**PSYCHOLOGIA W KWARANTANNIE – problemy życiowe**

„Nikt nie może stracić z oczu tego, czego pragnie.
Nawet kiedy przychodzą chwile, gdy zdaje się, że cały świat i inni są silniejsi.
Sekret tkwi w tym, by się nie poddać.”
Paulo Coelho

**Sprawy uczuciowe**

1. **Wszystko i nic**

Życie wywrócone do góry nogami? Grom z jasnego nieba? Stanie nad przepaścią?
A Ty jak odbierasz sytuację, w której znalazł się świat?
Tak, z pewnością Twoja codzienność skurczyła się do rozmiarów domu, w którym przebywasz i urządzeń, dzięki którym masz kontakt ze światem zewnętrznym.
Pomyśl teraz o sobie w czasie, który już upłynął Ci w odosobnieniu. Jakie jest Twoje zachowanie? Co Tobą kieruje? Czego doświadczasz w swoim ciele?

**Powiedz czy…**

* czujesz, że ogarnia Cię lęk i niepewność?
* towarzyszy Tobie złość i przygnębienie?
* doświadczasz zmęczenia i nudy?
* miewasz huśtawkę nastrojów
* raz jest dobrze, a potem czujesz, że tracisz kontrolę nad wszystkim?

Te uczucia są obecnie udziałem wielu ludzi, mogą pojawiać się również u Ciebie.

Czy przypominasz sobie, abyś doświadczał wcześniej takiego stanu i takich uczuć, jakie towarzyszą Ci teraz?
Jeśli tak – zastanów się przez chwilę.

Co to była za sytuacja? Z jakim tematem musiałeś się wtedy zmierzyć?

Co wtedy zrobiłeś, że dałeś radę? Czego nowego się o sobie dowiedziałeś?

Czy coś z tego, czego się o sobie dowiedziałeś, mógłbyś wykorzystać teraz? Jak możesz to teraz zrobić?

Jeśli nie znajdujesz takiego przykładu…pomyśl o tym, na jaką próbę wystawia Ciebie ta sytuacja? Jaki chciałbyś być w tej sytuacji? Czy znasz kogoś, kto potrafi być właśnie taki? Jak on/ona to robi?

**Zacznij pracę nad tym, aby takim właśnie być.**

1. **Zmiana reguł**

Twoje obecne życie wygląda inaczej niż zwykle. Twoje życie uczuciowe jest również niepodobne do tego, jakie było dotychczas.
Do tej pory plan Twojego dnia był podyktowany wypełnianiem obowiązków. One nakazywały Ci przemieszczać się z miejsca na miejsce, często „nie mieć czasu” na różne aktywności. Z utęsknieniem czekałeś na wolne, jakie mogłeś spędzić w zaciszu domu. Teraz, mimo że w nim przebywasz, zaczynasz czuć się jego więźniem.

Obecność innych domowników, do tej pory tak pożądana, obecnie jawi się jako problem. Nie możesz prowadzić życia rodzinnego na zasadzie dobrowolności, jest ono obwarowane nakazami i zakazami.

Cały kalendarz spraw do załatwienia i wszelkie plany na najbliższy czas wydają się być nierealne..
I to wszystko w imię bezpieczeństwa. Co Ty na to? Wchodzisz w to?

Jest tak wiele przykładów ludzi dobrej woli, którzy chcą w obecnej sytuacji pomóc tym słabszym i osamotnionym.
Jest tak wiele poświęcenia i odwagi w działaniach tych, którzy mimo ogromu pracy walczą o każdego pacjenta.
A co Ty dasz od siebie światu? Miałeś wcześniej w życiu taką szansę? Twoje odosobnienie jest dla dobra Ciebie i innych.

**Wytrzymaj! Teraz to właśnie Ty masz dać radę.**

Ciąg dalszy nastąpi…

Opracowano na podstawie https://psychologiawkwarantannie.ukw.edu.pl/