**Jak zachować spokój w czasie epidemii?**

Magdalena Herda

Natłok informacji, a przede wszystkim skupienie tylko na jednym temacie – zachorowań na koronawirusa, epidemii i zagrożenia zdrowia i życia – może przytłaczać, powodować lęk i poczucie osłabienia, przybicia. Są to naturalne rekcje, których każdy w takiej sytuacji doświadcza. Jednak dobrze, by były to jedynie stany chwilowe. Warto mieć ich świadomość i skupić się na tym, co możemy zrobić, by poczuć się lepiej. Podpowiadamy, jak sobie radzić i zyskać spokojną głowę w czasie epidemii.

1. **Odwróć uwagę** - nieustanne koncentrowanie się na problemie sprawia, że zapominamy, iż życie się toczy cały czas. Warto zająć się tym, czym możecie, nie wychodząc z domu:

* odrób lekcje,
* zrób porządek w biurku, w szafce z ubraniami,
* zatemperuj wszystkie kredki, wyrzuć śmieci z plecaka,
* przygotuj posiłek dla rodziny,
* przejrzyj ubrania, gry, zabawki – może część rzeczy jest Ci już niepotrzebna i za jakiś czas będziesz mogła czy mógł je oddać lub sprzedać na wyprzedaży garażowej w szkole,
* pobaw się ze zwierzakiem,
* poczytaj książkę,
* poćwicz,
* zorganizuj rodzinny wieczór filmowy albo popołudnie gier planszowych,
* przygotuj quiz z nagrodami dla rodziców,
* zadzwoń do koleżanki, kolegi, kogoś z rodziny.

1. **Spraw sobie codziennie coś przyjemnego.** Przeznacz czas na to, co lubisz.

* posłuchaj muzyki,
* obejrzyj koncert swego idola,
* upiecz ciasto,
* wykonaj plakat,
* obejrzyj wspólne zdjęcia wraz z rodziną,
* przygotuj domowe spa,
* zrób ćwiczenia rozciągające,
* uszyj ubranko dla przytulanki,
* obejrzyj film.

1. **Dbaj o siebie.** Spokój zapewni też rozwaga i przestrzeganie zasad higieny:

* nie wychodź z domu bez potrzeby,
* unikaj kontaktu z innymi, poza domownikami,
* często myj ręce,
* dbaj o dietę i odpowiednią dawkę snu,

1. **Poszukaj plusów swojej sytuacji**, na przykład więcej czasu z bliskimi, czas dla siebie, możliwość wykonania zadań, na które od dawna nie było czasu, możliwość nadrobienia zaległości.
2. **Nazywaj rzeczy po imieniu.** Swoje trudne emocje warto określić i nazwać. Jeśli czujesz niepokój, niepewność, smutek, najlepszym sposobem jest powiedzenie o tym komuś, kto Cię wysłucha, zrozumie i pocieszy. Użyj konkretnych sformułowań:

* Mamo, boję się, bo…
* Martwię się tym, że…
* Czuję się smutny, ponieważ…

Podziel się tym, co myślisz i czujesz. Może to być ktoś, z kim mieszkasz – mama, tata, babcia, siostra, brat, ciocia, kto będzie mógł też Cię przytulić, pogłaskać. Może to być ktoś, z kim masz kontakt przez telefon czy komunikator internetowy. Koleżanka, kolega, przyjaciel potrafią rozweselić nawet na odległość. Możesz skontaktować się z psychologiem lub pedagogiem za pośrednictwem Librusa.

Potocznie często się mówi, że „tylko spokój może nas uratować”. Bez wątpienia coś w tym jest. Życzy Wam, aby w czasie obowiązkowej kwarantanny znalazły się także przyjemne, wzmacniające chwile. Dużo zdrowia dla Was ☺