

JAK UTRZYMAĆ SWÓJ DOBROSTAN PODCZAS KORONAPANDEMII?



W nowej rzeczywistości...

Obecna sytuacja panująca w Polsce i na świecie jest dla nas wszystkich - wielkim wyzwaniem. W takich okolicznościach, prawdopodobnie nikt z nas, nie funkcjonował do tej pory. Właśnie dlatego ten lęk przed nadchodzącą przyszłością, niepewność jutra czy stres spowodowany kolejnymi zmianami są zupełnie zrozumiałe. Jednakże należy zauważyć, że w tej nietypowej, "innej" rzeczywistości toczą się losy ludzi z "trzech różnych światów".

Jeden świat reprezentują ludzie odbywający kwarantannę domową - pozostający w domu z dziećmi, rodzinami i pracujący zdalnie. To właśnie do nich kierowana jest większość przekazów medialnych dotyczących zachowania się w nowej rzeczywistości. Drugi świat to cała grupa zawodów medycznych (lekarze, pielęgniarki) i usługowych (kurierzy, sprzedawcy). To oni dzień w dzień stają do walki z niewidzialnym wrogiem, po to, aby ratować tych którzy tego potrzebują i wspierać swoimi usługami tych, którzy bez nich nie potrafią funkcjonować. Natomiast bardzo ważny jest równocześnie ten "trzeci świat" - grupa wolontariuszy i koordynatorów, którzy wspomagają, organizują akcje i działają po to, aby te dwa poprzednie światy połączyć. Dlatego tak ważne jest to, aby każdy z bohaterów należących do tego "trzeciego świata" był świadomy kilku następujących rzeczy.

Garść dobrych porad dla wolontariuszy i działaczy społecznych:

Robię to - bo widzę w tym sens.

Niektórzy ludzie pewnie złapali się za głowę, kiedy dowiedzieli się, że w obecnej sytuacji chcesz “pomagać”, “wyjść z domu” i w tym wszystkim “narażać się”. Bo przecież najbezpieczniej jest siedzieć w domu, nie udzielać się i czekać, aż to wszystko przeminie. Jednakże kiedy uświadomimy sobie, że gdyby tak postąpili wszyscy - to o ile trudniej byłoby nam razem w tej sytuacji funkcjonować. Osoby takie jak Ty - wolontariusz czy koordynator angażuje się w takie akcje społeczne z własnej woli ponieważ czuje, że to co robi jest słuszne i może w ten sposób “dołożyć swoją cegiełkę”. Wielu ludzi w swoim życiu kieruje się motywacją zewnętrzną - czyli decydują się na podejmowanie pewnych działań, mając w świadomości że gdzieś za rogiem czeka nagroda (tak jak pies uczy się kręcenia w kółko, po to aby dostać smakołyk). Natomiast wolontariusza popycha do działania motywacja wewnętrzna - my działamy bo czujemy, że to nam daje możliwość samorealizacji, a tym samym w naszym działaniu widzimy sens. Dlatego pamiętajmy, że na naszej drodze spotkamy wiele różnych osób, które będą chciały nam pokazać, że nasza praca jest bezużyteczna. Wtedy pamiętajmy, **dlaczego** to robimy - bo jeżeli my widzimy i wierzymy w to – to takie działanie ma sens!

Robię to - ale się boję.

W tej codziennej gonitwie, kiedy planujemy, organizujemy i wykonujemy całą masę różnych rzeczy - zdarza się nam zapomnieć, że doświadczamy czegoś takiego jak “emocje”. Coś tak naturalnego, a równocześnie często nieuświadomionego może sprawić, że nasze zachowanie, nastawienie czy myśli mogą całkowicie się zmienić. Ile razy zdarzyło Ci się po ciężkim dniu usiąść w fotelu i uronić łzę? Albo idąc na kolejne spotkanie odczuwać niesamowitą satysfakcję, a wchodząc do budynku odczuwać wszechogarniający Ciebie strach? Jeżeli doświadczyłeś takiej, czy podobnej sytuacji to wiedz- że jest to coś całkowicie normalnego! Emocje jakie odczuwamy i jakie towarzyszą nam każdego dnia są czymś nieodzownym, czego nie jesteśmy w stanie “wyłączyć”. Natomiast możemy nauczyć się nad nimi panować i tak regulować swoje zachowanie, aby emocje nim nie kierowały. Dlatego pamiętaj, to że jesteś wolontariuszem nie sprawia, że wszelkie przymioty człowieczeństwa jak emocje strachu czy lęku stają Ci się obce. Masz prawo tak jak każdy je odczuwać, ale pamiętaj, że jesteś w stanie nad nimi zapanować!

Robię to - ale się stresuję.

