

## **Jak poradzić sobie ze stresem w obecnej sytuacji?**

Szanowny Nastolatku,

w obecnej sytuacji możesz zaobserwować u siebie zwiększony poziom niepokoju czy stresu. To naturalna reakcja. Przyczyny stresu mogą być różne, lecz efekt ten sam. Dla niektórych nastolatków stres ten będzie się wiązał z ryzykiem zarażenia się koronawirusem lub choroby bliskich osób, dla innych - z redukcją kontaktów interpersonalnych, lękiem o przebieg egzaminów ósmoklasisty czy maturalnych, zmianą rytmu życia czy przyzwyczajęń. Wielu z was miało pasje czy zainteresowania, których realizacja jest aktualnie niemożliwa, niektórzy nawet lubili szkołę (co wyraźniej widać dopiero z perspektywy, kiedy nie ma do niej wstępu). Dla wielu nastolatków konieczność spędzania dłuższego czasu z rodziną, często na niewielkiej przestrzeni, powoduje napięcia czy nawet konflikty. W codziennym, zabieganym świecie rodziny przywykły żyć w większym oddaleniu od siebie, a teraz integrują się, czy tego chcą, czy nie - nie ma wyjścia. Wreszcie przyczyną stresu może być nuda – powodująca frustrację, poczucie marnowania czasu, braku efektywności działania, sensu życia.

To nic złego, jeśli trochę się stresujesz. Kompletny brak stresu jest psychologicznie niepokojący. Pewien poziom frustracji i niepokoju jest z korzystny – pokazuje nam, z czym mamy kłopot i ukierunkowuje nasze działania w kierunku przywrócenia poczucia bezpieczeństwa, wygody i satysfakcji z życia. Stres jest wyzwaniem: mobilizuje nasze siły i energię, abyśmy w obecnej sytuacji utraty komfortu czy rytmu życia do jakiego się przyzwyczailiśmy, spróbowali powalczyć o to, co się da i co dla nas ważne.

Zatem, aby efektywnie zarządzać poziomem własnego stresu należy zacząć od pierwszego kroku:

### **1. ZASTANÓW SIE, CO CIĘ W OBECNEJ SYTUACJI STRESUJE**

Jeżeli nie wiesz, co to jest – niewiele osiągniesz, aby ten stres zredukować. Zwróć uwagę, że u części osób stres będzie się manifestował niepokojem, tendencją do nadmiernego martwienia się, lękiem, a u innych - podwyższonym poziomem frustracji, drażliwością, kłótnością, wybuchami złości. Obserwuj zatem swoje myśli, reakcje, zachowania. W których sytuacjach masz dosyć? Które momenty dnia są dla Ciebie najtrudniejsze? Dlaczego? Jeżeli już wiesz, co jest dla Ciebie trudne – wykonaj krok drugi:

### **2. SKUP SIĘ NA ROZWIĄZANIACH**

Na regatach nie masz wpływu skąd wieje wiatr, zresztą wszystkim wieje tak samo. Zwycięzca nie traci czasu na narzekanie, że wiatr mógłby być korzystniejszy, tylko próbuje jak najlepiej w tej sytuacji ustawić swoje żagle i obrać kurs. W obecnej sytuacji nie masz wpływu na wirusa, jego tempo rozprzestrzeniania się, globalną ilość zachorowań, czas wynalezienia szczepionki itp. Szkoda marnować energię na narzekania. Masz za to wpływ na własne działania: minimalizowanie ryzyka zakażenia, podejmowanie skutecznych działań w kierunku organizacji własnego czasu i życia. W obecnej sytuacji możesz ustawić żagle, trzymać ster i płynąć lub tylko wozić się, nie patrząc kiedy i gdzie wiatr cię poniesie. **To niezwykle ważne: kiedy spróbujesz, na ile się da, podjąć możliwe działania i przywrócić sobie kontrolę nad własnym życiem – twój poziom stresu spada.** Jak to mówią w psychologii: jeżeli jest problem, są i rozwiązania:

