

Strach jest w każdym z nas. Spróbuj go oswoić

Kiedy obserwujemy to, co dzieje się aktualnie, na nowo odkrywamy różne emocje. Są osoby, które czują złość – bo wszystkie sklepy, kina, kluby zamknięte, ciągle nowe obostrzenia, tyle nauki, itp. Są tacy, którzy zniechęceni kwitują wszystko słowami „Jakoś to będzie”. Jednak wszystkich nas łączy w tym czasie najbardziej pierwotna emocja – strach. I nie ma w tym nic dziwnego. Boimy się o własne zdrowie i życie, o życie bliskich, o pracę, o pieniądze. I dlatego powinniśmy właśnie teraz, w tym czasie zadbać o siebie.

To nie jest łatwy czas. Kiedy wszystko się uspokoi będzie inaczej. My będziemy inni. Wiele osób dokonało lub powoli dokonuje układania swojej nowej hierarchii wartości. Jak radzić sobie ze strachem czy stresem, związanym z tym co dzieje się na świecie?

1. Nie słuchaj wszystkich informacji, które pojawiają się w mediach. Zygmunt Freud mówił „Niewiedza lub nadmiar wiedzy są przyczyną strachu”. Żyjemy w czasach natłoku informacyjnego. Stacje TV ścigają się w przekazywaniu najświeższych informacji. Liczby, miejsca, zdjęcia, a nawet specyficzny głos prezentera TV wprowadzają nas w stan niepokoju i lęku. Dlatego ścisz radio, wyłącz TV i powiadomienia w telefonie. Nie musisz wiedzieć jakie są dokładnie liczby zarażonych i zmarłych w ciągu ostatnich 12 godzin. Wystarczy, że masz podstawowe informacje o tym co się dzieje - wiesz, że należy ograniczyć wychodzenie z domu, dbać o higienę. Twoi rodzice prześlą Ci wiadomości, które powinieneś znać.

2. Zadbaj o swoje zdrowie. „W zdrowym ciele zdrowy duch”. To nie czas na diety, głodówki, czy zarywanie nocy. Staraj się zdrowo odżywiać i wysypiać. Wyjdź na taras, balkon lub przed dom. Złap promienie słońca, to naprawdę poprawia odporność oraz ... dobrze wpływa na psychikę. Dbaj o swoją odporność psychiczną. Nie daj się zwariować, nie słuchaj „ekspertów” od koronawirusa”, którzy wszystko wiedzą – oni najczęściej sięją najwięcej paniki, a ona teraz nie jest potrzebna. Nie zamartwiaj się na zapas, bo może mieć to fatalne skutki dla Twojego organizmu. Włącz pozytywne myślenie i zarażaj nim swoich bliskich.

3. Nie zamykaj się w kokonie samotności. Żyjemy w czasach, kiedy komunikacja międzyludzka odbywa się różnymi kanałami. Smsy, mmsy, facebook, video rozmowy – tyle możliwości. Wykorzystaj je i kontaktuj się ze znajomymi. Wspominajcie i planujcie. Epidemia w końcu się zakończy i spotkacie się twarzą w twarz. A póki co korzystajcie z dobrodziejstw technologii. Strach lubi samotność.

4. Rozwijaj swoje zainteresowania, odkryj hobby. Człowiek, który ma pasję, mniej się stresuje, ma bardziej pozytywne nastawienie do życia i łatwiej przychodzi mu rozwiązywanie problemów. Może od dawna chciałeś / chciałaś nauczyć się grać na gitarze, która leży na szafie, ale nigdy nie miałaś / nie miałeś czasu? No to do dzieła. Może chciałeś / chciałaś napisać opowiadanie, bajkę dla dzieci? Śmiało! Możesz czytać, zdobywać wiedzę, rozwijać się. Teraz jest na to czas.

5. Włącz się w prace domowe. Jaki to ma związek ze strachem czy stresem? Kiedy pracujesz, nie masz czasu na rozmyślanie, zamartwianie się. Skupiasz się na wykonaniu danej czynności, wkładasz w nią energię, a po skończonym zadaniu odpoczywasz. Mamy wiosnę, a jak wiosna to porządek. Okna, dywany, zasłony – to wszystko czeka na gruntowne odświeżenie. Jeśli będziesz siedział / siedziała beczynnie to wysiedzisz, tylko „stado” złych myśli, które zatrują życie strachem i pozbawią siły do działania. No więc do dzieła. Mama na pewno się ucieszy.

6. Nie zapominaj, że to czas nauki. Zdalne lekcje – już się do nich przyzwyczaiłaś / przyzwyczaiłeś. Nie tracisz czasu na dojazdy, sam wyznaczasz sobie czas rozwiązania niektórych zadań. Nie odkładaj niczego na później. Nieodrobione prace same się nie zrobią, a oceny nie pojawią się z powietrza. Zaległości będą narastać, a to spowoduje dodatkowy lęk. A po co? Przyłóż się do nauki. Bo jak nie teraz to kiedy?

7. Zaplanuj najbliższy czas. Święta już niedługo. Nie będą takie jak dotychczas. Ale to właśnie od Ciebie dużo zależy. Będą inne, ale mogą być wyjątkowe. Przygotuj świąteczne dekoracje, które można zrobić naprawdę bardzo kreatywnie i z rzeczy, które masz w domu. Pomóż upiec świąteczne ciastka. Udekoruj stół. Celebryj ten czas wspólnie z bliskimi. To będą inne Święta, niż te które pamiętasz, ale pomóż by były pięknie spędzone.

Strach jest w każdym z nas. Jedni go uzewnętrzniają, inni duszą w sobie. Nie wyrzucisz go ze swojego życia, ale możesz go oswoić. Bać się jest rzeczą normalną, ale zamartwianie się już nie.

Polecam Wam książkę Dale Carnegie „Jak przestać się martwić i zacząć żyć”. Warto przeczytać.