

Nastolatek: Jak sobie radzić ze stresem (lękiem, napięciem emocjonalnym) związanym z obecną sytuacją?

Po pierwsze i najważniejsze: wszyscy przeżywamy emocje, tak jesteśmy stworzeni. Przepływ emocji, ich zmienność w zależności od momentu życia czy sytuacji, to sygnał dla każdego z nas, czego dana sytuacja wymaga. Złość pokazuje, że z czymś się nie zgadzamy i chcemy to zmienić, lęk mówi „ostrożnie, może stać ci się krzywda”, smutek jest informacją, że straciliśmy coś ważnego, radość jest sygnałem, że sytuacja nam odpowiada. Nie dla wszystkich jest to oczywiste. Wielu nastolatków w codziennym życiu ma tendencję, aby uciekać od „trudnych” emocji. Nie przeżywać smutku, bezradności, poczucia winy czy krzywdy. „Dopadają” nas one najczęściej, kiedy jesteśmy sami (w weekend, w czasie, kiedy nie mamy nic do zrobienia, nie mamy na czym skupić uwagi), więc wielu nastolatków zajmuje się wtedy „na siłę” mało ważnymi kontaktami społecznymi, różnymi czynnościami, przeglądaniem stron internetowych, nieistotnymi informacjami na portalach społecznościowych, jakkolwiek pozorną aktywnością, aby tylko nie poczuć, co przeżywa. Zdarza się, że tak unikamy kontaktu z własnymi emocjami, że musimy stale je zagłuszać, nawet zasnąć nie potrafimy bez muzyki czy telewizji. To nie jest dobry znak, oznacza on brak kontaktu ze sobą, brak pracy w kierunkach czy obszarach, które są trudne (aby się z czymś zmierzyć, najpierw muszę się z tym w sobie spotkać. Jeśli wiesz, co mnie złości, niepokoi, powoduje we mnie smutek czy bezradność, możesz zastanowić się, jak zmienić siebie czy sytuację. Jeśli nie wiesz nawet, co czujesz i czym to jest powodowane – rośnie w Tobie poziom negatywnych emocji, tak samo jak ciśnienie w gotującym się czajniku.

W obecnej sytuacji wiele osób „zwolniło” obroty: życie stało się spokojniejsze, mniej jest czynności czy aktywności, do których można w sensowny sposób uciec. Większe ryzyko uzależnienia się od stale wykonywanych czynności. Sama sytuacja ze względu na swą nieprzewidywalność, zagrożenie zdrowia, ograniczenie naszej przestrzeni generuje negatywne emocje. Są tacy, którzy przeżywają zwiększony poziom stresu. Jeżeli jest to stres, z którym sobie radzimy, nie jest on dla nas niekorzystny. Nie chodzi przecież o to, aby każdy życiowy stres czy niepokój zredukować do zera, chodzi o to, aby mieć poczucie, że jesteśmy w stanie sprawnie funkcjonować, nadal mieć poczucie wpływu na sytuację, umiejętności radzenia sobie, pomysły na działanie. Stres jest na akceptowalnym poziomie, jeśli czujemy, że choć trochę potrafimy wypocząć i zrelaksować się, mamy poczucie, że

umiemy regulować poziom „trudnych” emocji do akceptowalnego poziomu. Nadmierne, długotrwałe napięcie nerwowe może powodować m.in.:

- zaburzenia snu (problemy z zasypianiem, płytki sen, koszmary senne, wybudzanie się nad ranem, poczucie niewyspania),
- zaburzenia apetytu (brak apetytu lub nadmierny apetyt),
- obniżony nastrój (ospałość, zmęczenie, przygnębienie, utratę celów życiowych, motywacji do działania),
- pocenie się, przyspieszoną akcję serca,
- problemy oddechowe (płytki oddech, przyspieszony oddech, hiperwentylacja),
- zwiększoną drażliwość, szybkie irytowanie się, reagowanie złością z byle powodu.

Jak sobie pomóc?

1. Rytm dnia: skupmy się na codziennych czynnościach, róbmy coś, co sprawia nam przyjemność, daje poczucie sensu. Nie zostawiamy sobie nieograniczonych ilości czasu na ponure rozważania.
2. Zachowajmy zdrowy styl życia, obejmujący właściwy czas snu, zdrowy styl odżywiania się, wietrzenie pomieszczeń, odpowiednia dawkę ruchu.
3. W poszukiwaniu informacji na tematy trudne (wirus, matura, egzamin ósmoklasisty, ograniczenie wyjść i przestrzeni, redukcja kontaktów towarzyskich) skupiaj się na rozwiązaniach, tworzeniu pozytywnych możliwości, pomysłach, co zrobić w obecnej trudnej sytuacji. Nie odbieraj sobie energii skupiając się na aspektach rzeczywistości, na które i tak nie masz wpływu. Ogranicz (ale nie redukuj do zera – musisz wiedzieć, jakie są fakty) dopływ wiadomości, jeżeli czujesz, że generują w tobie negatywne emocje.
4. Spróbuj sam rozwiązać swój problem. Jest wiele możliwości obniżenia poziomu stresu. Najbardziej znane to:
 - kontakt z kimś bliskim, kto ma na Ciebie dobry wpływ,
 - oderwanie uwagi od problemu (ulubiony serial, gra, zajęcie się czymś, co jest twoją pasją),
 - śmiech,
 - zabawy z domowym zwierzęciem,

- ćwiczenia ruchowe.

Jak sobie poradzić z nadmiernym lękiem, który nie chce „odpuścić” pomimo stosowania własnych pomysłów? Poszukaj pomysłów innych, podwyższony poziom lęku dotyka wielu osób..

W Internecie znajdziesz przykłady relaksacji, muzykoterapii, ćwiczeń na opanowanie lęku. Potraktuj obecny czas jako wyzwanie i sprawdź, co na Ciebie działa. Pamiętaj, sam znasz siebie najlepiej. Nie sugeruj się zatem tym, co uspokaja czy relaksuje kolegę – stwórz sobie własną bazę pomysłów na trudniejsze chwile.

W razie potrzeby szukaj pomocy. Jest wiele możliwości uzyskania pomocy psychologicznej online, również w naszej Poradni.

Powodzenia