- jeżeli martwisz się wirusem – rób co się da, aby ochronić siebie i bliskich!
- jeśli stresujesz się, że leniuchujesz, nie ćwiczysz, jesz – poszukaj zajęć fitness, jogi, zumbi online lub przepisów na niskokaloryczne, zdrowe ciastka:)
- jeżeli niepokoi cię przygotowanie do egzaminów – rób swoje. Dobrze wiesz, gdzie masz braki i zaległości..
- jeżeli trudno ci wytrzymać na małej przestrzeni – zaplanuj sobie czas, dograj z domownikami rytm dnia, zadbaj o czas, kiedy możesz wyciszyć się (słuchawki), korzystać z TV, konsoli, pobyć sam w kuchni, w swoim pokoju, wyjść z psem.. Kiedy robi się ciepiej, można też, jak Włosi, planować zajęcia balkonowe:)

### 3. POMYŚL, CO DOTYCHCZAS CIĘ ODSTRESOWYWAŁO

Jesteś specjalistą od zarządzania własnymi emocjami. Najlepiej wiesz, co na ciebie dobrze działa. Często są kontakty z przyjaciółmi, znajomymi – zwykle nastolatki świetnie sobie radzą z wirtualnymi kontaktami: tym razem wyjątkowo – z pełnym poparciem rodziców:). Może odstresowują cię ulubione seriale, gry, poranki, podczas których nie trzeba się spieszyć do szkoły... Korzystaj. Ale pamiętaj, że powyżej opisane czynności odrywają naszą uwagę od codziennej rutyny i obowiązków. Dlatego relaksują. Jeśli nie ma obowiązków – same przyjemności przestają dawać radość. Dawkowane bez umiaru dają poczucie, że czas przepływa między palcami. Zaczynają nudzić i męczyć. Traktuj więc poważnie nauczanie online. Organizuj sobie czas jak dorosły: dorosłość polega właśnie na tym, że robi się swoje: czas na przyjemności przeplata się z mobilizacją, z uczciwym wykonywaniem tego, co należy.

#### 4. REGULUJ DOSTĘP DO WIADOMOŚCI

Nie jest dobrze niepokoić się zbyt dużo: jeżeli mocno martwisz się z obecną sytuacją – nie musisz znać statystyk, śledzić mapy zachorowań. Wystarczy, że wiesz, co się dzieje i przestrzegasz znanych sposobów na redukcję zagrożenia. Zdecydowanie zalecam wyłączenie TV, zostawienie śledzenia informacji w internecie – zajmij się czymś innym.

Jeśli nie martwisz się wcale, a podczas koronaferii najchętniej spędzałbyś czas na koronaparty – zainteresuj się, co się dzieje na świecie i dowiedz się, jak lekceważenie zagrożenia w niektórych państwach doprowadziło do sytuacji, gdzie umierają ludzie, którzy mogliby przeżyć. Umierają nie z powodu wirusa, ale z braku dostępnej pomocy. Pamiętaj: nasze szpitale nie są z gumy: nie rozciągną się, a lekarze nie sklonują. Nawet jeśli Nastolatku bezobjawowo przechorujesz koronawirusa – czego ci serdecznie życzę - być może będziesz potrzebował np. wyciąć chory wyrostek - oby któryś z lekarzy miał na to czas, miejsce i zdrowie!

#### 5. DBAJ O SIEBIE – TO USPOKAJA

Uspokaja, bo skupia naszą uwagę na tym, co możemy dla siebie zrobić: masz więcej czasu, aby się wyspać, zadbać o swoją dietę, wypocząć, poćwiczyć. Nawet jeśli masz mniej ruchu na świeżym powietrzu, możesz wietrzyć pomieszczenia, poczuć, jak przez okno ze słońcem i wiatrem zagląda do Ciebie wiosna. Taki okres w życiu: więcej czasu dla siebie i rodziny, mniej wyjść na zewnątrz. W przyszłym roku możesz żałować, że nie wykorzystałeś. Że nie doceniłeś spokojnych poranków, posiłków. Że nie wykorzystałeś czasu na to, na co go nigdy nie było: porządki, zabawy z psem/kotem, gry planszowe, zaległości w ulubionym serialu, czas na naukę języków, gry na gitarze itd.

Dbanie o siebie, spokój, realistyczny optymizm, radość z codzienności zwiększają odporność naszego organizmu na różne choroby: w tym nie tylko koronawirusa, ale i grypę oraz marcowe przeziębienie.