

PODPowiedzi na trudny czas:

Sposoby radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych

Do głównych cech **pozytywnego stylu radzenia sobie** z trudnościami, należą:

- obecność silnej, **osobistej „grupy wsparcia”**, złożonej z **przyjaciół i członków rodziny**,
- predyspozycje do **dostrzegania dobrych stron**, nawet w sytuacjach trudnych i problematycznych,
- szerokie wykorzystywanie umiejętności **rozwiązywania problemów**,
- **dzielenia się własnymi problemami i obawami z innymi i podtrzymywanie relacji przyjaźni.**

Sposoby radzenia sobie w sytuacji kryzysowej:

- uznanie faktu, że **ból jest normalną reakcją emocjonalną** – doświadczanie bólu nie jest stanem pożądanym, ale jest jednocześnie naturalną reakcją na sytuację, zdarzenie, stratę, która miała dla nas ogromne znaczenie,
- pozwolenie sobie na **przeżywanie uczuć** – wiele osób myśli: „Już dawno powinnam się z tym uporać”, „Nie powinienem pozwalać, żeby to tak bardzo bolało”, „Mam ochotę płakać, jak dziecko”, „Muszę być silny”. Tacy ludzie doświadczają uczuć, ale nie chcą się do nich przyznać, wypierają je ze świadomości, często myśląc o sobie krytycznie,
- **pozwolenie sobie** na wyrażanie uczuć – wyrażanie bolesnych uczuć jest zdrowe, szczególnie, jeśli możemy opowiadać o swoich emocjach osobie, która nas słucha, do której mamy zaufanie, której na nas zależy i która nas nie osądza. Przyjaciele mówią czasem: „Będzie dobrze. Wszystko się jakoś łoży. Dasz sobie radę”. Mają dobre intencje, ale w ich słowach kryje się sugestia, że nie powinniśmy płakać, ani się smucić. Zaprzeczanie uczuciom w niczym nie pomaga, przeciwnie, przeszkadza w ich wyrażaniu i w odzyskiwaniu równowagi.
- **utrzymywanie kontaktu z przyjaciółmi i z członkami rodziny**, którzy potrafią nas wesprzeć – kiedy próbujemy leczyć emocjonalne rany, **nie powinniśmy myśleć o tym, że musimy być dzielni i samodzielnie dać sobie radę ze wszystkim**,
- **utrzymywanie realistycznego spojrzenia na życie i na własną osobę** – trzeba odważnie spojrzeć na swoje życie, na siebie samego, na to, co pozytywne i negatywne. Wiele osób uczy się wyrażać swoje uczucia i zachowuje realistyczną ocenę rzeczywistości, dzięki prowadzeniu dziennika. Warto przelewać na papier najgłębsze emocje (suche opisywanie faktów nie pomaga, lepiej jest pisać od serca).

20 podpowiedzi jak dbać o swoje zdrowie i odporność psychiczną

(na podstawie odpowiedzi udzielonych przez psychoterapeutów p. Julie Hanks, właścicielce strony WasatchFamilyTherapy.com)

- 1. Żyj w terażniejszości** Ćwiczę uważność, zadając sobie pytania: Gdzie jestem? Co słyszę? Co czuję? Jaki to smak? Jaki zapach? Co widzę? Na 20 minut dziennie uciekam od świata, żeby cieszyć się ciszą i spokojem. Regularnie medytuję.
- 2. Otaczaj się pozytywnymi ludźmi** Niczego nie zmieniam w relacjach, które mi służą. Wchodzę z tych, które mi szkodzą.
- 3. Radź się terapeutę** Uczęszczam na warsztatu rozwoju osobistego i duchowego. Gdy potrzebuję korzystam z terapii.
- 4. Ruszaj się!** Mam dwa labradory, biegam z nimi przez godzinę dziennie. Tańczę salsę. Ćwiczę pilates i jogę.
- 5. Śmieję się!** Staram się często śmiać. Lubię oglądać z przyjacielem komedię.
- 6. Przyjaźnij się!** Co najmniej raz w tygodniu jem lunch z bliskimi, którzy wspierają mnie i rozśmieszają. Często rozmawiam z przyjaciółką przez telefon.
- 7. Odpoczywaj!** Kocham wakacje. Lubię oglądać zabawne filmy na YouTube. Podróże są moim lekarstwem na stres.
- 8. Śpij dobrze!** Ważne są dla mnie drzemki w niedzielne popołudnia. Każdej nocy śpię przynajmniej 8 godzin.
- 9. Korzystaj z kultury!** Czytam książki, słucham muzyki, szukam inspiracji w internecie.
- 10. Pomagaj!** Jestem wolontariuszem organizacji non-profit, która gromadzi sprzęt medyczny i wysyła go do krajów trzeciego świata. To zmienia moje spojrzenie na życie.
- 11. Baw się każdego dnia!** Codziennie zadaję sobie pytanie: „Czy ja się dzisiaj dobrze się bawiłam?”. Jeśli nie, staram się to nadrobić zanim skończy się dzień. Czerpię radość z fotografowania, malarstwa i wyrobu biżuterii.
- 12. Powiedz „nie”!** Zdaję sobie sprawę, że jeśli powiem „nie” w odniesieniu do jednej sprawy, zawsze mówię „tak” dla innej. Trzymam się ściśle mojego planu, mam zagwarantowany czas dla siebie i rodziny, przyjaciół.
- 13. Żyj w otoczeniu natury!** Uwielbiam spędzać czas na spacerach po lesie lub słuchaniu ćwierkania ptaków. Pracuję, ale zawsze po pracy spaceruję po parku lub po plaży.
- 14. Wyrażaj siebie twórczo!** Pielęgnuję swoje zdrowie psychiczne w moim drugim zawodzie jako autor komiksów. Piszę do czasopism.

15. Rozpieszczaj się! Uwielbiam pedicure i kąpiele z hydromasażem.

16. Bądź jak dziecko! Kontaktuję się z moim wewnętrznym dzieckiem poprzez kolorowanie kredkami i malowanie farbami. Spędzam czas ze zwierzętami i dziećmi. Bezwarunkowa, czysta miłość i uczucie tych stworzeń uspokaja moją duszę.

17. Nie myśl! Jeżdżę do pracy na rowerze. To mi gwarantuje, że przyjeżdżam bardzo zrelaksowany i spokojny. Po drodze bowiem wsłuchuję się w śpiew ptaków, czuję wiatr, widzę zieleni.

18. Dziel się uczuciami! Na bieżąco rozmawiam z moim ukochanym i przyjaciółmi o tym, co czuję. Unikam w ten sposób niekontrolowanych wybuchów emocji.

19. Żyj rodzinnie! Lubię spędzać czas z moją rodziną. Razem chodzimy na spacer po plaży. Dwa razy do roku razem wyjeżdżamy, a raz robię sobie wakacje dla siebie. Każdego dnia mam czas dla moim bliskich. Jest to siła kotwiczenia.

20. Rozmawiaj z przyjaciółmi o problemach zawodowych! Kiedy mogą skonsultować jakiś trudny przypadek z kolegą, czuję wsparcie i brak izolacji.