Jesteśmy zdenerwowani napływającymi ze świata statystykami, nie wiemy co przyniesie kolejny dzień, a dodatkowo ograniczenie kontaktów społecznych i często radykalna zmiana naszego stylu życia - są właśnie głównymi czynnikami stresogennymi. Przez co odczuwany stres w obecnej sytuacji jest czymś całkowicie zrozumiałym. Dlatego zamiast z nim "walczyć" czy bronić się przed nim - powinniśmy się nauczyć z niego korzystać. Musimy pamiętać, że stres jest nie tylko naturalnym zjawiskiem w naszym organizmie, ale i potrzebnym! To dzięki niemu nasi przodkowie potrafili w sytuacji zagrożenia zdecydować się na ucieczkę lub podjęcie walki z tygrysem (tak zwana reakcja "fight or fly"). Stres umożliwia zmobilizowanie naszego organizmu, dostarczenie mu potrzebnej, dodatkowej dawki energii dzięki czemu wydolność naszego organizmu wzrasta. Jednakże w sytuacji doświadczania chronicznego stresu, kiedy dzień w dzień się zamartwiamy, stresujemy, przeżywamy - stan naszego organizmu może się nawet pogorszyć! Ciężki, przewlekły doświadczany stres prowadzi do obniżenia odporności naszego organizmu, co w obecnej sytuacji byłoby dla nas bardzo niekorzystne! Dlatego zamiast walczyć, uciekać czy minimalizować stres - nauczmy się z niego korzystać, tak aby nas mobilizował, a nie paraliżował!

Robię to - ale mam dość.

Po tak wielkim wysiłku jaki dostarczamy naszemu organizmowi nie jest niczym zaskakującym, że masz chwilę zwątpienia czy "masz już wszystkiego dość". Ilość doświadczanych emocji, napływ informacji i ogromny wysiłek psychiczny stanowi niezwykle duże obciążenie dla naszego organizmu. Dlatego w sytuacji, kiedy czujesz że balansujesz pomiędzy rezygnacją, a kontynuacją działania pamiętaj o następujących rzeczach:

1. **Masz prawo i obowiązek odpocząć:** najlepsza forma odpoczynku dla naszego mózgu to aktywna forma spędzania czasu, dlatego spędzanie kilku godzin przed Netflixem nie jest najlepszym rozwiązaniem (choć i fanów takiej aktywności na pewno znajdziemy :) Krótkie ćwiczenia fizyczne, taniec do ulubionej muzyki mogą nam pomóc, choć pamiętajmy że najważniejsze do dostosowanie formy odpoczynku do nas samych.
2. **Nie jesteś gąbką, która wszystko wchłonie:** nawet gąbka ma swój limit! Pamiętaj, że przy takiej ilości gromadzących się myśli - bardzo ważne jest ich uzewnętrznienie. Porozmawiaj ze swoim koordynatorem, przyjaciółką czy rodziną i podziel się z nimi swoimi wątpliwościami i emocjami. Czasami powiedzenie czegoś "na głos" już samo w sobie bardzo pomaga, bo wtedy zaczynamy porządkować nasze przemyślenia.

- 3. Nie tłum w sobie niczego:** gromadzenie emocji, szczególnie tych trudnych, przez dłuższy czas może nam jedynie zaszkodzić! Czasem warto podzielić się swoimi emocjami z innymi, bo być może ktoś z nich odczuwa podobnie i będziecie dla siebie stanowić wzajemną sieć wsparcia. Jeżeli czujesz, że potrzebujesz się wypłakać - to zrób to, słuchaj czego Twój organizm potrzebuje i postępuj zgodnie z samym sobą.

Drogi wolontariuszu, koordynatorze - to w jaki sposób w obecnej sytuacji angażujesz się w sprawy innych ludzi pokazuje, że naprawdę warto wierzyć i inwestować w ludzi takich jak Ty. Być może doświadczasz sytuacji trudnych, emocji które pewnie byłyby mniej dotkliwe gdybyś został w domu i nie angażował się - ale czy wtedy czułbyś się spełniony? Być może nie każdy to zrozumie, a i Ty sam kilka razy zwątpisz w sens Twoich działań, ale wtedy pamiętaj, że robisz to "po coś". Dlatego pamiętaj, że chwile słabości, wątplenia czy bezsilności są czymś całkowicie ludzkim i pozwól sobie na nie. My nie zawsze potrafimy przewidzieć rezultat naszych działań, czasami ciężko nam ocenić czy zamierzone cele na początku naszej drogi są słuszne - ale o tym dowiemy się dopiero, kiedy dojdziemy do jej końca!

Pozdrawiam serdecznie

Daria Kaźmierczyk

Autorka o sobie:

Jestem obecnie studentką V roku Psychologii na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie. W trakcie swoich studiów realizuję 3 ścieżki specjalizacyjne: Psychologia Kliniczna i Zdrowia, Psychologia Kliniczna Dziecka oraz Psychologia Rodziny i Edukacji. W czasie pozauczelnianym pracuję z dziećmi w prywatnym żłobku i przedszkolu, prowadzę warsztaty edukacyjne w Centrum Kultury w Krakowie, a także piszę artykuły, posty i projekty kampanii w jednej z krakowskich szkół rodzenia. Moje zainteresowania zawodowe koncentrują się wokół tematyki rozwoju dziecka, promowania zdrowia psychicznego ludzi w wielu dziedzinach życia, a także psychologia biznesu. Do tej pory pracowałam wielokrotnie jako wolontariusz, koordynator różnych projektów oraz wychowawca na obozach dla dzieci. Moimi pasjami od zawsze był taniec towarzyski, grafika komputerowa oraz świat social media, stąd w wolnym czasie staram się doszkalać i rozwijać także w tych obszarach.

