

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

## **Drogi Uczniu szkoły artystycznej!**

Obecna sytuacja związana z pandemią może być dla Ciebie trudna. Możesz czuć się osamotniony, a „społeczne dystansowanie się” i przymusowa izolacja mogą 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 powstawania 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 ono formie, 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 może powodować pewne zagubienie i problemy z motywacją. Jest to na pewno sytuacja, w której musisz się nauczyć funkcjonować na 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 Ci się na te pytania znaleźć odpowiedź poniżej.

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

**1.** Zmień swoje myślenie o aktualnej sytuacji. Bardzo ważne jest, jak myślisz o izolacji. Jeżeli obecne warunki traktujesz w kategoriach negatywnych jako ograniczenie lub karę, tylko wzmagasz swoje złe samopoczucie. Dostrzeżenie w sytuacji izolacji czegoś społecznie pożytecznego, tego, że swoim zachowaniem pomagasz zmniejszyć możliwość zachorowania, 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 zachowane 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. Zarządzanie czasem pozwoli Ci wykonywać swoje obowiązki w terminie, planować swój dzień, przewidywać,

ile czasu zajmie Ci dana czynność. Jeśli Twój czas jest źle zaplanowany lub zbyt wiele zadań bierzesz na siebie, będziesz się stresować, że o czymś zapominasz, albo będziesz odczuwać konsekwencje niewykonanych 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, dla tego bardzo ważną umiejętnością jest ustalanie, które zadania są ważne, a które mniej ważne. Możesz je ponumerować według znaczenia od jednego do pięciu, co pozwoli Ci określić, od czego powinieneś 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, zmniejszające 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, poprawi 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, czego 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, składanie 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 będziesz dzielić tę pasję z kimś jeszcze, na przykład z któryś 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, czaty, wideokonferencje, organizuj wieczorne spotkania grupowe. Takie spotkania są niesamowitą okazją do wspólnej zabawy i śmiechu. Podejdź kreatywnie do wspólnych spotkań online — 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 połączyć z realizacją zainteresowań i znaleźć osoby, które również lubią to, co Ty, i wspólnie z nimi realizować pasje.

**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, wprowadzając 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. Każde go 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 jego uderzenia.
- 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 rozluźniaj 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 kompozycji 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, przenoś uwagę na poszczególne jego aspekty. Zauważ detale, zobacz, jak układają się one w pewną całość.

**11. Oddychaj świadomie.** Świadome oddychanie to niesamowity sposób na walkę z codziennym stresem. 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, na przykład 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 napelnia 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 tortcie. 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 wyłącznie wtedy. Wtedy też możesz sprawdzać informacje i doniesienia o epidemii, ale pamiętaj, korzystaj wyłącznie 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 odczuć i refleksji 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 na pozytywnych wartościach 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 tych, co masz. W Internecie jest dużo możliwości korzystania z ciekawych szkoleń, webinarów, spotkań z ciekawymi ludźmi, artystami i tym podobnych. Ucz się nowych rzeczy, języków, czytaj książki, słuchaj audiobooków, 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 liczbę 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, wspominaj 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, wyjdźcie 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 Ci taka potrzebna.** Jeśli czujesz, że potrzebujesz pomocy, to poproś o nią, porozmawiaj z rodzicami, skontaktuj się ze specjalistą, poszukaj grupy wsparcia. W dramatycznym momencie pierwszą 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.