**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. **Nie kto inny, jak inni**

Masz obawy co do przyszłości? Czujesz lęk?

Łatwo jest zatopić się w czarnych myślach, pisać negatywne scenariusze wobec niewiadomej, jaka jest obecnie. Jednak lęk człowieka ma to do siebie, że nie odzwierciedla realnej sytuacji, a jest efektem wyobrażeń Twojego umysłu. Spójrz: co z tego, co sobie do tej pory wyobrażałeś, zdarzyło się naprawdę?

Zakładam, że przykre uczucia w obliczu niepewności nie towarzyszą Ci pierwszy raz. Dzięki przeżywaniu nieprzyjemnych emocji możesz zrozumieć, co się z Tobą dzieje, czego potrzebujesz. Trudne stany, jakich doświadczasz, pozwalają przyglądać się swojemu życiu na nowo i motywują do poszukiwania rozwiązań. Teraz być może utrudniają Ci spokojny sen, są jednak potrzebne.

Dopuść do głosu emocje, jednak nie pielęgnuj tych, które są dla Ciebie destruktywne. Chyba nie chcesz być nimi owładnięty? Umiejętnie korzystaj z informacji płynących z mediów. Słuchaj ekspertów. Nie czyń jednak z tego swojej podstawowej aktywności w obecnym życiu.

Czy masz kogoś, z kim możesz szczerze porozmawiać? Powiedzieć o tym, co przeżywasz – bez obawy o niezrozumienie czy niewłaściwą ocenę? Nie zakładaj, że każda osoba z Twojego otoczenia będzie gotowa być dla Ciebie odpowiednim wsparciem w tym czasie. Mimo wszystko: daj im na to szansę.

Teraz jest na to czas, by pielęgnować relacje z bliskimi bardziej intensywnie niż zwykle. Posłuchaj tego, jak oni doświadczają tę sytuację. Może martwią się o Ciebie bardziej niż Ty sam?
Są tacy, którzy w tym trudnym czasie tracą naprawdę wiele. Może mógłbyś ich wspomóc?

1. **Nie pożądaj**

Sytuacja zmusiła Cię do rezygnacji z wielu dóbr. Czy to Ty sam podjąłeś decyzją, aby ilość rzeczy, z jakich korzystasz, była nieporównywalnie mniejsza niż dotychczas? Czy można tak żyć? Zastanów się, czy świat w jakikolwiek sposób skorzysta na tym, że nie zużywasz tyle benzyny co zwykle, inaczej gospodarujesz żywnością, nie kupujesz kawy na wynos, nie robisz kolejnych wydruków? Nikt nie twierdzi, że to alternatywa, w której człowiek od razu odnajdzie przyjemność i poczucie sensu.
Ograniczone zasoby mogą stać się przeszkodą dla funkcjonowania i powodować frustrację. Będzie tak, jeśli będziesz chciał konsekwentnie stosować dotychczasowe zasady.

Nie narażaj siebie na niepotrzebny stres, chcąc konsekwentnie żyć wedle wcześniej ustalonych zasad. Czy jest coś, z czego musiałeś zrezygnować w czasie epidemii? Czy czegoś Ci brakuje? Itp.

**Zapomnij – przynajmniej na jakiś czas – o tym, co było.**

Bądź wdzięczny i doceniaj to, co trwa niezależnie od tego czy epidemia jest na świecie, czy jej nie ma.

#### **Kto się naje kołaczy?**

Twoje działania mogą rodzić wiele napięć stresowych. Czas trwania i natężenie stresu mają ogromne znaczenie dla zdrowia. Jeśli będziesz doświadczał przewlekłego stresu, to będziesz narażony na obniżenie odporności immunologicznej organizmu. Chroniczne napięcie wpłynie też negatywnie na twoją odporność na stres i radzenie sobie z nim. W obliczu trudności, z którymi nie będzie w stanie się uporać, może pojawiać się pokusa zbyt częstego korzystania z używek.

Niepewność zatrudnienia i możliwości zarobkowania to jedna z możliwych konsekwencji trwania stanu epidemii. Dodatkowa trudność to ograniczenia w możliwości zastosowania rozwiązań zaradczych od razu.
Popatrz, jak robią to inni? Poszukaj informacji na temat możliwości uzyskania pomocy i działaniach pomocowych, które oferują inni.

Jeśli masz dzieci, pomyśl jak wytłumaczyć im obecną sytuację. One mają prawo wiedzieć, że zmieni się ich życie. W prostych słowach opisz im, co będzie inaczej. Nie obciążaj ich jednak własnymi troskami. Bądź troskliwym rodzicem niezależnie od tego, jak układa się sytuacja zawodowa.

Nie podejmuj pochopnych decyzji opartych o emocje. Rzeczywistość, również gospodarcza, zmienia się i być może warunki rozwoju zawodowego będą zupełnie inne.

Jak wyobrażasz sobie swoją pracę po powrocie do niej? Nie jesteś jedyny, który tego nie wie. Aby tworzyć konstruktywne scenariusze na przyszłość, trzeba mieć jakieś dane: informacje, analizy, wskaźniki.

Zastanów się, czy świat będzie potrzebował Twoich usług? Czy są ci, którzy czekają, żebyś wrócił do swojej pracy? Myśl o tym, że Twoje doświadczenie zawodowe przyda się na rynku pracy.

Uczestniczyłeś kiedyś w maratonie? Przygotuj się na to, że być może chcąc nie chcąc będziesz w nim brał udział… Masz teraz czas na to, by pomyśleć, co chciałbyś, aby znalazło się na Twojej mecie. Z powodu epidemii i spowolnienia gospodarki, być może będziesz musiał zacząć od początku. Skup się na tym, aby na starcie maratonu mieć pozytywne nastawienie.
Mimo wszelkich trudności.

Ciąg dalszy nastąpi…

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