Jak sobie radzić ze stresem w okresie kwarantanny – 10 porad

**Szczególnie teraz, wszyscy jesteśmy narażeni na stres. Niemal wszyscy obawiają się o siebie i swoich bliskich. W okresie szalejącej pandemii spora część z nas jest skazana na siedzenie w domu. W szczególności nasze dzieci, które przywykły do spędzania wolnego czasu na dworze. Jak poradzić sobie z obecną sytuacją, jak rozmawiać z dziećmi, a także jak zabić nudę w okresie panującego koronawirusa, kiedy jesteśmy zmuszeni pozostać w domu?**

**1) Jak rozmawiać z dzieckiem?**

**1.Usiądź i na spokojnie porozmawiaj z dzieckiem opierając swoją wypowiedź na potwierdzonych faktach** np. komunikaty WHO (Światowej Organizacji Zdrowia). W dobie internetu nasze dzieci są szczególnie narażone na tzw. Fake newsy. Wytłumaczmy im jak ważne jest pozostanie w domu i zachowanie podstawowych zasad higieny. Jednocześnie nie narażajmy ich na zbyt duży przypływ informacji, gdyż może to prowadzić do zwiększenia kortyzolu- hormonu stresu i wpłynąć negatywnie na ich samopoczucie i poczucie bezpieczeństwa. Nie oglądajmy za dużo wiadomości. Najlepiej ograniczyć sprawdzanie ich do maksymalnie 2 razów dziennie.

**2) Jak kreatywnie spędzać czas całą rodziną?**

1. Planszówki, puzzle, szachy itp.
2. Seanse filmowe
3. Taniec, ćwiczenia
4. Plastyka: malowanie, origami, kolaże
5. Segregowanie rzeczy
6. Pisanie opowiadań
7. Rodzinny klub książkowy
8. Krzyżówki, sudoku, łamigłówki

**3.Bądź aktywny!** Aktywność fizyczna to jeden z podstawowych sposobów radzenia sobie ze stresem. Jesteś spięty? Idź pobiegaj, pospaceruj, zrób trening, potańcz. Pamiętaj aby się do tego nie zmuszać i wybrać taką aktywność, która sprawia Ci przyjemność. Podczas niej wydzielają się endorfiny, czyli hormony szczęścia. Na początku być może nie będzie Ci się chciało, ale później sobie podziękujesz i będziesz dumny .Ruch, ma pozytywny wpływ na zdrowie czy psychikę i pozwala na odreagowanie od problemów życia codziennego. Powoduje on pobudzenie wszystkich układów organizmu, dotlenienie ciała i wydzielenie się hormonów szczęścia czyli endorfin.

**4. Skorzystaj z pomocy**– rozmowa z bliską osobą potrafi często zmienić postrzeganie trudności. Możesz też skorzystać z porady pedagoga, psychologa lub psychoterapeuty. Gorsze chwile mogą zdarzyć się każdemu i nie należy tego bagatelizować. Ważne, aby podczas takich momentów mieć koło siebie bliskich przyjaciół. Rozmowa z nimi i ich rady mogą pomóc wyjść nawet z najtrudniejszych sytuacji życiowych. Podczas czasu spędzanego razem ważna jest umiejętność rozmowy i słuchania, której łatwo się nauczyć i warto to praktykować.

**5. Śpij!**Brzmi dziwnie, ale jednak działa.  Potrzebujesz około 7-8 godzin snu. Jeszcze bardziej zwiększysz skuteczność snu i zmniejszysz poziom stresu, jeśli będziesz kłaść się spać regularnie o tej samej porze, lecz często z powodu szybkiego tempa życia jest to niemożliwe. Ale dzięki temu, nauczysz swój organizm odczuwać zmęczenie o tej samej godzinie. Będzie Ci łatwiej zasypiać, przespać te 7-8 godzin i radzić sobie ze stresem.

6. **Zmień to, co Ci nie odpowiada.**Jeżeli źródłem stresu jest praca – może czas pomyśleć o zmianach? Jeżeli osoby w twoim otoczeniu wprowadzają negatywne emocje do twojego życia – uwolnij się od nich i raz na zawsze o tym zapomnij. Coraz bardziej się starasz, coraz więcej bierzesz sobie na głowę i coraz bardziej się spieszysz. Próbujesz być coraz silniejszy, ale to tylko pozory. Niby wszystko jest w porządku, to jednak czujesz, że czegoś Ci brakuje, coś Ci nie odpowiada. Twoje życie nie do końca wygląda tak, jakbyś chciał. Czas odciąć się od wszystkiego co Cię blokuje i ogranicza, a zacząć żyć według swoich zasad.

**7. Zrób coś co Cię uszczęśliwia.** Zorganizuj domowe spa, zrób zakupy przez internet, zadzwoń lub napisz do bliskich, z którymi na co dzień nie masz czasu porozmawiać, spędź czas kreatywnie, pobaw się ze swoim pieskiem lub kotkiem.  Daj się porwać chwili. Czasami takie proste i banalne rzeczy, o których zapominamy na co dzień, są w stanie diametralnie poprawić humor, sprawić, że przestaniemy się zamartwiać i przejmować mało istotnymi sprawami.  Gdzie jest czas na własne przyjemności? Na oderwanie się od rzeczywistości? Zacznij myśleć również o sobie, gdyż inaczej długo nie wytrzymasz.

**8. Pij dużo wody oraz odpowiednio się odżywiaj.**Picie wody paradoksalnie pomoże Ci w zwalczeniu stresu. Gdy Twój organizm jest odwodniony, produkuje więcej hormonu stresu.  Jeżeli nie zdążyłeś zjeść śniadania – organizm się buntuje i wytwarza kortyzol. Pamiętaj, aby mieć pod ręką chociażby banana czy odżywkę białkową. Wszystko to sprzyja narastaniu stresu oksydacyjnego. Brak odpowiedniej ilości witamin i składników mineralnych to kolejny czynnik mający ogromny wpływ na samopoczucie.

**9. Przestań używać social media.**Możliwe że jesteś zależny od opinii na portalach społecznościowych. Za mała liczba „lajków”, idealne ciała na instagramie, idealne życia którego Ty nie masz, bo tak naprawdę ono nie istnieje. Każdy z nas pokazuje w mediach to co najlepsze. Kreuje idealne życie. Zastanów się w jakim stopniu żyjesz tym co tam się pojawia i jak to na Ciebie wpływa. Zamiast witania dnia na Facebooku, zrób krótki trening.

**10. Uśmiechaj się.** Okazuje się, że każdy rodzaj uśmiechu pozytywnie wpływa na organizm – zmniejsza szybkość bicia serca podczas stresujących sytuacji i uwalnia stres. Warto jednak zauważyć, że gdyby ludzie uśmiechali się szczerze, efekt bardziej byłby zauważalny. Jednak nawet wymuszony uśmiech działa leczniczo, obniża poziom stresu nawet jeśli człowiek nie tryska energią.

**Nadmierna ilość stresu, zdenerwowanie oraz poczucie bezradności mogą prowadzić do depresji, a więc należy go redukować powyższymi poradami!**