

**Text von: Dr. Vera Hupe, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Zusatzbezeichnung medizinische Hypnose**

Übersetzung von: Psychologische Frauenberatung e.V., Ernst-Rein-Str. 33, 33613 Bielefeld /

www.frauenberatung-bielefeld.de

Stand vom: 22.3.2020

Sprache: Polnisch

## **Co możemy zrobić, żeby czuć się bezpieczniej i lepiej w zaistniałej sytuacji i przejść przez nią zdrowsi**

W związku z rozprzestrzenianiem się koronawirusa mamy do czynienia z kryzysem, który dotyka każdego z nas – i sytuację tą należy potraktować poważnie.

Strach i powszechny niepokój w obliczu zagrożenia rozprzestrzeniającym się obecnie koronawirusem jest bardzo nasilony. Wynika to z wprowadzenia sytuacji wyjątkowej a także tego, że każdy z nas napotyka na ogromną ilość często sprzecznych informacji i opinii.

Można powiedzieć, że w obecnej sytuacji istnieje niebezpieczeństwo zarażenia się strachem i paniką.

Jeżeli pozwolimy, aby strach nad nami zapanował, ucierpieć mogą także nasze relacje społeczne.

## **Jak możesz się chronić, wzmocnić swój układ odpornościowy i odnaleźć równowagę i spokój w tych niespokojnych czasach?**

1. Ogranicz ilość informacji: niech to będzie sięganie do nich raz dziennie, z możliwie pewnego i rzeczowego źródła (radio, podcast).
2. Potraktuj informacje i zalecenia pochodzące z tych sprawdzonych, pewnych źródeł poważnie. Ważne jednak byłoby, aby potraktować te zalecenia z należyłą powagą, ale jednocześnie nie pozwolić, aby nas one przeraziły i obezwładniły. W sytuacji stresowej wystąpić mogą cztery typy reakcji: poczucie obezwładnienia i bezsilności; ucieczka; atak, i wreszcie czwarta: zachowanie spokoju i jasnej głowy.
3. Ogranicz czas, w którym zajmujesz się „Corona“- tematem. Nie pozwól sobie na niekończące się rozmowy kręcące się w kółko wokół tego tematu. Zamiast w nieskończoność poszukiwać w internecie, przy komputerze albo na komórce, wiadomości z tym związanych, poszukaj aktywnie innych tematów, które cię także interesują i przynoszą radość.
4. Spróbuj w konstruktywny sposób odwrócić swoją uwagę: zrób porządki, powyrzycaj niepotrzebne rzeczy. Ugotuj coś pysznego, zagraj w coś ze swoją rodziną, przeczytaj książkę, wybierz się na wycieczkę, zajmij się swoim hobby albo uprawianiem sportu (respektując zalecenia, jak bezpiecznie to robić..)
5. Wykorzystaj to wymuszone zwolnienie tempa na zatrzymanie się i zrobienie wewnętrznego bilansu. Na co niespodziewanie mam teraz czas? Co zawsze chciałem/chciałam już zrobić? Kto i co jest naprawdę ważne w moim życiu? Co powinno mną kierować? Jakie wartości są dla mnie ważne?
6. Izolacja: ci z nas, którzy lubią być sami, nie odczuwają być może tego jako problemu, może być im nawet z tym odosobnieniem dobrze. Wszyscy inni powinni dbać o podtrzymywanie kontaktów towarzyskich. To jest możliwe np. przez Skype albo

rozmowy telefoniczne. Ten kontakt wzmacnia uczucie radości, wdzięczności, zadowolenia i bezpieczeństwa, a przez to wzmacnia naszą zdolność do samoregeneracji i nasz układ odpornościowy.

7. Możesz na przykład wziąć udział w projektach społecznych mających na celu pomoc najsłabszym i najbardziej zagrożonym. To wzmacnia poczucie przynależności do wspólnoty, która się wzajemnie wspiera, i uczucie angażowania się w sensowne działanie. To może być czas zdobywania nowych doświadczeń i - pomimo ograniczeń w kontaktowaniu się - czas zawierania nowych, interesujących i wartościowych znajomości.
8. Wzajemne wspieranie się wzmacnia jednostki i całą społeczność. Kryzysy takie jak obecny wydobywają z ludzi to, co w nich najgorsze i to, co w nich najlepsze. Wzmacniaj u siebie i u innych to, co najlepsze.
9. Odległość dwóch metrów stanowi dobrą ochronę w przypadku osób, które w danym momencie nie wykazują objawów chorobowych. Pamiętaj o tym, kiedy spotykasz innych ludzi. Pozwól sobie i innym na wolność przemieszczania się. Wprowadzone ograniczenia dotyczące swobodnego przemieszczania się mówią o tym, jakie środki ostrożności służące ochronie przed infekcją wirusem są zalecane. Nic ponadto! Tak więc uśmiechaj się do ludzi i pozdrawiaj ich przyjaźnie, kiedy ich spotkasz.
10. Wyjdź na słońce: światło słoneczne, nawet przy zachmurzonym niebie, uruchamia w naszej skórze produkcję witaminy D. A las ma naturalne właściwości lecznicze, co zostało naukowo udowodnione. Jeżeli chcemy wzmocnić nasz układ odpornościowy, najlepiej możemy to zrobić zachowując bliski kontakt z naturą.
11. Wykorzystaj lecznicze właściwości natury. Wiele ziół wzmacnia nasz układ odpornościowy. Jest też wiele produktów żywnościowych wykazujących działanie antywirusowe, np. gorczyca i cebula.
12. Do natury należą też zwierzęta. Doceń ich zdolność życia „tu i teraz“ i nie zamartwiania się na zapas.
13. Pomocne mogą być również Yoga, Qigong i nowoczesne terapeutyczne techniki pracy z ciałem. Proste i łatwe do nauczenia się są techniki oddechowe, które wzmacniają płuca i pozwalają na uspokojenie ciała, duszy i umysłu. Można wykorzystać także techniki wyobrazeniowe służące redukcji stresu i wzmocnieniu dobrego samopoczucia.
14. Słuchaj muzyki, która cię uspokaja albo wprawia w dobry nastrój.
15. Śpiew, gra na instrumentach dętych i taniec wymacniają trwale układ odpornościowy i dają poczucie szczęścia i bezpieczeństwa. Podobnie śmiech i zabawa.

**Wzmacniaj aktywnie swój układ odpornościowy. To daje ci najlepszą szansę na to, że w przypadku infekcji przejdiesz przez nią bezpiecznie.**

**Nie pozwól zarazić się strachem i paniką. Zamiast tego zachowaj zalecaną ostrożność i zdrowy rozsądek.**

**Pozostań przyjazny i otwarty.**