czarne myśli” powiedz im STOP i przekieruj uwagę na coś przyjemniejszego,
- powtarzaj sobie myśli pozytywne i uspokajające,
- prowadź dziennik – zapisywanie swoich myśli może mieć działanie terapeutyczne.

**13. Znajdź sobie jakiś cel.** Rozwijaj się. Ucz się. Zastanów się co chcesz osiągnąć, czego się nauczyć? Pamiętaj, że potrzeba rozwoju jest naturalnym instynktem człowieka. Rozwój oparty o pozytywne wartości w życiu w tym rozwój twoich zdolności wpłynie więc pozytywnie na Twój mózg, a co za tym idzie na Twoje zdrowie psychiczne. Może to jest czas na zdobywanie nowych wiadomości albo poszerzanie już tych co masz. W Internecie jest dużo możliwości korzystania z ciekawych szkoleń, webinarów, spotkań z ciekawymi ludźmi, artystami itp. Ucz się nowych rzeczy, języków, czytaj książki, słuchaj audiobooki, uczestnicz w koncertach, poznawaj nowe kultury, miejsca. Wyznaczaj sobie nowe cele, ale pamiętaj mają Cię one motywować

i ekscytować jednocześnie. To powinno być coś, co Cię napędza. I dobrze, aby to było coś, dzięki czemu będziesz w stanie pomagać innym. To również dobrze wpłynie na Twoje zdrowie psychiczne.

**14. Zadbaj o osobiste przyjemności.** Każdy z nas ma coś co sprawia mu przyjemność, takie swoje sposoby na poprawę samopoczucia. Dlatego ważne jest, żeby każdego dnia znaleźć czas na te osobiste przyjemności. Może to być cokolwiek co lubisz – gra na instrumencie, rozwiązywanie krzyżówek, malowanie, taniec.

**15. Praktykuj wdzięczność.** Jest to niesamowity sposób na polepszenie jakości własnego życia, na poradzenie sobie ze stresem, polepszenie relacji, a przede wszystkim na spojrzenie na życie w trochę innych barwach niż szare. Bycie szczęśliwym, to po prostu bycie wdzięcznym za to, co już się ma. Dlatego warto być wdzięcznym za jak największą ilość rzeczy, za nawet najmniejsze rzeczy, choćby takie, że możesz rano stanąć na własnych nogach, zjeść ciepły posiłek albo że masz dach nad głową.

**Jak praktykować wdzięczność?**

- Prowadź swój osobisty dziennik wdzięczności – zapisuj tam rzeczy, które Cię pozytywnie zaskoczyły, ludzi dzięki którym się uśmiechasz, sytuacje za które jesteś wdzięczny.
- Powiedz komuś lub napisz do niego za co mu dziękujesz, za co jesteś mu wdzięczny.
- Powiedz komuś komplement, spraw by ktoś się uśmiechnął.
- Powiedz komuś, że jest dla Ciebie ważny.
- Powiedz sobie za co sobie jesteś wdzięczny, za co sobie dziękujesz, co w sobie lubisz.
- Znajdź czas dla siebie, znajdź czas dla bliskich Ci osób.

**16. Nie bój się marzyć. Uruchom marzenia – wyobrażaj sobie przyszłość.** Trwanie tu i teraz w obliczu przygnębiających okoliczności może być frustrujące i obniżać samopoczucie. Większość ludzi nie żyje marzeniami, a codziennością. A teraz jest idealny moment, by to odwrócić. Marzenia przede wszystkim dają coś, co jest bardzo istotne. Radość życia i poczucie sensu.

Pobaw się w planowanie tego, co będziesz mógł zrobić, kiedy czas izolacji już minie. Nie ograniczaj się – zaplanuj wyjazd, wyjście na koncert lub do galerii, piknik



w plenerze, spotkanie ze znajomymi w ulubionym miejscu, wspólne koncertowanie. Włącz kreatywne myślenie i pamiętaj, że marzenia się spełniają!

**17. Poszukaj profesjonalnej pomocy, jeżeli jest taka potrzeba.** Jeśli czujesz, że potrzebujesz pomocy, to poproś o nią, porozmawiaj z rodzicami, skontaktuj się ze specjalistą, poszukaj grupy wsparcia. W dramatycznym momencie pierwsza pomoc o charakterze psychologicznym uzyskasz także nawet pod numerem 112 lub dzwoniąc na Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111. Wsparcie uzyskasz również od psychologów Specjalistycznych Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych Centrum Edukacji Artystycznej.