

Jak radzić sobie z negatywnymi emocjami podczas pandemii? [1]



1. Rozmowa z ludźmi, którym ufamy, może pomóc. Kontaktujmy się telefonicznie, za pomocą komunikatorów internetowych ze znajomymi, rodziną,
2. Utrzymujmy zdrowy styl życia – dbajmy o dietę, regularny sen, ćwiczenia, medytacje,
3. Zawsze wietrzmy mieszkanie,
4. Przygotujmy sobie plan, gdzie się udać i jak szukać pomocy w razie potrzeby,
5. Zawsze korzystajmy z wiarygodnych źródeł, takich jak strony internetowe WHO, GIS,
6. Ograniczmy oglądanie i słuchanie relacji w mediach,
7. Stosujmy treningi relaksacyjne np. Jacobsona – napinanie i rozluźnianie poszczególnych grup mięśni,
8. Starajmy się nie myśleć bez przerwy o sytuacji, w jakiej się znaleźliśmy,
9. Gdy pojawi się lęk, spróbujmy zająć nasz umysł jakimś zadaniem, to powinno wyciszyć nasze emocje i napięcie,
10. Znajdźmy sobie nowe hobby,
11. Dobrym sposobem na rozluźnienie są różnego rodzaju wizualizacje, a więc wyobrażenie sobie np. urlopu, oraz tego jak się wtedy czuliśmy, jakie emocje nam towarzyszyły,
12. Zaakceptujmy daną sytuację,
13. Spiszmy nasze myśli na kartce,
14. Gdy pojawią się myśli powodujące lęk, możemy głośno lub w myślach powiedzieć im: STOP,
15. Stosujmy formę autosugestii np. wyobrażamy sobie, że negatywne myśli przywiązujemy do balonu, który następnie odlatuje,
16. Wykonujmy 10 głębokich wdechów i wydechów,
17. Skupmy się na codziennych czynnościach,
18. Nie bójmy się przyznać do lęku,
19. Co więcej, możemy np. wreszcie gruntownie posprzątać mieszkanie, zrobić porządek w papierach czy po prostu oglądać zaległe filmy lub nadrabiać zaległości,
20. Warto stworzyć nowy schemat dnia obejmujący naukę oraz czas wolny.

Jeżeli powyższe rady nie pomogą, zapraszam do kontaktu -> psycholog.jarzebinka@wp.pl [2]

Anna Hęćka-Łyson

Source URL:

<https://jarzebinka.noweskalmierzyce.pl/pl/news/jak-radzi%C4%87-sobie-z-negatywnymi-emocjami-podczas-pandemii>

Links:

- [1] <https://jarzebinka.noweskalmierzyce.pl/pl/news/jak-radzi%C4%87-sobie-z-negatywnymi-emocjami-podczas-pandemii>
[2] <https://poczta.o2.pl/d/>